

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
NORTH-CAUCASUS FEDERAL UNIVERSITY

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
INTEGRATING SCIENCE AND PRACTICE**

**МАТЕРИАЛЫ XVIII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
4 ДЕКАБРЯ, 2021**

**MATERIALS OF THE XVIII INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
THE 4 DECEMBER, 2021**

Ставрополь
2021
Stavropol
2021

УДК 796.011 (082)

ББК 75.1/4 я43

Ф 50

Научные редакторы:

Магин Владимир Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор, заведующий кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта Северо-Кавказского федерального университета.

Смышнов Константин Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спорта, декан факультета физической культуры и спорта Северо-Кавказского федерального университета.

Редакционный совет:

Ворожбитова Александра Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент

Пестова Татьяна Григорьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Рецензент:

Балашова Валентина Федоровна, доктор педагогических наук, профессор, декан Института физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета.

Ф 50 Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVIII международной научно-практической конференции. - Ставрополь: СКФУ, 2021. – 511 с.

Physical culture and sports: integration of science and practice: materials of XVIII international scientific-practical conference. – Stavropol: NCFU, 2021. – 511 p.

ISBN 978-5-9296-1144-5

В сборнике представлены в авторской редакции материалы XVIII Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». Материалы отражают результаты научных исследований отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры и спорта. Сборник охватывает широкий спектр направлений научных исследований в данной области и предназначен научным работникам, преподавателям вузов, учителям физической культуры, тренерам, аспирантам, студентам, всем интересующимся вопросами физической культуры и спорта.

Мнение научных редакторов и редакционного совета может не совпадать с точкой зрения авторов.

УДК 796.011 (082)

ББК 75.1/4 я43

ISBN 978-5-9296-1144-5

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», 2021

РАЗДЕЛ I | ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

HUMAN EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ЭКОЛОГОВ

THE USE OF NORDIC WALKING CLASSES IN THE PREPARATION OF FUTURE ECOLOGISTS

Аксенчик С.В., Аверина И.П.
Aksenchyk S.V., Averina I.P.

*Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова
Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь
A.D. Sakharov International State Ecological Institute
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus*

Аннотация. *В настоящее время каждый человек, независимо от его специальности, должен быть экологически образован. Только в этом случае он сможет реально оценить последствия своей практической деятельности при взаимодействии с природой. Экологическое воспитание студентов нашего института является одним из главных направлений на протяжении всего периода обучения.*

Ключевые слова: *здоровье, экология, физическая культура, скандинавская ходьба, физические качества, прикладная физическая культура.*

Abstract. *Currently, everyone, regardless of their specialty, should be environmentally educated. Only in this case will he be able to really assess the consequences of his practical activities in interacting with nature. Environmental education of students of our Institute is one of the main directions throughout the entire period of study.*

Key words: *health, ecology, physical culture, Nordic walking, physical qualities, applied physical culture.*

Быстрое развитие производства сопровождается нарушением экологического равновесия в природной среде, начинает выражаться в понимании природы как некоего поставщика, необходимого для удовлетворения потребностей человека и его желаний без ограничений. Поэтому в период развития индустриализации и урбанизации появилось больше тяжелых последствий для существования человека.

Но вместе с деградацией природной среды постепенно растёт и сознание необходимости согласовывать экономическое развитие с экологическими возможностями среды человека и предусматривать соответствующие меры.

Из всех видов экологической безопасности приоритет должен быть отдан медико-биологической безопасности, т. е. обеспечение здорового и безопасного существования человека – это не обсуждаемая ценность [1].

Негативные экологические воздействия многочисленны, но основными являются физико-химические и биологические факторы загрязнения среды, а также нейробиопсихогенные воздействия и их совокупное влияние на физическое состояние организма, функционирование его отдельных органов и систем, его адаптогенные возможности, активность, подвижность, выносливость, работоспособность и т.п.

Знание закономерностей и физиологических механизмов приспособления человека к различным климатогеографическим, производственным условиям, к физическим нагрузкам в зависимости от экологических закономерностей, позволит обосновать принципы их взаимоотношений, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, особенно в процессе его роста и развития с использованием основных средств физической культуры.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной - профессионально-прикладной физической подготовкой.

В целом, нормальное физическое состояние, телесное и психическое здоровье - это важнейшая предпосылка устойчивой эффективности труда. Научно-технический прогресс не освобождает человека от необходимости совершенствовать свои физические способности.

Результаты деятельности эколога зависят не только от его умственных способностей, но и от специальной физической подготовленности, приобретенной в вузе при систематических занятиях физическими упражнениями. Эти упражнения должны быть адекватны требованиям, предъявляемым профессией к физическим возможностям организма человека (выносливость к умственным и физическим перегрузкам, движение по пересеченной местности, проживание в неблагоприятных, а иногда – в экстремальных природных условиях) [2].

Проанализировав трудовую деятельность специалистов-экологов, нами были выявлены профессионально важные физические качества: быстрота – 15%; выносливость – 34%; скоростно-силовая подготовка – 22%; силовая подготовка – 19%; координационные способности – 10% (рис.1).



Рис. 1. Профессионально важные физические качества для студентов-экологов

В рамках проводимых нами исследований физической подготовленности студентов основной медицинской группы здоровья (факультета мониторинга окружающей среды и факультета экологической медицины) приняли участие 60 человек (2 учебные группы).

Уровень физической подготовленности студентов определялся по показателям выполнения упражнений, характеризующих развитие быстроты и выносливости, а именно: бег на 100 м, 500 м девушки и 1000 м юноши; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук, в упоре лежа; подъем туловища. Положительным считался результат от 4 до 10 баллов, а отрицательным – от 1 до 3 баллов. Педагогический контроль проводился на каждом курсе (дважды в год).

На первых двух курсах студенты, в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию, проходили общую физическую подготовку. Начиная с третьего курса и до производственной практики на четвертом курсе, им были предложены занятия с элементами прикладной физической культуры. Методика профессионально-прикладной физической подготовки включала не только основные средства – это различные базовые физические упражнения, а также упражнения, преобразованные или специально разработанные для конкретной профессиональной деятельности (специально-подготовительные).

В конце каждого учебного года нами проводился сравнительный анализ показателей физического развития. В данной работе мы приводим анализ показателей студентов при поступлении в институт (1 курс) и показателей при выходе на производственную практику (4 курс).

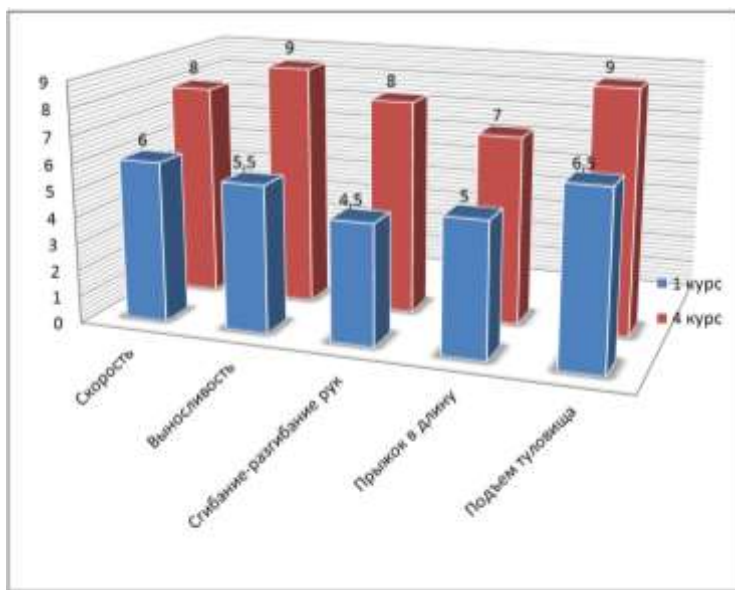


Рис. 2. Сравнительные показатели уровня физического развития студентов на 1 и 4 курсах

В профессионально-прикладной физической подготовке одинаково имеют значение как обще-прикладные, так и специфические упражнения, они одинаково развивают двигательные умения и навыки, применяемые и в обычных, и в экстремальных условиях. Особенно важны такие упражнения для профессий, связанных с длительной ходьбой по пересеченной местности.

Высокие результаты в повышении адаптоспособности организма, его физиологических резервов обеспечиваются аэробными упражнениями, в частности циклической мышечной работой большой мощности. Для этого нашим студентам были предложены занятия скандинавской ходьбой. «Скандинавская ходьба – это вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок» [3]. Так как этот вид физического воспитания [4] относительно новый, его с уверенностью можно отнести не только к современным видам физической активности, но и к активно развивающейся фитнес-индустрии. Научные медицинские исследования подтверждают, что скандинавская ходьба активно стимулирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивает мышечную систему и способствует развитию двигательных качеств. Систематические занятия повышают иммунитет, улучшают психологическое состояние занимающихся, благотворно влияют на общее состояние организма.

История скандинавской ходьбы насчитывает около 80 лет. Впервые финские лыжники начали проводить практику с палками в 30-х годах 20 века для поддержания физической формы не только в зимний период, но и на протяжении всего года. Сразу стало очевидно, что такие тренировки дают большое преимущество в сравнении с обычной ходьбой или бегом. Для наших студентов, будущих экологов, это самый подходящий вид спорта, ведь в будущей их профессии придется постоянно преодолевать большие расстояния и чаще всего с преодолением естественных природных препятствий.

В качестве средств обучения используются разнообразные физические упражнения с предметами и без предметов, спортивный инвентарь и оборудование, дополнительное измерительное оборудование – все это способствует достижению положительного, оздоровительного эффекта занятия. К средствам обучения также можно и нужно отнести и естественные природные условия, так как все занятия проходят на свежем воздухе. Этот факт является ведущим в вопросе оздоровительной направленности скандинавской ходьбы.

Нельзя заниматься скандинавской ходьбой без строгого соблюдения правил безопасного поведения во время занятий. Для этого с занимающимися проводятся занятия по обучению данным правилами, после чего осуществляется проверка знаний и оформляется протокол на первом же занятии. Соблюдение правил безопасного поведения позволяет не нанести вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

В ходе работы мы выявили, что необходимость развития профессионально-прикладных физических навыков касается каждого студента. Физическая подготовка – это залог успешной трудовой деятельности в будущем. Именно такое развитие делает студента конкурентоспособным на рынке труда.

По мнению авторов, нами выбрана одна из самых действенных, доступных форм работы в этом направлении – использование в педагогической деятельности, а также в повседневной жизни студентов – скандинавской ходьбы. Это самый эффективный, безопасный, доступный, востребованный и универсальный вид позволяющий укреплять и сохранять здоровье. На основе данных педагогического контроля в необходимых случаях преподавателями вносятся соответствующие коррективы в содержание и методику преподавания прикладной физической культуры.

Список литературы

1. Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека. Теория и практика физической культуры. 1997. №7. С.53 - 54.

2. Аверина, И.П. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки для студентов-экологов / И.П. Аверина, А.Д. Жак // Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь : [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 15-16 мая 2019 г. УО ВГАВМ; редкол.: Н.И. Гавриченко (гл.ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2019.

3. А.В. Волков, Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор Nordic Walking» / сост.: А.В. Волков, – Санкт-Петербург: 2010. – 41с.

4. О.Б. Никольская, Методические рекомендации «Скандинавская ходьба» (Nordikwalking) для учащихся педагогического университета / сост. О.Б. Никольская, – Челябинск: 2016 – 44 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К АКТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

**FORMATION OF STUDENT'S MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY
IN UNIVERSITY SECTION CLASSES OF HAND-TO-HAND COMBAT**

Алдамова М.М.

Aldamova M.M.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье проанализирована проблема формирования у студентов мотивации, как непосредственно к определенному виду спорта, в частности рукопашному бою, так и к физкультурно-спортивной деятельности в общем. Активная двигательная деятельность важна не только для физического совершенствования человека, но и для других социально-значимых в культурном отношении целей. В основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт, привлекающий человека возможностями проявления физической активности, общения с социально значимой для личности, группой, познания своих возможностей в процессе освоения наиболее популярного вида спорта. Применение игрового метода и создание определенных психолого-педагогических условий, имеющих достаточную платформу научного обоснования и практической значимости в аспекте формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и спорту, будут способствовать становлению студента субъектом собственного личностного развития и физкультурно-спортивной активности. Указывается, что правильно организованная деятельность в спортивной секции будет способствовать формированию у студентов мотивации как к избранному виду спорта, в данном случае к рукопашному бою, так и к физкультурно-спортивной деятельности в широком аспекте.

Ключевые слова: мотивация, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, физическая культура, спорт, рукопашный бой.

Abstract. The article analyzes the problem of forming students' motivation both directly to a certain kind of sport, in particular hand-to-hand fighting, and to physical culture and sports activity in general. Active motor activity is important not only for physical improvement of a person, but also for other socially significant cultural purposes. Motives are most often based on socially significant experience, which attracts a person by the possibilities of physical activity, communication with a socially significant person, group, and cognition of one's capabilities in the process of mastering the most popular sport. The application of game method and creation of certain psychological and pedagogical conditions, having a sufficient platform of scientific justification and practical significance in the aspect of formation of motivation to physical culture and sports activity and sport, will contribute to the student's own personal development and physical culture and sports activity becoming a subject. It is indicated that properly organized activity in the sport section will contribute to the formation of students' motivation both for the chosen kind of sport, in this case hand-to-hand fighting, and for physical culture and sport activity in a broader aspect.

Key words: *motivation, physical education and sports activities, students, physical education, sports, hand-to-hand combat.*

В нынешних условиях, отмечается недостаточная мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом. И даже начиная занятия спортом, студенты быстро их прекращают, объясняя это нехваткой времени, загруженностью учебной деятельностью и другими причинами, рассматривая которые, понимаешь их несостоятельность.

Данное положение является доказательным во многих исследованиях [3, 4, 5].

Исследователям, мотивация рассматривается как психофизиологический процесс, являющийся основным в управлении поведенческими актами человека, определяющими его направленность, систематичность, активность и стабильность [1].

Следовательно, существует проблема формирования у студентов мотивации как непосредственно к определенному виду спорта, так и к физкультурно-спортивной деятельности в общем.

Мы считаем, что исследуемая проблема представляет актуальность, поскольку мотивация считается одним из главных факторов систематических и продолжительных занятий физическими упражнениями и спортом.

По мнению исследователей [1, 2, 6], в основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт человека, привлекающий человека возможностями проявления физической активности, общения с социально значимой для личности, группой. *Механизм формирования* мотивации рассматривается исследователями как прямое педагогическое воздействие на мотивацию и перестройка деятельности с последующим изменением мотивации. Изучение механизмов воздействия на мотивацию личности, позволило отметить, что отличительной особенностью изменения мотивационной сферы человека в процессе развития и формирования личности является влияние мотивации на деятельность и деятельности на мотивацию. В данном случае воздействие на мотивационную сферу должно заключаться в создании соответствующей мотивации, побуждающей студента к активным занятиям спортом, в нашем случае, рукопашным боем, и организации тренером тренировочной деятельности, способствующей формированию мотивации. Поэтому, в процессе спортивных тренировок по рукопашному бою тренеру необходимо влиять на мотивацию, способствующую к побуждению активности деятельности как к избранном виде спорта, так и способствовать активному включению студентов в другие виды физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимо, учитывать интересы студентов, выявить предпочитаемые ими виды физической нагрузки и проводить тренировочные занятия по различным видам спорта, с учетом выявленных интересов. Также, необходимо привлекать студентов к организованным занятиям в спортивных секциях, связанных с различными видами спорта, в соответствии с увлечениями, потребностями, интересами.

В наше время занятия рукопашным боем для студентов являются достаточно элитными. Проблемой считается понимание основных мотивов занятий студентами данным видом спорта и возможность стимулировать их двигательную активность и увеличить результативность деятельности.

Таким образом, важно, в начале секционных занятий по рукопашному бою способствовать формированию у студентов интереса к данным занятиям, убедив в необходимости и значимости данных занятий, применяя различные психолого-педагогические методы воздействия.

Правильно организованная деятельность в спортивных секциях будет способствовать формированию у студентов мотивации как к избранному виду спорта, в данном случае к рукопашному бою, так и к физкультурно-спортивной деятельности в широком аспекте, в будущей жизнедеятельности личности.

Для выявления мотивационного потенциала студентов, в аспекте физкультурно-спортивной деятельности и отношения к рукопашному бою, мы использовали метод анкетирования.

Была разработана анкета и проведено пилотажное исследование с целью ее коррекции. В процессе анкетирования студенты отвечали как на вопросы с готовыми вариантами ответов (закрытые), так и на вопросы, где можно было предложить свой вариант ответа (открытые).

Затем было проведено основное исследование (анкетирование) на контингенте студентов первого курса Ставропольского государственного аграрного университета, в количестве 50 человек.

В процессе анкетирования студентам были заданы вопросы и представлены готовые варианты ответов, на некоторые вопросы можно было предложить свой вариант ответа.

Результаты анкетирования были подвергнуты анализу. Анализ – это метод, характеризующийся изучением и выделением отдельных элементов объекта исследования.

В ходе анкетирования намеревалось выяснить, во-первых, занимались ли студенты физическими упражнениями и спортом ранее и занимаются ли в настоящее время.

Согласно результатам анкетирования, более половины студентов (61%) ни ранее, ни в настоящее время, не занимаются физическими упражнениями и спортом, не считая занятий по физической культуре в вузе.

Основное количество студентов (45%) полагает, что занятия физическими упражнениями и спортом необходимы для ведения здорового образа жизни. Несколько меньшее количество студентов (32%) полагает, что систематическая физическая активность способствует сохранению и развитию умственного и физического потенциала, повышению работоспособности и 23% студентов считает, что занятия физическими упражнениями и спортом необходимы для поддержания себя в спортивной форме.

Несомненно, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом – это сложный и многогранный процесс [2, 5].

Не вызывает сомнений и то, что нужно использовать индивидуальный подход с учетом физических возможностей и физической подготовленности студентов, применять на занятиях средства активизации физкультурно-спортивной активности, что заставит студентов проявить интерес к спорту вообще и занятиям рукопашным боем, в частности.

Вместе с тем необходимо создание определенных психолого-педагогических условий, обеспечивающих интеграцию всех видов деятельности в единое физкультурно-образовательное пространство.

Нами была разработана педагогическая технология формирования мотивации к активной двигательной деятельности у студентов вуза в условиях секционных занятий рукопашным боем на основе использования игрового метода, который применялся в различных его аспектах, способствующих активизации процес-

са тренировочной деятельности, воздействия на психические процессы личности, ее потребностно-мотивационную сферу.

Также разрабатывались соответствующие педагогические условия для реализации педагогической технологии в практической деятельности, включающие:

- формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- углубленное и расширенное применение активных методов обучения;
- повышение активности самостоятельной двигательной деятельности.

У студентов, составляющих контрольную и экспериментальную группы, секционные занятия проводились 3 раза в неделю. В экспериментальной группе внедрялась разработанная нами педагогическая технология.

При проведении педагогического эксперимента мы учитывали общепринятые правила его реализации в психолого-педагогических исследованиях. Сравнительный анализ полученных данных до и после проведения педагогического эксперимента позволил нам определить эффективность педагогической технологии формирования мотивации к активной двигательной деятельности у студентов вуза в условиях секционных занятий рукопашным боем на основе использования различных вариантов игрового метода.

Список литературы

1. Ильин Е. П. *Мотивация и мотивы*: учеб. СПб: Питер, 2012. – 508 с.
2. Нечаев А.П. *Психология физической культуры*. - М.: ИНФРА-М, 2004.
3. Гаркун М.В., Вучева В.В. *Мотивация к занятиям спортом у студенток высшего учебного заведения // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. С. 13-16 с.*
4. Bruce S. *The winner inside of us*. London: Mirage Publishing, 2019. 200p.
5. Sherman B. *What is inside fighters mind?* New York: Atlantic Press. 2020. 285p.
6. Amberton J.D. *Real truth*. Dublin: Authors Collections. 2021. 264p.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ DIAGNOSING THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF FEMALE STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT

Венскович Д.А.
Venskovich D.A.

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus*

Аннотация. В статье представлена диагностика уровня физического развития студенток обучающихся в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова по специальностям неспортивного профиля отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: обучающиеся, физическое развитие, специальное медицинское отделение, здоровье, диагностика.

Abstract. *The article presents the diagnostics of the level of physical development of female students studying at Vitebsk State University named after P.M. Masherov in the specialties of a non-sporting profile, assigned for health reasons to a special medical group.*

Key words: *students, physical development, special medical department, health, diagnostics.*

Анализируя полученные данные медицинского осмотра студентов, обучающихся в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова первой ступени получения высшего образования, установлено, что состояние здоровья студенческой молодежи ежегодно ухудшается. По данным на начало 2020-2021 учебный год 57,76% студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, на дневной форме получения образования имеют отклонения в состоянии здоровья [4]. Из которых 34,21% студентов по состоянию своего здоровья относятся к специальной медицинской группе [1]. Полученные данные позволяют преподавателям кафедр физического воспитания и спорта вести усиленную работу по улучшению их состояния здоровья в период студенческого самоопределения.

Цель исследования – диагностировать уровень физического развития студенток отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Материалы и методы. Представленные данные получены в рамках проведения педагогического исследования в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова при изучении учебной дисциплины «Физическая культура». В Экспериментальной группе занятия проводились по разработанному и внедренному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности», согласно установленному расписанию. Учебная программа является компонентом учреждения высшего образования, разработанная с учетом требований образовательного стандарта третьего поколения. Программа содержит:

– практическую часть, включающая 18 разделов с комплексами физических упражнений;

– теоретическую часть, представленная 16 темами лекционного курса;

– раздел «Организация самостоятельной работы»;

– формы контроля усвоения изучаемого материала по каждой из частей модуля.

Диагностирование уровня физического развития студенток отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществлялось по практической части программы.

В работе использовались статистические методы исследования.

Результаты и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняли участие 80 студенток: по 40 обучающихся в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ). Студентки ЭГ занимались по учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» [2,3] на протяжении учебного года. Студентки КГ занимались по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура» [5]. Анализируя полученные данные регистрируемых показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД): систолического (САД) и диастолического (ДАД), частоты дыхания (ЧД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), окружности грудной клетки (ОГК), показателей кистевой динамометрии (ПК (правая кисть), ЛК (левая кисть)) у студенток ЭГ наблюдалась положительная динамика по сравнению с КГ.

Длина тела, как и у студенток КГ так и ЭГ, является стабильным показателем. В КГ она равна $163,90 \pm 0,39$ см в начале семестра и $163,54 \pm 1,45$ см в конце

педагогического эксперимента. В ЭГ показатель длины тела равен $164,57 \pm 1,80$ см в начале семестра и $164,64 \pm 0,98$ см в конце учебного года.

Среднегрупповой показатель массы тела в КГ составил $66,69 \pm 0,83$ кг при первом измерении и $70,14 \pm 1,75$ кг в конце семестра. В ЭГ этот показатель составил $68,12 \pm 1,86$ кг в начале исследования и $65,06 \pm 0,19$ кг в конце педагогического исследования (рисунок 1).

Частота сердечных сокращений КГ увеличилась с среднегруппового показателя $95,75 \pm 0,76$ до $98,08 \pm 0,95$ уд/мин, в ЭГ среднегрупповой показатель уменьшился с $95,73 \pm 0,09$ до $86,49 \pm 1,51$ уд/мин. Происходящие изменения в ЭГ свидетельствуют об экономизации работы сердечно-сосудистой системы, что подтверждается данными полученных результатов исследования ЭГ.

У студенток КГ среднегрупповой показатель САД снизился с $110,43 \pm 0,48$ до $106,96 \pm 0,68$ мм рт.ст., а у студенток ЭГ среднегрупповой показатель увеличился с $115,73 \pm 1,74$ до $116,51 \pm 2,43$ мм рт.ст. Среднегрупповой показатель ДАД в КГ№3 уменьшился с $70,41 \pm 0,93$ до $67,54 \pm 1,62$ мм рт.ст., вместе с тем у студенток ЭГ среднегрупповой показатель увеличился с $72,18 \pm 1,75$ до $75,00 \pm 0,64$ мм рт.ст. Снижение САД в КГ до $106,96 \pm 0,68$ мм рт.ст. указывает на то, что на сердечно-сосудистую систему оказывается дополнительная нагрузка.

Необходимо также отметить, что у студенток КГ среднегрупповой показатель ЧД увеличился с $23,00 \pm 0,86$ до $26,94 \pm 1,44$ раз/мин, а у студенток ЭГ этот показатель изменился с $23,01 \pm 2,84$ до $21,85 \pm 1,93$ раз/мин.

В КГ среднегрупповой показатель ОГК увеличился с $89,92 \pm 1,85$ до $90,39 \pm 0,37$ см, а в ЭГ показатель ОГК уменьшился с $89,35 \pm 1,05$ до $86,51 \pm 0,33$ см, что указывает на улучшение функции внешнего дыхания.

Также о положительной динамике функций внешнего дыхания свидетельствует и показатель ЖЕЛ в ЭГ, который не изменился и сохранился на протяжении педагогического эксперимента (2200 ± 237 и соответственно 2200 ± 251 мл.) (рисунок 1).

Результаты кистевой динамометрии свидетельствуют также о положительной динамике в ЭГ. Так у студенток ЭГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти изменился с $15,77 \pm 0,74$ до $17,21 \pm 2,93$ кг, среднегрупповой показатель мышечной силы правой кисти изменился с $14,54 \pm 1,95$ до $17,01 \pm 0,72$ кг. У студенток КГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти снизился с $11,86 \pm 1,75$ до $10,31 \pm 0,94$ кг, среднегрупповой показатель правой кисти изменился с $10,18 \pm 0,89$ до $10,22 \pm 0,89$ кг.

Заключение. В результате сравнительного анализа полученных результатов педагогического исследования, мы установили, что реализация практической части учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет достигнуть более существенных изменений в динамике регистрируемых показателей оценки уровня физического развития студенток экспериментальной группы.

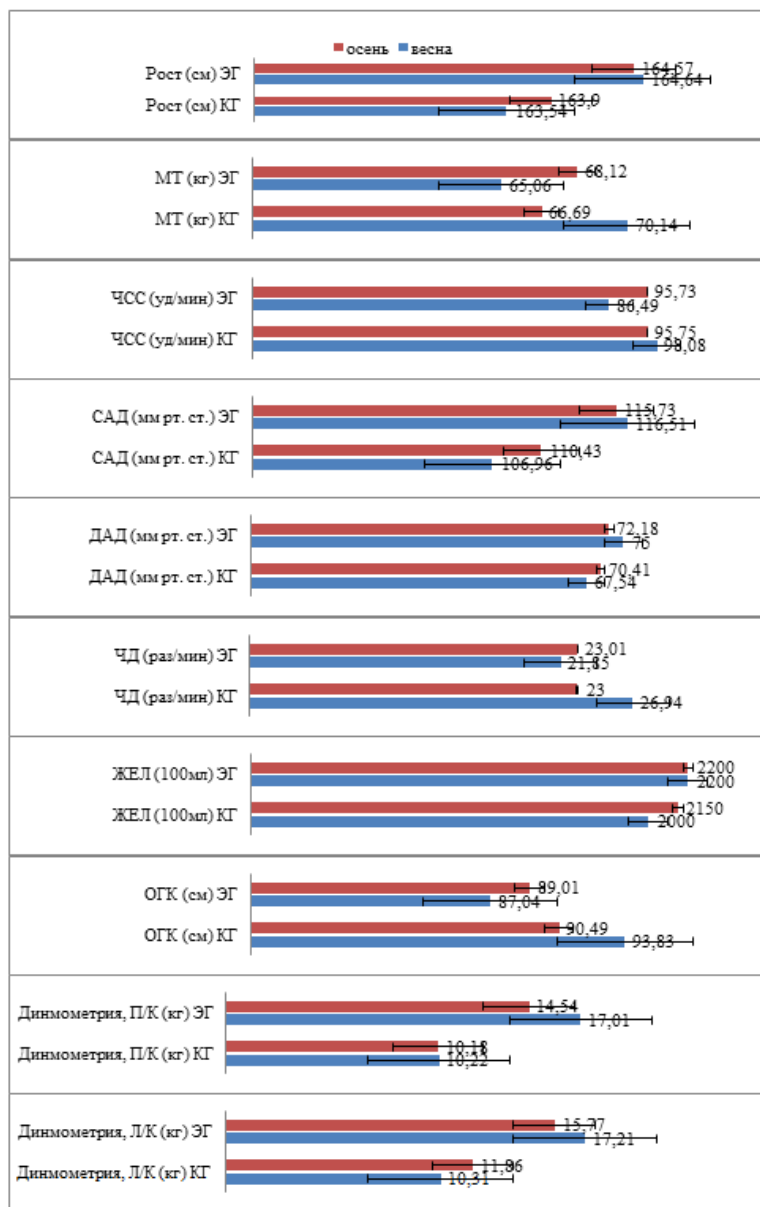


Рис. 1. Антропометрические и физиометрические показатели студенток специального медицинского отделения КГ и ЭГ в начале и в конце 2020-2021 учебного года

Список литературы

1. Венкович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д.А. Венкович // *Вестник Полоцкого дзярж. ун-та. Серия Е. Педагогические науки.* – 2020. – № 15. – С. 56–60.
2. Венкович, Д.А. «Школа будущей мамы» как инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» : монография / Д.А. Венкович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 174 с.
3. Венкович, Д.А. Теоретико-методологические аспекты формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности в период обучения в учреждении высшего образования : монография / Д.А. Венкович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 328 с.
4. Венкович, Д. А. Актуальные вопросы состояния репродуктивного здоровья студенческой молодежи / Д. А. Венкович // *Вестник Белгородского института развития образования* – 2021. – Т.8. №1 (19). – С. 134–141.
5. *Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы.* – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.

РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА THE ROLE OF EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE FOR THE PERSONALITY AND SOCIETY

Волкова Е.Н., Лапшина Д.П., Шипулина Е.С.
Volkova E.N., Lapshina D.P., Shipulina E.S.

*Нижегородский институт управления филиал российской академии народного хозяйства
и государственной службы, г. Нижний Новгород, Россия
Nizhny Novgorod Institute of management branch of the Russian Academy of national
economy
and public administration, Nizhniy Novgorod, Russia*

Аннотация. В статье исследуется необходимость развития и популяризации физического образования среди населения Российской Федерации. Рассматривается проблема самообразования и развития определенных умений и навыков, а также обуславливается необходимость внедрения узкоспециального профиля, реформирования системы образования и модернизации подходов и методов обучения в сфере физической культуры.

Abstract. The article examines the need for the development and popularization of physical education among the population of the Russian Federation. The problem of self-education and the development of certain skills and abilities is considered, as well as the need for the introduction of a highly specialized profile, the reform of the education system and the modernization of approaches and methods of teaching in the field of physical culture.

Ключевые слова: значимость физической культуры в процессе становления личности, совершенствование системы физического образования, целостная реализация образовательного и двигательного блоков в учебном процессе, самообразование и самосовершенствование.

Key words: the importance of physical culture in the process of personality formation, improving the system of physical education, holistic implementation of educational and motor blocks in the educational process, self-education and self-improvement.

Значимость образования человека в сфере физической культуры играет важную роль в современном обществе, так как организация своей двигательной активности является недостаточной. Поддерживать определенный уровень здоровья и физической подготовленности, то есть делать упор на двигательный блок, так же важно, как и регулярно совершенствовать свои физкультурные знания.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны как для всего общества в целом, так и для конкретной личности. В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта и здорового отдыха физическая культура проявляет свои воспитательные, образовательные, оздоровительные, общекультурные и даже экономические функции, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, то есть совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей в физической культуре.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические [3]. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, реализацию спортивного поведения, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения теоретической основы и связаны с вопросом «почему?». Методологические знания дают возможность ответить на вопрос: «как применить теоретические знания на практике, как проводить самообучение, саморазвитие и самосовершенствование в области спорта?» Практические же знания, в свою очередь, характеризуют ответ на следующий вопрос: «каким образом наиболее эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?».

В современном российском обществе достаточно острой проблемой является подготовка и воспитание специалистов нефизкультурного профиля, имеющих достаточный уровень общего образования в области физической культуры, спорта и образа жизни, способных самостоятельно укреплять собственное здоровье, проявлять интерес к творческому физкультурно- спортивному самосовершенствованию. Данная проблема связана, в том числе, с некими несовершенствами в системе образования и физического воспитания в нашем государстве. Как показывают результаты многочисленных исследований Федеральной службы государственной статистики, а также опубликованные социологические исследования на базе ряда ВУЗов, студенты после прохождения обязательного курса по дисциплине «Физическая культура» либо находятся на достаточно низком уровне владения теоретическими и методическими основами знаний и умений, а также организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, либо и вовсе не осознают, не принимают роль физической культуры в поддержании умственной и физической работоспособности индивида [2]. Для того, чтобы разобраться в данной проблеме, нужно определить основные понятия темы, значение физических нагрузок и роль образования человека в сфере физической культуры.

Итак, главная цель физкультурного образования – формирование физической культуры личности. В свою очередь, физическая культура личности – это в определенной степени физическое развитие человека, а также личные качества, способности, навыки, особые знания и ценностные ориентации, полученные в результате специальной деятельности.

Образование в сфере физической культуры выполняет определенные функции, которые играют немаловажную роль в формировании личности. Это такие функции, как [3]:

1. Социально-культурная функция воплощается в обеспечении физического воспитания для социализации людей, в процессе которой формируются определенные черты, качества и свойства, впоследствии, оказывающиеся востребованными социумом.

2. Нравственно-мировоззренческая функция. Она говорит о том, что образование в сфере физической культуры помогает повысить общий культурный уровень людей, как каждого в отдельности, так и всего общества в целом.

3. Ценностно-ориентационная функция характеризует направленность личности на освоение всей совокупности ценностей физической культуры. Успешной реализацией этой функции является осознанность личности в системе собственных ценностей: оздоровление, совершенствование и самосовершенствование.

4. Оздоровительная функция способствует гармонии и оптимальному балансу физического, духовного и социального (психологического) здоровья личности, поддержанию на необходимом уровне работоспособности, восстановлению временно или частично утраченных функциональных возможностей организма.

5. Нормативная функция. Благодаря реализации данной функции в обществе сформировались и закрепились определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение. Это нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие критерии физического совершенства, правила нормирования физических нагрузок и так далее.

6. Воспитательная функция. Данная функция обеспечивает реализацию потенциала физкультурного образования в разностороннем и комплексном воспитании присущих личности жизненно и социально-необходимых двигательных способностей, личностных свойств и качеств психики, позитивных черт характера.

Из перечисленных функций образования в сфере физической культуры становится понятно, что его роль в процессе становления личности и жизнедеятельности человека довольно велика. Потребность общества в непрерывном образовании в области физической культуры также обусловлена предопределенной природой физической незавершенностью каждого появившегося на свет человека, и при этом всегда открытого и способного к изменению, обучению и самоопределению. То есть, в каждом из нас изначально заложено стремление к физическому совершенствованию, развитию, достижение которых можно реализовать через освоение фундамента теоретических и практических знаний физической культуры. Можно сказать, что физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях. В первую очередь, она определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на самого себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Далее стоит отметить, что физическая культура – основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, воплощение творческого подхода к использованию спортивных приемов в дисциплинах и профессиональных рабочих процессах. Наконец, она воплощает в себе творческие способности человека, которые направлены на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивного, общественного и профессионального взаимодействия, то есть «на других». Чем богаче круг связей личности в этой деятельности, тем шире становится пространство ее субъективных проявлений.

Кроме того, структура содержания образования в области физической культуры включает как минимум два блока: образовательный блок и блок двигательного совершенствования. Образовательный блок предусматривает формирование специальных физкультурных знаний общетеоретического, методического и узкоспециального характера, относящихся к отдельным видам упражнений, методико-практических умений и навыков, которые составляют интеллектуальную и методическую основу физического самосовершенствования. Блок двигательного совершенствования включает в себя непосредственное формирование спортивных способностей и навыков, которые влияют на процесс развития физической подготовленности, формирование спортивных способностей. Это обогатит двигательный опыт, улучшит физиологические функции и адаптационные механизмы организма, которые задействуются в процессе занятия спортом. Комплексное внедрение образовательного и спортивного модулей в образовательный процесс способствует формированию качественного мировоззрения в этой сфере и стимулирует закрепление ценностного отношения к спортивной культуре и спортивному самосовершенствованию [1].

Из-за низкого уровня образования в сфере физической культуры многие люди не осознают, какие заболевания и негативные последствия влечет за собой отсутствие необходимых физических нагрузок и двигательной активности. И если раньше элементарный человеческий труд удовлетворял потребности организма в нагрузках и был способен держать мышцы в тонусе, то сейчас, в связи с механизацией, автоматизацией и компьютеризацией труда, а также цифровизацией общества, развитием средств связи и всех видов транспорта, люди ведут в основном сидячий, малоподвижный образ жизни. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, примерно 76% учащихся страдают от гиподинамии – так называемой «болезни современности» [6]. Гиподинамия – это общее ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограниченной двигательной активностью, прямо влияющее на здоровье человека в любом возрасте, но особенно сильно в подростковый период – период формирования основополагающих процессов в организме. К числу последствий гиподинамии относят: головные боли, ожирение, бессонницу, нарушения в работе головного мозга, нарушение обмена веществ, атрофические изменения в мышцах, изменения в костной ткани и т.п. Все вышеперечисленное крайне негативно влияет на подрастающий организм и сильно затормаживает его развитие. Поэтому одной из главных задач системы образования в России является максимальная вовлеченность обучающихся в физическую культуру, причем как в практическую ее часть, так и в теоретические основы [4]. Благодаря пониманию основных процессов работы организма и осознанию важности занятий спортом или выполнению минимального уровня нагрузок и двигательной активности, можно также поддерживать свою физическую форму, влиять на самочувствие и настроение, сон, работу мозга и даже на состояние кожи. Однако недостаточная степень владения информацией может привести к негативному исходу. Поэтому так важно самостоятельно регулярно обновлять свои знания в сфере физической культуры, чтобы вовремя предупредить различные последствия.

Основой успешного процесса обучения является индивидуализация, соответствующая общей тенденции гуманизации образования в нашем государстве. То есть, должны учитываться индивидуальные способности и особенности каждого отдельного человека. Как известно, уровень физической подготовки может быть обусловлен не только количеством физических нагрузок, но и особенностями организма, в том числе и врожденными или приобретенными заболеваниями.

В современных школах болезни учеников учитываются при распределении нагрузок на занятиях физической культурой, но в большинстве случаев ученик просто получает справку об освобождении от занятий. Наилучшим вариантом в таком случае является лечебная физическая культура, направленная на развитие физических показателей, но не усугубляющая заболевание. К сожалению, школьная образовательная программа на данный момент не предусматривает возможности выбора учеником направления или вида спорта, интересующего его, в том числе и лечебной физической культуры [5]. В целом, современная система образования в сфере физической культуры довольно консервативна и не устраивает молодежь, воспитанную в инновационном обществе. Шаблонные процессы обучения без учета интересов учеников должна уходить в прошлое, сменяясь более либеральными. И, конечно же, любые задачи, стоящие перед человеком, какого бы уровня сложности они ни были, упираются в характер человеческих отношений. Поэтому в процессе физического воспитания важно не только усвоение теоретической, методологической и практической базы физической культуры, но и отношения между преподавателем и учеником, построенные на доверии и взаимопонимании.

Еще один значимый фактор, который обязательно нужно учитывать при составлении учебной программы – загруженность школьников и студентов. Увеличение объема теоретических предметов и внеурочных занятий в совокупности со значительными физическими нагрузками приводит к сильной усталости после занятий и может послужить причиной перенапряжения психофизиологических механизмов, что негативно скажется на психическом и физическом состоянии учеников.

Важным моментом в современном образовании является повышение престижности здорового образа жизни. В последние годы правильное питание и занятия спортом стали значительно актуальнее, быть здоровым стало модно. Системе образования стоит влиться в общие тенденции и развиваться именно в этом направлении – пропагандировать здоровый образ жизни и демонстрировать, что здоровье – залог успешного будущего.

Сейчас существует огромное количество различных источников, которые могут помочь расширить или обновить свои знания и уровень образования в сфере физической культуры. В первую очередь, неизменным источником, кроме известных уроков физкультуры в школе и высших учебных заведениях, а также спортивных клубов, выступает разнообразная литература, которая содержит изобилие книг по спортивной тематике. Здесь можно почерпнуть любую необходимую информацию, которая представлена как в качестве научной, так и художественной литературы, есть также раздел спортивной психологии. Другим способом расширить своё сознание в области физической культуры выступают специализированные курсы, мастер-классы, спортивные академии или иные организации, которые имеют сертификат или лицензию на ведение образовательной деятельности. Данный вариант подходит для тех, кто хочет более глубоко и подробно окунуться в тему двигательной активности и ее пользе для организма. Однако данная тема имеет недостаточный отклик среди населения, необходимо усилить пропаганду здорового образа жизни среди граждан, чтобы привить важность и необходимость совершенствования знаний, мониторинга актуальной информации в сфере физической культуры и спорта.

Подводя итог, можно заключить:

1. Физическая культура является многоаспектной деятельностью, каждая составляющая которой эффективно воздействует на качество жизни человека. По-

этому необходимо регулярно совершенствовать свои знания в области физического воспитания и корректировать двигательную активность в зависимости от различных обстоятельств и факторов для поддержания нормального функционирования процессов жизнедеятельности в организме.

2. Образование человека в сфере физической культуры является не только дополнением к практическому аспекту, но и выступает основой его реализации. Только комплексный и грамотный подход к физическому самосовершенствованию позволит добиться результатов без негативных последствий для организма.

3. Проблема недостаточной популяризации важности образования в сфере физического воспитания личности в современном мире, и, в частности, в России, может существенно усугубить текущие показатели здоровья и ускорить развитие разнообразных болезней. Необходимо более эффективно и действенно доносить значимость физических нагрузок в формировании здорового образа жизни и их роль в профилактике различных заболеваний средствами физической культуры. Кроме того, стоит реформировать и модернизировать систему образования в сфере физического воспитания, разработать и ввести передовые подходы и методы обучения, сделать доступными и полезными разнообразные способы самообучения и самосовершенствования своих знаний в области физического воспитания.

Список литературы

1. Айдаров, Р.А. *Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия* / Р.А. Айдаров. – Текст: электронный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №4(29). – С. 7-16.

2. Зозуля И.В. *Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента* / И.В. Зозуля, Д.М. Баширова. – Текст: электронный // StudNet. – 2021. – №7. – С. 1067-1073.

3. Мышкин, А.И. *Воспитательные, социальные и культурные функции физической культуры в условиях обучения студентов в ВУЗе* / А.И. Мышкин, В.Т. Никулин, И.А. Лобынцев. – Текст: электронный // Наука-2020. – 2020. – №2. – С. 83-86.

4. Ханевская, Г.В. *Актуальные проблемы современного физкультурного образования* / Г.В. Ханевская. – Текст: электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 318-320.

5. Щенникова, М.Ю. *Концепция оптимизации развития системы высшего образования в области физической культуры и спорта* / М.Ю. Щенникова. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №9. – С. 344-349.

6. *Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут мало-подвижный образ жизни.* – Текст: электронный // Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт. – 2019.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ РОСГВАРДИИ**
TECHNICAL FACILITY IN SYSTEM OF PHYSICAL PREPARATION

Воронов В.В., Мурсалимов Т.И.
Voronov V.V., Mursalimov T.I.

Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
Perm military institute of the troops to national guard RF, Perm, Russia

Аннотация. На сегодня использование в занятиях с курсантами технологических антропотехнических средств вызвано освоением новых прогрессивных средств, методов, подходов, приёмов, форм учебно-тренировочных занятий, условий обучения и воспитания, развития навыков проектирования развивающих педагогических процессов, на основе приобретения знаний об опережающем развитии организма и сопутствующей опережающей тренировке. Применение технических средств оснащённых автоматизированным компьютерным программированием дают возможность устранить неправильные субъективные оценки в спорте и снизить человеческий фактор.

Abstract. On today use in occupation with midshipman technological anthropotechnical means fits the new progressive facilities caused by mastering, methods, approach, acceptance, the forms scholastic-burn-in occupation, conditions of the education and education, developments skill designing developing pedagogical processes, on base of aquisition of the knowledges about overtaking development of the organism and accompanying overtaking drill. Using the technical facilities equipped automated by computer programming enable to avoid the wrong subjective estimations in sport and reduce the human factor.

Ключевые слова: тренажёры, физическая подготовка, контроль нагрузки, правильная техника движений, коррекция изучаемых двигательных действий.

Key words: simulator, physical preparation, checking the load, correct technology of the motion, correction under study motor action.

Актуальность. В физической подготовке курсантов важную роль играют тренажерные устройства, оснащенные компьютерными программами позволяющие осмыслить суть спортивной деятельности, а также связанных с ней явлений и процессов реального мира. Технические средства с компьютерными технологиями активно стимулируют развитие интеллектуальной способности современного курсанта, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов. С использованием тренажерных устройств, приспособлений, снарядов и средств, оборудованных компьютерами управляющими системами регулирования нагрузки, развивают интеллектуальные способности – готовность курсанта к усвоению и применению знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, а также позволяет способность мыслить самостоятельно, творчески и эффективно [1, с. 395-401; 2, с. 192-201; 3, с. 80-87].

Технические средства, участвующие в интеллектуальной подготовке предназначены для создания у курсантов правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений на компьютере всегда сопровождается с методами словесного воздействия тренера-преподавателя, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. Наглядный показ выполняемого упражнения на компьютере позволяет акцентировать внимание на статических положениях и последовательной смене фаз движений, где движение можно замедлить, остановить в

любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить с последующим в исправлении технических ошибок [4, с. 101-105; 5, с. 221-237].

Компьютерные технологии активно участвуют в интеллектуальной подготовке и являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в контактном виде спорта, а также позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия. Применение в интеллектуальной подготовке специальных тренажерных устройств, которые направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок и отдельных частей тела. К ним относятся: выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения тела перед выполнением финального усилия в метаниях); прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения. В современной спортивной деятельности без интеллектуальной подготовки с применением компьютера невозможно обойтись, который показывает одновременно все соответствующие показатели (пульс, скорость, время, длину дистанции, расход калорий и др.). Профиль нагрузки графически отображается на дисплее [6, с. 42-45; 7, с. 64-69].

Интеллектуальная подготовка в современной деятельности с компьютером позволяют усилить мотивационную, воспитательную, образовательную и развивающую функцию, а также способствуют приобретению теоретических и практических знаний, позволяющих наиболее рационально строить спортивную тренировку, управлять ею, обеспечивать сотрудничество курсанта, тренера-преподавателя, научного работника и врача. По мере повышения уровня спортивных результатов и требования к интеллектуальной способности курсанта, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой курсант интеллектуально активен [1, с. 395-401; 2, с. 192-201; 3, с. 80-87].

Ведущими компонентами в структуре интеллектуальных способностей с использованием технических средств курсанта являются: способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки с применением технических средств с цифровыми технологиями и эффективному решению задач в процессе тренировки и соревнований; способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперированию в ходе спортивной деятельности, способность к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, восприятий и реализации ее с помощью различных технических средств в соответствующих действиях; способность мышления, обеспечивающее продуктивность умственной деятельности курсанта с использованием специальных тренажерных устройств особенно в сложных ситуациях (скорость и гибкость протекания мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.); технические устройства, оборудованные встроенными компьютерами управляющими системами регулирования нагрузки стимулируют способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий [4, с. 101-105; 5, с. 221-237].

В интеллектуальной подготовке активно используются тренажерные средства и устройства с компьютерным программированием режима тренировки, которые показывают результат и стимулируют к формированию мотивации курсантов, к волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию различных компонентов подготовленности к военно-спортивной профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Зеленин Л.А. Психолого-педагогические теории механизма процесса воспитания волевых качеств характера курсантов с использованием специальных физических упражнений на технических средствах / Л.А. Зеленин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 6 (184). – С. 395-401.
2. Паначев В.Д. Психолого-педагогические основы сберегающих технологий в учебном процессе курсантов / В.Д. Паначев. В книге: Педагогика физической культуры и спорта: проблемы и перспективы. Коллективная монография. Отв. редактор А.Ю. Нагорнова. Ульяновск, 2020. – С. 192-201.
3. Зеленин, Л.А. Влияние технических средств на физиологические механизмы лечения и реабилитации здоровья / Л.А. Зеленин // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 7 (149). – С. 80-87.
4. Оплетин А.А. Формирование компетенции личной безопасности средствами российской отечественной системы самообороны / А.А.Оплетин // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 9 (115). С. 101-105.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ IMPLEMENTATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY WITH FOREIGN STUDENTS

Вучев В.Н., Вучева В.В.
Vuchev V.N., Vucheva V.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Статья основывается на изменениях образовательной среды в сторону большего внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-воспитательный процесс, в частности, при обучении по дисциплине «Физическая культура и спорт» иностранных студентов. Россия в последние десятилетия стала одной из самых привлекательных стран для зарубежных граждан, в аспекте образовательных услуг, что подразумевает сохранение и наращивание занимаемых позиций. Этому должна способствовать компьютеризация и обрастание различными цифровыми технологиями, позволяющие улучшить учебно-воспитательный процесс, что сказывается и на отечественных студентах, и на иностранных студентах. Дисциплина «Физическая культура и спорт» должна также подвергаться новым веяниям, поскольку современные цифровые технологии позволяют добиться более высокого уровня в развитии мотивации к занятиям физической культурой, повышению уровня физического состояния, сочетая их с традиционными методами преподавания дисциплины. Особенно актуально это для иностранных студентов, которые, используя электронный контент, способны повысить уровень взаимодействия с преподавателем в ходе учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, информационно-коммуникационные технологии, иностранные студенты, электронный контент, внедрение.

Abstract. This article is based on the changes in the educational environment towards greater implementation of information and communication technologies in the educational process, in particular in teaching the discipline of "Physical Culture and Sport" to foreign students. In recent decades, Russia has become one of the most attractive countries for foreign citizens, in the aspect of educational services, which implies maintaining and increasing the position it occupies.

This should be facilitated by computerization and fouling with various digital technologies, which allow improving the educational process, which affects both domestic students and foreign students. The discipline "Physical Culture and Sport" should also be exposed to new trends, as modern digital technologies allow to achieve a higher level in the development of motivation to engage in physical education, increasing the level of physical fitness, combining them with traditional methods of teaching the discipline. This is especially relevant for international students who, using electronic content, are able to increase the level of interaction with the teacher during the studying and learning process.

Key words: *physical culture and sport, information and communication technologies, foreign students, electronic content, implementation.*

Изменение традиционных основ образования находится в последнее время под влиянием различных социальных факторов, требующих использования более современных подходов с применением цифровых, информационно-коммуникационных технологий. Это затрагивает все звенья образовательной цепи и имеет повышенное значение при обучении иностранных студентов. Обозначенная проблема ставит перед собой цели развития профессиональных компетенций, повышения престижа высококвалифицированных кадров, способность не только организовывать физическую активность, но и умение проводить консультации, как показала пандемия, в дистанционном режиме [4, 5, 6].

Акцентируя внимание на специфике обучения иностранных студентов нельзя не отметить, того, что современные цифровые технологии позволяют использовать уже имеющиеся ресурсы, так и с большей долей вариативности добавлять новые- это взаимодействие с различными источниками в интернете, электронные библиотеки, возможность проводить онлайн-конференции и дистанционные занятия. Как пример, можно привести соответствующие электронные курсы, такие как «Moodle или «Ecampus», позволяющие получать наглядные данные по тому, как студенты справляются с изучением материала и, как они взаимодействуют с преподавателем, присутствуя или отсутствуя на занятиях.

Учебные заведения в стране пока еще с трудом адаптируются к современным реалиям, но, бесспорно, что использование дистанционных ресурсов, для работы с иностранными студентами в области физической культуры и спорта, способно повысить и эффективность процесса физического воспитания, опираясь на современные подходы, принципы, и методы предоставления информации, как и расширение объема, возможных, к использованию физических упражнений. Необходимо развитие контента, позволяющее акцентироваться на потребностях обучающихся, добавляя и дополняя интернет-курсы, взаимодействуя с имеющимися интернет-платформами, использовать принципы работы с интерактивным и видео оборудование для демонстрации разных видов деятельности [4].

Мы считаем, что включение новейших цифровых технологий в занятия по физической культуре и спорту с иностранными студентами также повлечет повышение заинтересованности, поскольку новизна использования данного направления подстегивает к увлеченности обучением. Педагогическая деятельность сопровождается с опорой на определенные принципы обучения. В основах обращает на себя внимание принцип наглядности, раскрывающийся в полной мере при включении в процесс занятия по физической культуре и спорту, в виде видео-демонстрации, с применением современных устройств для отображения, что позволит повысить внимание к деталям выполнения того или иного упражнения и повысить уровень технического овладения.

Обращаясь к вышесказанному, можно определить вектор применения информационно-коммуникационных и цифровых технологий на занятиях по физической культуре и спорту:

- возможность повысить качество преподавания и эффективность процесса обучения;
- возможность организовать дополнительное информационное и методическое обеспечение обучающихся;
- возможность оптимизировать контроль учебной деятельности, направляя человеческий ресурс на другие задачи;
- возможность с помощью компьютерных технологий оценивать уровень функциональной и психологической подготовки обучающихся;
- возможность оценки здоровья и привлечения к здоровьесбережению студенческой молодежи и иностранных студентов, в том числе.

Комплект технологий для дистанционного взаимодействия со студентами имеет различную направленность и, соответственно, избран в зависимости от поставленной цели занятия. Грамотное применение средств информационно-коммуникационных технологий позволит вызвать повышенную заинтересованность иностранных студентов к занятиям по физической культуре и спорту. Физическая культура содержит в себе огромный пласт теоретических знаний, которые можно отсортировать и преподнести студентам, пользуясь различными электронными платформами, где присутствует и теоретическая база, но также и практическая часть, позволяющая оценить усвоение теории [2].

Практические занятия, при дополнении их видеосъемкой, выполняемых упражнений, позволит проанализировать осуществленную деятельность по завершению занятия, где можно будет обратить внимание на имеющиеся ошибки или недочеты в используемом двигательном навыке, что позволит более эффективно их устранять.

В сами занятия, также, могут быть включены специализированные программы, используемые на технических устройствах, позволяющие провести тестирование обучающихся в режиме «лайв». В зависимости от цели, тестирование может быть построено различным образом: могут быть даны подсказки к ответам, ограничение на время выполнения тестирования, несколько или один вариант ответа [1, 3].

Посредством использования цифровых, информационно-коммуникативных, компьютерных, интернет- технологий мы можем убедиться в эффективности проводимых занятий, разработав комплекс рекомендаций по проведению функциональных тестов. Это позволит реализовать сразу несколько целей:

- пропаганда здорового образа жизни – при проведении тестов на оценку функционирования различных систем организма;
- привлечь студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Используя ресурсы различных платформ и информацию, представленную на них, применяя современные технологические устройства, студенты могут сами компоновать наиболее интересный для них материал. Пользоваться различными аудио или видеозаписями для повышения уровня своей технической и физической подготовленности. Используя, представленные рекомендации смогут самостоятельно контролировать и определять свое самочувствие (измерять АД, определять ЧСС) и др. Этому может способствовать ведение дневника самоконтроля, где ведутся записи данных своего состояния: объективные (рост, вес, ЧСС, АД, частота дыхания) и субъективные (сон, аппетит, самочувствие, настроение, жела-

ние тренироваться) показатели самоконтроля. В дальнейшей эти данные можно подвергнуть динамическому анализу.

Безусловно, время диктует свои требования и присутствует необходимость большего практического применения цифровых технологий при обучении иностранных студентов. Каждый элемент должен быть соответствующим форме физического воспитания и соотноситься с интересом студентов, синхронизируясь с выбранной ими траекторией образования.

Иностранным студентам было предложено пройти анкетирование, связанное с использованием цифровых и информационно-компьютерных технологий в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете. В анкетировании приняло участие 35 иностранных студентов, основанных на группах различных специальностей, в программу обучения которых входит дисциплина «Физическая культура и спорт».

В анкету входили вопросы, касающиеся внедрения ИКТ в программу физического воспитания в вузе, отношения к ним студентов, приходилось ли им использовать средства ИКТ в процессе занятий.

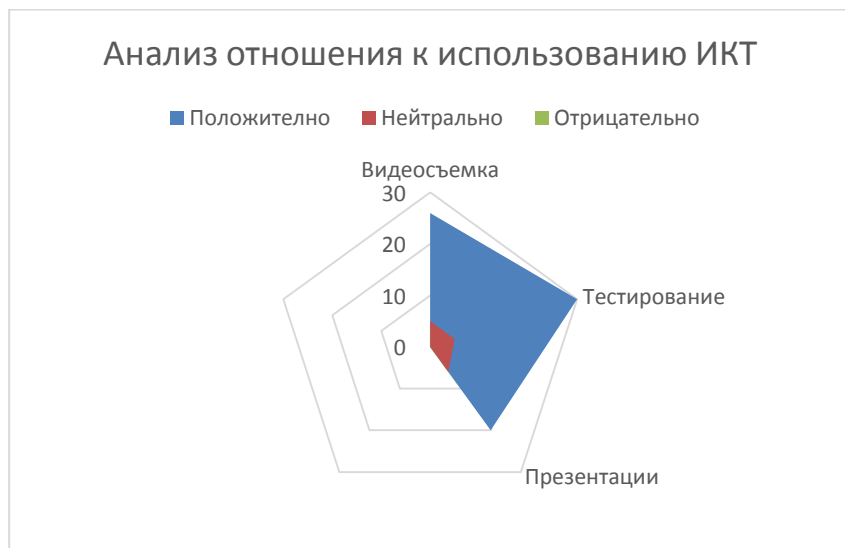


Рис. 1. Результаты анкетирования

Анкетирование, предложенное студентам, подтвердило наличие у студентов интереса к внедрению в учебный процесс по физическому воспитанию мультимедийного обеспечения, средств компьютерного тестирования, видеосъемки выполняемых упражнений, других средств информационно-компьютерных технологий, которые, по их мнению, повысят мотивацию к учебным занятиям и различным видам физкультурно-спортивной деятельности (рис. 1).

Таким образом, можно сделать вывод, что применение средств цифровых и информационно-коммуникационных технологий на занятиях по физической культуре и спорту с иностранными студентами, позволит повысить эффективность образовательного процесса, повысить компетентностный профессионализм

преподавателя и его статус, улучшить организацию контроля результата успеваемости иностранных студентов. Социальная значимость и социальные функции информационных технологий в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе должны не просто стать важной стороной мотивации студенческой молодежи, но и рассматриваться с позиции повышения качества современного образования как социального института.

Список литературы

1. Афанасьева Е.Г., Бобылева Г.А., Бормосова Н.Е., Садовникова Е.М. Тест как один из методов контроля знаний студентов, преимущества онлайн тестирования. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. №10. С. 21-24.
2. Витун Е. В., Витун В.Г. Глазина Т.А. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе // Инновации и инвестиции. 2014. № 9. С. 91–94.
3. Волкова Л. М. Волков В.Ю. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 23. С. 17–20.
4. Гуслова М. Н. Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Академия, 2013. 288 с.
5. Kards D. Delivering knowledge in digital age // Journal of international scientific publications. Educational alternatives. 2017. V. 15. P. 264–270.
6. Stoyanova S.T. The e-books and the education today // Journal of international scientific publications. Educational alternatives. 2018. V. 16. P. 320–328.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ГИМНАСТИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ GYMNASTIC MEANS AND METHODS AIMED AT THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

Грудницкая Н.Н.
Grudnitskaya N.N.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье исследуются вопросы развития гибкости на уроках физической культуры в школе средствами и методами гимнастики. В соответствии с рекомендациями специалистов была разработана экспериментальная программа, основанная на применении упражнений для развития гибкости раздела гимнастики. Эффективность данной программы обоснована экспериментально.

Ключевые слова: гимнастика, ритмическая гимнастика, гибкость, методика развития гибкости у младших школьников.

Abstract. The article examines the development of flexibility in physical education lessons at school by means and methods of gymnastics. In accordance with the recommendations of specialists, an experimental program was developed based on the use of exercises to develop the flexibility of the gymnastics section. The effectiveness of this program has been substantiated experimentally.

Key words: gymnastics, rhythmic gymnastics, flexibility, methods of developing flexibility in younger schoolchildren.

Актуальность темы. Хорошее развитие гибкости необходимо для качественного выполнения большинства двигательных действий как в спорте, так и в трудовой или военной деятельности. В своих исследованиях многие ученые говорят о потребности в отличном уровне развития гибкости этом для процесса овладения техникой двигательных действий в различных видах спорта (синхронном плавании, гимнастике, прыжках и др.). От уровня подвижности суставов зависит уровень развития быстроты, силы, координационных способностей. Крайне важен уровень развития гибкости в процессе коррекции нарушений осанки, плоскостопия, при реабилитации после спортивных и бытовых травм.

Гибкий человек умеет разумную и логически обоснованную двигательную основу любой деятельности. И наоборот, не достаточно гибкие люди владеют пониженной способностью мышц к растягиванию и высокий мышечный тонус, что зачастую может приводить к координационным сбоям при выполнении двигательных действий, значительно большим затратам энергии, и соответственно, к более быстрому наступлению утомления [1,4,6].

Очень часто травмы становятся результатом недостаточного уровня развития гибкости. Очень важное значение уровень развития гибкости имеет при занятиях физическими упражнениями. Практически при выполнении любых видов физических упражнений, хороший уровень развития гибкости способен облегчить их выполнение, сберечь мышцы от чрезмерного напряжения и других повреждений.

Исходя из вышесказанного, представляется актуальным изучение особенностей процесса развития гибкости на уроках физической культуры в школе.

Актуальность исследования обосновывается анализом современной научной литературы по применению средств гимнастики на уроках физической культуры в школе.

Цель работы. Выявить средства и методы развития гибкости на уроках гимнастической направленности в школе.

Объект исследования. Совершенствование уровня развития гибкости на уроках физической культуры в школе.

Предмет исследования. Влияние средств и методов гимнастики, на развитие гибкости в процессе занятий физической культурой в школе.

Задачи исследования.

1. Изучить понятие гибкости как физического качества.
2. Выявить и оценить средства и методы воспитания гибкости.
3. Разработать и теоретически обосновать программу развития гибкости средствами гимнастики на уроках физической культуры в школе для учащихся 3 классов.

Гипотеза исследования - предполагается, что разработкой методики, основанной на применении упражнений для развития гибкости, можно помочь школьникам повысить амплитуду мышечных сокращений в суставах, что позволит повысить эффективность совершенствования физических качеств.

Методы исследования: ретроспективный анализ литературных источников, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистической обработки материалов.

Сенситивным периодом развития гибкости, как известно, является старший дошкольный и младший школьный возраст. В этот период жизни школьника мышцы отличаются достаточной пластичностью, а связочный аппарат суставов уже достаточно крепко чтобы выдерживать нагрузки, возникающие при выполнении упражнений,

направленных на растягивание. Однако, начинать нужно с небольших нагрузок, применяя упражнения на растягивания сначала в малых дозах, но часто для использования следового эффекта упражнений. На этом этапе развития гибкости упражнения не должны вызывать болезненных ощущений у занимающихся.

В этом возрасте необходима особая осторожность при выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов, так как эти сочленения у детей 7-10 лет еще очень слабы и легко подвергаются травмированию. А вот тазобедренные и голеностопные суставы в младшем школьном возрасте легко переносят нагрузки, связанные с растяжением. Поэтому вначале следует развивать подвижность именно этих суставов.

Как объем, так и интенсивность упражнений на гибкость рекомендуется повышать постепенно. Особенно это касается упражнений, направленных на развитие гибкости позвоночного столба. До 10-11 лет следует воздерживаться от выполнения наклонов вперед и назад с максимальной амплитудой.

На начальном этапе развития гибкости не рекомендуются пассивные упражнения. К их помощи следует прибегать только после 10-11 лет и то крайне осторожно.

Для получения наиболее значимых результатов в развитии данного физического качества упражнения нужно выполнять практически ежедневно, а лучше, два раза в день. Поэтому рекомендуется включать упражнения на развитие гибкости в систему домашних заданий и рекомендовать школьникам выполнять их в процессе утренней гигиенической гимнастики.

Согласно мнению В.П. Лукьяненко [3], увеличение количества уроков физической культуры приводит к неэффективному использованию государственных средств. Данная проблема может решаться благодаря дополнительному образованию по физическому воспитанию.

Процессы обучения двигательным действиям и развития физических качеств учащихся младших классов имеют тесную взаимную связь между собой.

С целью изучения влияния занятий дополнительной гимнастикой уровень развития гибкости у младших школьников в условиях дополнительного образования мы провели настоящее педагогическое исследование.

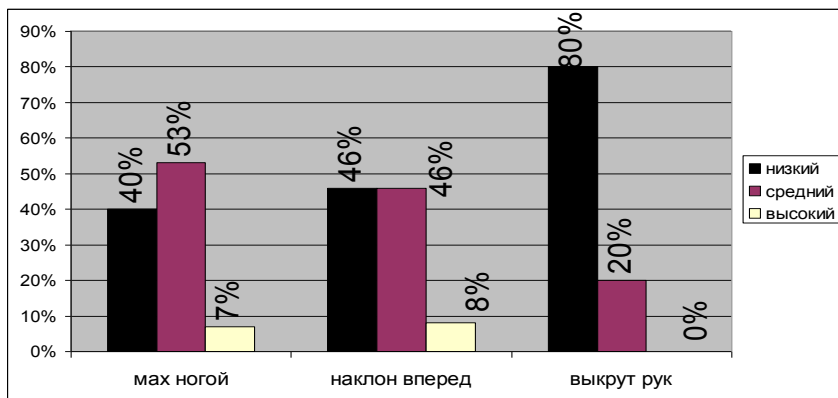


Рис. 1. Результаты контрольной группы в конце эксперимента

В его результате выявлено достоверное повышение показателей подвижности в суставах в экспериментальной группе под воздействием регулярных занятий ритмической гимнастикой. Педагогический эксперимент позволил оценить не только уровень гибкости каждого школьника данного возраста, но и оценить результаты своей деятельности.

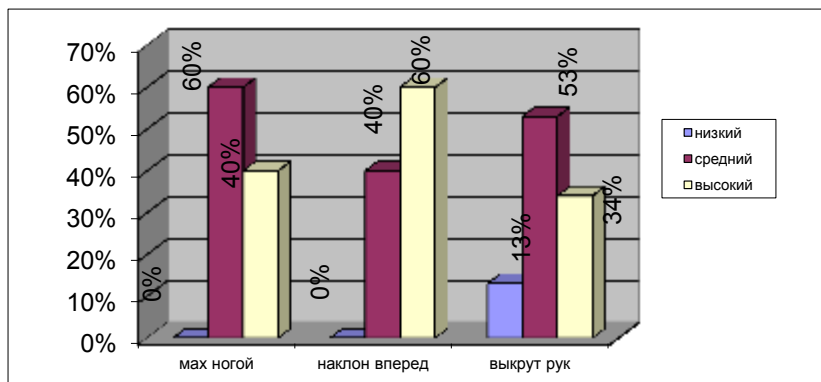


Рис. 2. Результаты экспериментальной группы в конце эксперимента

Полученные нами показатели подтверждают мнение многих исследователей [1,2,4,5,6,7] в том, что в условиях дополнительных занятий гимнастикой, целенаправленного нацеленного развития гибкости, возможно эффективное ее развитие (рис. 1,2).

В соответствии с вышесказанным отметим, что рост показателей экспериментальной группы выражен значительно больше, чем в контрольной группе (рис. 2), что объясняется рациональным, адекватным возрасту и уровню подготовленности занимающихся подбору средств и методов, направленных на развитие гибкости в структуре дополнительных занятий по гимнастике в школе.

Результаты экспериментальной работы полностью подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования о том, что целенаправленные, регулярные занятия ритмической гимнастикой и специально подобранные комплексы средств физического воспитания положительно влияют на развитие физического качества гибкость, а также улучшают эмоциональное состояние, посредством сюжетно-ролевых заданий и музыкального сопровождения под фонограмму и живую музыку, причащают к систематическим занятиям физическими упражнениями детей школьного возраста.

Список литературы

1. Грудницкая Н.Н., Мазаква Т.В. Развитие гибкости младших школьников в системе дополнительного образования детей // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». 2015. С. 89-92.
2. Иванова О.А., Ланцберг Л.А., Шарбарова И.Н. Оздоровительное воздействие ритмической гимнастики // Тезисы докладов Всесоюзной научной конференции. Таллин, 1985. С.167-168.
3. Лукьяненко В.П. Исследование проблемы соотношения двигательного и интеллектуального компонентов содержания общего образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9, С. 40 -45.

4. Мазакова Т.В. Использование средств фитнеса для развития гибкости младших школьников // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XIII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 73-75.

5. Матов В.В., Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. М.: Знания, Физкультура спорт, 1989. №4 С.99.

6. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. Монография. М.: Изд. Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с.

7. Фирелева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе (для учащихся 5-9 и 9-10 классов). Л., 1987. С.60.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES BY MEANS OF FITNESS AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Гуляева Д.М.
Guliaeva D.M.

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*
South Ural State Humanities Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Аннотация. Автором в данной статье рассматривается актуальная проблема проведения урока физической культуры по воспитанию физических качеств среди девушек 14-16 лет средствами фитнес-аэробики с использованием инвентаря. Предлагается методика по воспитанию общей, силовой выносливости и гибкости средствами фитнес-аэробики. В статье рассматриваются подходящие упражнения для учащихся среднего школьного возраста, которые можно использовать на уроках в общеобразовательных школах. В процессе проведения исследования использовался метод анализа источников литературы; педагогическое наблюдение за занятиями физической культурой. Выявленные авторами упражнения и метод организации по воспитанию физических качеств может быть использован учителями физической культуры в общеобразовательных школах.

Ключевые слова. Общая выносливость; силовая выносливость; физические качества; учащиеся среднего школьного возраста; физические упражнения.

Abstract. The author of this article examines the actual problem of conducting a physical culture lesson on the education of the physical qualities among girls aged 14-16 by means of fitness-aerobics using equipment. A methodology is proposed for the education of general strength endurance and flexibility by means of fitness-aerobics. This article discusses suitable exercises for middle school students that can be used in class in general education schools. In the course of the research, the method of analysis of literature sources was used; pedagogical observation of physical culture lessons. The exercises identified by the authors and the method of organizing physical qualities upbringing can be used by physical education teachers in secondary schools.

Key words. General endurance; strength endurance; physical qualities; secondary schools students; physical exercises.

Актуальность исследования. Для учащихся среднего школьного возраста традиционная организация физической подготовки в общеобразовательных школах не всегда интересна. Снижение уровня физических качеств подростков 14-16 лет свидетельствует о решении данной проблематики и внедрении новых методов физической культуры и спорта.

На сегодняшний день существует множество аспектов по воспитанию общей, силовой выносливости; гибкости среди учащихся 14-16 лет, которые достаточно полно отражены в литературе [1,2,3 и др.]

Многие исследователи считают, что подростковый возраст является наиболее благоприятным для воспитания общей и силовой выносливости. По нашему мнению вопросы, связанные с воспитанием общей и силовой выносливости; гибкости средствами фитнес-аэробики с учащимися среднего школьного возраста, нуждаются в подробном изучении. Данные методы могут оказаться эффективными и использоваться учителями на занятиях физической культуры [4, с. 21].

Цель исследования – разработать упражнения на общую, силовую выносливость и гибкость средствами фитнес - аэробики с использованием инвентаря в процессе проведения урока физической культуры среди учащихся 14-16 лет.

Проведя анализ физической подготовки детей среднего школьного возраста, хочется отметить, что фронтальный и групповой методы организации часто применяются на занятиях физической культуры. Не стоит забывать, что упражнения, направленные на воспитание общей выносливости применяются во вводной части занятия; упражнения по воспитанию силовой выносливости используются в основной части занятия; упражнения на гибкость в заключительной части занятия.

Мы считаем, что упражнения по воспитанию общей выносливости средствами фитнес-аэробики необходимо применять во вводной части занятия. В начале урока это могут быть упражнения, способствующие разогреву организма - различные виды бега; упражнения в движении; упражнения для ног; прыжки. Если проводить классическую аэробику, можно использовать гимнастические палки с применением несложных базовых шагов фитнес-аэробики. В силовой аэробике можно использовать баскетбольные мячи или набивные мячи весом 1 кг, применяя базовые шаги фитнес – аэробики. В танцевальной аэробике можно использовать волейбольные мячи или гимнастические палки, применяя базовые шаги фитнес – аэробики. Из предложенных выше видов аэробики с применением инвентаря можно менять положения рук в зависимости от конкретного базового шага фитнес-аэробики. Инвентарь должен всегда находиться в руках в независимости от вида фитнес-аэробики.

В основной части занятия необходимо применять упражнения по воспитанию силовой выносливости средствами фитнес-аэробики. Это могут быть упражнения на отягощения весом собственного тела; выпады вперед и в сторону; приседания на одной ноге; упражнения на пресс; отжимания в упоре. В силовой аэробике можно использовать баскетбольный мяч или набивной мяч весом 1 кг. Упражнения можно выполнять в несколько подходов. Также используются метод повтора и сложения, которые часто применяются в фитнес-аэробике.

В заключительной части занятия следует применять упражнения на гибкость – прогиб в спине; дуга лежа на спине; наклон корпуса вперед, в бок и т.д. В качестве инвентаря можно использовать гимнастическую палку.

По нашему мнению, из представленных упражнений по воспитанию общей, силовой выносливости; гибкости и базовых упражнений фитнес-аэробики с использованием инвентаря на уроке физической культуры можно использовать абсолютно все. Выполнять упражнения следует в среднем темпе и в полную силу, а заниматься следует не более трех раз в неделю.

Большое количество упражнений по воспитанию выше изложенных физических качеств, включая базовые упражнения по фитнес-аэробике с использова-

нием инвентаря, поможет учащимся 14-16 лет улучшить гибкость, а также общую и силовую выносливость.

Таким образом, использование инвентаря, базовых упражнений фитнес-аэробики, упражнений на гибкость и упражнений на общую и силовую выносливость поможет улучшить физические качества учащихся 14-16 лет на уроке физической культуры. Дальнейшие исследования будут посвящены внедрению выше изложенных упражнений в работе общеобразовательных школ.

Список литературы

1. Дворкина, Н. И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет / Н. И. Дворкина, А. А. Терзян, П. В. Головкин. - 2019. - № 2. - С. 3-8. – Текст: непосредственный.

2. Калинина, И. М. Влияние танцевальной аэробики на физический компонент здоровья и функциональное состояние организма школьниц /

И. М. Калинина, К. А. Камшилова. – 2020. - ISSN 2410-700X. – Текст: непосредственный.

3. Кобзева, М. А. Аэробика как средство оздоровления и коррекции избыточного веса у современной молодежи / М. А. Кобзева. – 2017. – Текст: непосредственный.

4. Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта : Учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 91 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Гурова А. А.

Gurova A. A.

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology,
Krasnoyarsk, Russia*

Аннотация. В статье говорится о формировании здорового образа жизни в студенческой среде. Рассматривается важность здоровья для человека в современном мире. Также в статье затрагиваются вопросы значения физкультуры и спорта для студенческой молодежи. Воздействие физической культуры и спорта на здоровье, на физическое развитие, воспитание, здоровый стиль жизни.

Ключевые слова: здоровье, студент, здоровый образ жизни.

Abstract. The article talks about the formation of a healthy lifestyle among students. It considers the importance of health for a person in the modern world. The article also touches on the importance of physical education and sports for student youth. The impact of physical education and sport on health, physical development, education, healthy lifestyle.

Key words: health, student, healthy lifestyle.

На сегодняшний день тема здорового образа жизни в студенческой среде очень актуальна.

Здоровье-это самая важная составляющая жизни любого человека. Благодаря крепкому здоровью человек обеспечивает себе счастливую, долгую и интересную жизнь. Здоровье человека помогает сохранять устойчивое состояние несмотря на постоянно меняющиеся условия окружающей среды.

Здоровье студентов-это очень важная и актуальная проблема для государства. Так как оно определяет будущее страны, его состояние, развитие и эффективность. В последнее время у учащихся Российский вузов значительно понизился уровень здоровья.

Постоянные умственные нагрузки в большом объеме, долгая работа за компьютером, плохое питание, снижение физической нагрузки, несомненно, все это сыграло огромную роль в процессе ухудшения физического состояния студентов.

Большое количество моментов воздействует на составление культуры самочувствия у учащегося: общественные, психические, образовательные и иные. Большую роль играет желание человека самому сберечь свое самочувствие, взять собственную обязанность перед самим собой.

Понятие культуры самочувствия включает в себя концепцию и познание, которые способствуют и дают возможность сберечь самочувствие, беря во внимание ежедневную функциональную работу.

Культура здоровья каждой отдельной личности отражает ее всестороннее развитие и гармоничность во взаимодействии с окружающим миром, способность к самоконтролю, и активную позицию по отношению к здоровью и его сохранению.

Определяющим в воспитании культуры самочувствия учащихся должно считаться составление и укрепление мотиваций и убеждений, основанных на приобретенных познаниях, приобретение необходимости беспокоиться о собственном самочувствии. Интеграция похожей культуры в обыденную жизнь не только студентов, но и других людей приведет к совокупному улучшению самочувствия общества, увеличению значения жизни.

В настоящее время ценностные ориентации, связанные с ведением здорового образа жизни и культурой здоровья не занимают подходящего места в жизни учащегося. Недоступность соответственной ориентации в ежедневном поведении и привычках вызывает расхождение меж образом жизни учащегося, вызванным образовавшимися критериями труда и изучения, и совместными требованиями, предъявляемыми нам жизнью для сохранения самочувствия. Уничтожение образующегося разрыва возможно решить проведением всеохватывающих мер по привитию здоровой качественной жизни.

Для сохранения здоровья студента необходимо создать определенные условия: обучение самоконтролю, телесное образование, внимание к ведению здорового образа жизни.

Стоит подметить, собственно, что, не обращая внимания на авторитет домашнего воспитания, образовательной среды, общества сверстников и иных факторов, в реальное время большее воздействие оказывают информационные ресурсы, такие как онлайн, общественные социальные сети, TV. Нередко доверие к средствам глобальной информации повыше чем уровень доверия к познаниям приобретенным в образовательных учреждениях.

Я считаю, что необходимо проводить не только практические уроки физической культуры, но и теоретические. На которых необходимо рассказывать студентам о том, как важно следить за своим здоровьем, правильно питаться, не загружать себя бесконечной учебой и делать перерывы.

Чтобы студенты проявляли больший интерес к теоретическим занятиям необходимо внедрять современные технологии, такие как интернет источники, видео и аудио фильмы.

Список литературы

1. Зотин В.В. Организационно-педагогические условия тренировочных занятий спортсменов с интеллектуальными нарушениями/ Зотин В.В., Мартиросова Т.А., Арнст Н.В., Мельничук А.А.// Обзор педагогических исследований. 2021. Т.3. №5. С.109-112
2. Зотин В.В. Разработка модели прикладности спортивного ориентирования для лесотехнических специальностей/ Зотин В.В., Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А.// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - №4. - С.49-59
3. Игнатьева Л. П., Чирцова М. В., Потапова М. О. Формирование культуры здоровья. - 1 изд. - 2014: ИГМУ, 2014. - 312 с.
4. Казин Э. М. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека: учебное пособие / Э. М. Казин; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». - Кемерово, 2010.- 118 с.
5. Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Культура здоровья -важный компонент народного образования // Здоровьесберегающее образование. - 2013. - № 1 (29). -С. 89-92.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА WELLNESS TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION OF TRANSPORT UNIVERSITY STUDENTS

Жак Е.А., Пожидаяев С.Н., Пасечник Ж.В.
Zhak E.A., Pozhidaev S.N., Pasechnik Zh.V.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State University of Railway Transport, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В статье описывается верификационное исследование, о применении методики оздоровительной тренировки на основе циклических движений ходьбы и бега в физическом воспитании студентов младших курсов, которая повышает их состояние физической подготовленности и здоровья, улучшает привлекательность фигуры и телосложения, способствует преодолению социально-психологического дискомфорта и гиподинамии, успешно адаптирует в новых условиях обучения для эффективного получения образования в транспортном вузе.

Abstract. The article describes a verification study on the application of a method of wellness training based on cyclic movements of walking and running in the physical education of junior students, which increases their state of physical fitness and health, improves the attractiveness of the figure and physique, helps to overcome socio-psychological discomfort and physical inactivity, successfully adapts in new learning conditions for effective education in a transport university.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, физическое воспитание студентов, циклические движения ходьбы и бега.

Key words: wellness training, physical education of students, cyclic movements of walking and running.

Попадая в стены высшего учебного заведения, бывшие выпускники школ, имеют низкий уровень здоровья и с трудом адаптируются в новых условиях обучения. Процент таких студентов с ослабленным здоровьем постоянно растет. В то же время, студенты транспортного вуза, в настоящее время, испытывают огромную, растущую из года в год учебную нагрузку. Большое количество своего времени они проводят за компьютером или другими гаджетами, не успевают вовремя и качественно питаться.

Немаловажную роль, на ухудшение физического самочувствия и физического развития студентов, имеет воздействие факторов социального дискомфорта, негативные психо-эмоциональные причины, гиподинамия.

Поэтому, на сегодняшний день, важным вопросом физического воспитания в высшем учебном заведении является сохранение и укрепление состояния здоровья и физической подготовленности студенчества. Это предусматривает подбор средств и их комплексов, методов и методических приёмов разворачивания мелкогрупповой и индивидуальной аудиторной и самостоятельной работы оздоровительной направленности.

Очевидно, что рациональным подходом, здесь, будет использование циклических упражнений в виде ходьбы и бега, плавания и езды на велосипеде и др. Для использования на занятиях в вузе физической культурой и спортом, нами предложен комплексный (комбинированный) подход, включающий использование наиболее приемлемых средств ходьбы и бега с определенными двигательными режимами – оздоровительной нагрузкой [1; 2].

Сама методика имеет несколько этапов. Так, на первом этапе, для студентов, в течение полутора месяцев, применяется оздоровительная ходьба с равномерным методом, нагрузка в которой, с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки, постепенно возрастала по продолжительности и интенсивности. Здесь, пройденное расстояние увеличивалось от двух до пяти километров, а время доходило до сорока пяти минут. Частота сердечных сокращений (ЧСС) варьируется от 100 до 120 ударов в минуту.

На втором этапе оздоровительной тренировки, продолжительность которого составляет полтора-два месяца, используется переменный метод в ходе дозирования физической нагрузки, где короткие отрезки ходьбы и бега чередуются между собой – 50 м бега и 100 м ходьбы, далее 100 м бега и 100 м ходьбы и т.п., пока бегом не будет преодолеваться вся указанная дистанция. Здесь важно, чтобы переход на постоянный бег для каждого студента происходит индивидуально.

На третьем этапе преимущественно применяется равномерный метод, который обеспечивает развитие общей выносливости с ЧСС – от 120 до 140 ударов в минуту. Продолжительность этого периода составляет от двух до шести месяцев с двух разовыми занятиями в неделю, с длительностью занятия от 30 до 60 мин [3].

Результатом проведенного эксперимента по предложенной методике оздоровительной тренировки студентов на основе циклических движений ходьбы и бега, в котором участвовали студенты факультетов «Элетромеханический» и «Управление процессами перевозок» Ростовского государственного университета путей сообщения (РГУПС) явились [4]:

- положительные функциональные изменения показателей развития дыхательной системы, в виде повышения уровня жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ), и сердечно-сосудистой системы, в виде уменьшения ЧСС в покое;

- позитивные изменения физической работоспособности, на основе степ-теста Кэрша, и физической подготовленности, при тестировании общей выносливости в беге;

- коррекция телосложения, улучшение роста-весового индекса и внешней привлекательности фигуры занимающихся, в качестве дополнительного эффекта;

- перевод некоторых студентов из подготовительной в основную медицинскую группу [5].

Таким образом, проведенное верификационное исследование, позволяет сделать вывод, что применение методики оздоровительной тренировки на основе цикличе-

ских движений ходьбы и бега в физическом воспитании студентов младших курсов, повышает их состояние физической подготовленности и здоровья, улучшает привлекательность фигуры и телосложения, способствует преодолению социально-психологического дискомфорта и гиподинамии, успешно адаптирует в новых условиях обучения для эффективного получения образования в транспортном вузе.

Список литературы

1. Григан, С. А. *Технология физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья* / С. А. Григан // *Материалы XV Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики»*. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – С.16-18.
2. Гусев, А. Н. *Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы* / А. Н. Гусев // *Педагогика и психология*. – 2016. Т.5. – № 3. – С. 32-36.
3. Пожодаев, С. Н. *Инновационный потенциал физического воспитания в транспортном вузе* / С. Н. Пожодаев, Г. И. Ляшко, Ж. В. Пасечник, Е. А. Жак // *В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития транспорта, промышленности и экономики России (Транс-ПромЭж-2020) Тр. Междун. науч.-практ. конф.* – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 199-202.
4. Пожодаев, С. Н. *К созданию системы мониторинга качества педагогических процессов физического воспитания в транспортном вузе* / С. Н. Пожодаев, В. А. Литвинов, М. И. Тимченко, Ж. В. Пасечник // *В сборнике: Транспорт: наука, образование, производство (Транспорт-2020). Тр. Междун. науч.-практ. конф. Том 4. Технические и гуманитарные науки*. – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 289-293.
5. Пожодаев, С. Н. *Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике* / С. Н. Пожодаев // *Теория и практика физической культуры*. – 2012. – № 5. – С. 26-30.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА FORMATION OF CORRECT POSTURE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH UNIVERSITY STUDENTS

Жмырко И.Н.
Zhmyrko I.N.

*Российская таможенная академия, Ростов-на Дону, Россия
Russian customs academy, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В статье идет речь о профилактике заболеваний позвоночника, формировании правильной осанки на занятиях физической культурой со студентами. Говорится об актуальности вопроса. Даются практические рекомендации для учебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, профилактика, правильная осанка, физические упражнения, физическое воспитание.

Abstract. The article deals with the prevention of diseases of the spine, the formation of correct posture in physical education classes with students. It is said about the relevance of the issue. Practical recommendations are given for educational and independent classes of students in physical culture.

Key words: health, prevention, correct posture, physical exercises, physical education.

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Здоровье – это комплексное, социально-биологическое понятие. Определений понятия здоровья много. Не менее важным критерием являются приспособо-

бительные возможности организма. Здоровый человек – это прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных проявлений приспосабливается к повышенным требованиям среды, способен в новых условиях полноценно выполнять свои биологические и социальные функции.

В системе высшего образования происходят изменения, как и во всех сферах жизни общества. Цифровой формат, дистанционное обучение сокращает двигательную активность студентов, предъявляют требования заботиться осознано о своем здоровье. В практике физического воспитания используется комплекс разнообразных средств. К числу таких средств относятся системно применяющиеся физические упражнения, направленные на реализацию задач физического воспитания.

Физические упражнения имеют содержание и форму. Содержание физических упражнений обуславливает, прежде всего, их оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья.

Чтобы компенсировать негативные последствия малоподвижного образа жизнедеятельности, студенты за время обучения в вузе должны сформировать свой здоровый стиль жизни. Одной из актуальных задач занятий физической культурой становится усиление профилактики здоровья. Причины болезней часто кроются в заболеваниях позвоночника. Но не достаточно только выполнять упражнения, не думая об осанке, о том, что нужно правильно ходить, стоять, сидеть и многом другом. То есть необходимо осуществлять контроль своим за бытовым поведением.

Осанка – привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении. Осанка существенным образом зависит от состояния здоровья, формы позвоночника и грудной клетки, от равномерности развития и тонуса мышечной системы. Во время стояния при правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, подбородок расположен под прямым углом к туловищу, плечи отведены назад, грудная клетка приподнята, живот подтянут, ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах. В этом положении спина сохраняет естественные мягкие изгибы позвоночника. Прямо необходимо не только стоять, но ходить и сидеть. Правильная осанка создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, увеличивает работоспособность и, конечно, имеет большое эстетическое значение. Правильная осанка – это двигательный навык. Привычка к ней легче формируется в раннем детстве. Сформированная правильная осанка должна сохраняться на всю жизнь.

В формировании и сохранении правильной осанки важную роль играют физические упражнения, рациональное питание, условия проживания. На занятиях физической культурой со студентами необходимо уделять внимание правильной осанки. Комплексы для формирования правильной осанки могут быть включены в подготовительной или заключительной части занятия. Также эти комплексы применяются в режиме дня студентов. Во время учебных занятий корригирующие упражнения могут использоваться во время физкультурных минуток и физкультурных пауз. Рабочая поза, достаточная освещенность рабочего места, равномерное распределение физических нагрузок и нагрузка позвоночника в течение дня предупреждает развитие дефектов осанки.

Нередко можно наблюдать картину, как молодые люди, активно посещающие фитнес-клубы и имеющие хороший мышечный рельеф, тем не менее асси-

метричны: одно плечо выше другого. Поэтому, прежде чем закачивать мышечный корсет позвоночника, следует привести в порядок осанку.

Что бы проверить осанку нужно стать спиной к стене без плинтуса, без обуви. При правильной осанке стены будут касаться пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и затылок. Из этого исходного положения можно делать упражнение для коррекции осанки.

Примерный комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

1. И.п. – стоя, у стены, принять положение правильной осанки, запомнить это положение, слегка напрячь мышцы, заставить запомнить это положение и оставаться в таком положении от 10 до 30 секунд. Затем, сохраняя его, сделать два шага от стены.

2. И.п.–стоя, ноги врозь узкая стойка. За макушкой вытянуться вверх. Поворот головы вправо на 45 градусов, поворот головы влево на 45 градусов. В медленном темпе. Повторить 8 раз.

3. И.п. – то же. Поворот головы вправо на 45 градусов, наклон вниз, наклон головы назад, вернуть голову вправо. Поворот головы влево на 45 градусов, наклон вниз, наклон головы назад, вернуть голову влево. Повторить 8 раз.

4. И.п. – то же. Поднять правое плечо вверх, опустить. 8 раз. То же выполнить левым плечом.

5. И.п. – то же. Поднять правую руку вверх, развернуть ладонь наружу, выполнить вращение назад, внизу ладонь повернуть внутрь. 8 раз. То же левой рукой.

6. И.п. – стоя ноги врозь, правая рука в сторону. Поворот туловища влево, рука влево, смотреть на большой палец. Вернуться в и.п. То же другой рукой. 8 раз.

7. И.п. – стоя, ноги врозь узкая стойка. Шаг правой ногой назад, согнуть туловище в тазобедренных суставах, руки назад. Шаг правой ногой вперед, выпрямить туловище, руки вверх. 8 раз. То же левой ногой.

8. И.п. – правая нога вперед, руки вперед, ладони соединить. Правая рука назад (как натянуть тетиву лука). Левое плечо вытягивать вперед, голова смотрит прямо. Вернуться в и.п. 8 раз. То же в другую сторону.

9. И.п. – руки вперед согнуть, скрестив к плечам. Шаг правой ногой вперед, поворот туловища вправо, руки в стороны. Правую лопатку тянуть к позвоночнику. Вернуться в и.п. То же влево. 8 раз.

10. И.п.- ноги врозь, правую ногу развернуть, стопа перпендикулярно левой ноге. Наклон туловища вправо, руки в стороны, правой рукой взяться за голень, левую руку наклонить вправо. Вернуться в и. п. 8 раз. То же влево.

11. И.п. – ноги врозь широкая стойка, стопы чуть внутрь. Наклон туловища, правая рука к левой ноге, взяться за голеностоп, левая рука вверх, левое плечо тянуть вверх, туловище скручивать влево. Зафиксировать положение 3 сек. То же в другую сторону. 8 раз.

12. И.п. –стоя, руки в замок сзади, плечи назад-вниз. Затем руки вперед в замок, ладони наружу. Руки вверх, плечи вниз, лопатки к позвоночнику. Наклон туловища вправо. Наклон туловища влево. 8 раз.

13. И.п. – правая нога в опоре на передней части стопы, вращение пяткой наружу и внутрь. То же левой.

14. И.п. – о.с. Наклон головы вперед, подбородок к яремной ямке. Наклонить медленно туловище вниз, руки вниз. Затем позвонок за позвонком поднять туловище в и.п.

15. И.п. – основная стойка, поднять плечи, отвести назад, опустить. Проконтролировать осанку. Расслабить плечевой пояс. Повторить 4-8 раз.

Комплекс способствует подвижности грудной клетки и развивает подвижность в суставах. Контроль, за правильной осанкой, необходимо превратить в хорошую привычку. Для выработки правильной осанки и разгрузки позвоночника особенно полезно плавание. В случае выраженных нарушений осанки требуется вмешательство врача и специалиста лечебной физической культуры.

Список литературы

1. Гимнастика: Учеб.пособие для вузов / под ред. Сушко Г.К.: Ташкент, 2011. С. 222.
2. Бубновский С.М., Бобков Г.А. Анатомо-физиологические основы кинезитерапии / С.М. Бубновский, Г.А. Бобков. – М.: Астерия-центр, 2008. – 320 с.
3. Голова Е.В. Ритмопластическая гимнастика: учебно-методическое пособие для дополнительных занятий в школе преподавателям и студентам педвузов и колледжей. – М.: МГПУ, 2009. – 188 с.
4. Голова Е.В., Роцин Е.С. Корректирующая гимнастика. Учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: МГПУ, 2011. – 180 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ FEATURES OF TEACHING PHYSICAL CULTURE AT SCHOOL IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Заболотная Н.А.
Zabolotnaya N.A.

*Школа-гимназия №17, г. Актобе, Республика Казахстан
School-gymnasium No. 17Aktobe, Republic of Kazakhstan*

Аннотация. *Статья отражает актуальные вопросы дистанционного обучения школьников предмету «Физическая культура» в период пандемии. Рассматривается система организации и реализации предмета с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Описываются правила организации обучения, способы мотивации школьников к урокам физической культурой, методы реализации обучения, формы контроля результативности, основные механизмы взаимодействия учителя и ученика.*

Ключевые слова: *дистанционное обучение, компетентностный подход.*

Abstract. *The article reflects the current issues of distance learning of schoolchildren in the subject of "Physical culture" during the pandemic. The system of organization and implementation of the subject with the use of e-learning and distance learning technologies is considered. The rules of the organization of training, ways of motivating schoolchildren to physical education lessons, methods of implementing training, forms of performance control, the main mechanisms of interaction between teacher and student are described.*

Key words: *distance learning, competence-based approach.*

Современное развитие общества требует новой системы образования – «инновационного обучения», которое сформировало бы у обучаемых способность к проективной детерминации будущего, ответственность за него, веру в себя и свои профессиональные способности влиять на это будущее. Педагогическая деятельность преподавателя физической культуры должна быть переориентирована на развитие творческих способностей обучающихся, повышение уровня их образованности, обеспечение перерастания процесса обучения в процесс физкультурного самообразования, само-

определения, физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни [1]. В связи со сложившейся ситуацией в стране и мире, всем образовательным учреждениям пришлось переходить на дистанционное обучение. Поэтому на сегодняшний день это самая актуальная тема, для всех кто связан с образовательной деятельностью. Практически для всех педагогов, система дистанционного обучения стала в новинку. Пришлось учиться по-новому преподавать, искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт со школьниками.

Одни понимают дистанционное обучение как некую дополнительную форму в получении образования, ранее именуемую - заочное обучение. Другие – как формальное образование, осуществляемое с использованием телекоммуникационных технологий, в которых соблюдаются факторы присущие данному формату. Основное достоинство технологии дистанционного обучения - гибкость, позволяющая учащемуся самостоятельно выбирать время занятий и определять их интенсивность, находясь при этом в контакте с преподавателем.

Дистанционные формы обучения предоставляют также широкие возможности для разработки обучающих программ, ориентированных на активизацию познавательной деятельности обучающихся и формирование профессиональной компетентности будущих специалистов [2]. Если опереться на общие рекомендации, которые были предложены для всех учебных предметов в рамках дистанционного обучения, то, можно также организовать систему дистанционного обучения по физической культуре. Эта система включает в себя правила организации, также мотивацию обучающихся для регулярных занятий, разные способы реализации, еще можно внести формы контроля и профилактику травматизма. Чтобы реализация дистанционного обучения была эффективной, то необходимо выделить несколько условий, которые складываются в правила организации:

- четко ставить основные задачи для каждого занятия;
- преподаватели должны быть позитивно настроены;
- проверять выполненные задания вовремя;
- не загружать учащихся только теоретической частью;
- нужно быть готовым быстро внести разные изменения в организацию занятий при учете имеющихся ресурсов и целей.

Также, очень важно чтобы все домашние задания были выполнены и проверены. Основной интерес реализации деятельности – это самообразование школьников, они должны самостоятельно выполнять любые физические упражнения (или определенные комплексы), также проявлять двигательную активность во время дня.

Трудной задачей в этой ситуации оказалось то, что очень сложно замотивировать обучающихся. Но, можно найти решение в виде некоторых мотивов:

- одна из сильных мотиваций заключается в том, что физические упражнения укрепляют наше здоровье;
- спорт также влияет на психологическое состояние молодых людей;
- физкультура развивает навыки самоконтроля и самоподготовки;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- удовлетворение как духовных, так и материальных потребностей.

При организации занятия в формате дистанционного обучения применялись способы:

- выполнение заданий в текстовом виде (например, составление определенных комплексов упражнений);

- составление презентаций;
- выполнение физических упражнений (при этом отправлялись отчет в виде фотоили же видео);
- решение кроссвордов;
- организация занятий в Zoom.

В ходе организации занятий физической культуры педагог решает различные задачи. В режиме дистанционного обучения нет педагогических реалий для решения всех целей занятия во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи занятия необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, самообучение, контроль [3].

Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях физической культуры в дистанционном режиме. Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила. Нами выделены общепедагогические принципы и специфические.

Общепедагогические принципы:

-Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятия на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

-Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

-Комплексное использование современных технологий—образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

-Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, времена проведения, доступность в географическом отношении.

-Индивидуально-личностный подход реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

-Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

-Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

-Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

-Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контролю над разными аспектами их выполнения.

В сложившейся ситуации при использовании сетевых дистанционных образовательных технологий можно предложить следующие инновационные формы и методы преподавания физической культуры в вузе.

Челленджи в социальных сетях. Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

Кейс-технологии имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физиче-

ских упражнений, ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого.

Дискуссионные клубы предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

Занятия физической культуры с использованием предметов домашнего быта. Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: бутылки с водой, веником, полотенцем, шваброй и т.д.

Видео-конкурсы «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка диванной подушкой» и т.д. педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса [4].

Таким образом, перечисленные концептуальные положения относятся к любому виду физкультурно-спортивной деятельности, и их следует соблюдать в любой программе по физическому и физкультурному воспитанию учащихся. Мотивация занятий физической культурой должна носить многоуровневый характер: от дальних перспектив в физическом совершенствовании до ближайших целей и задач, посильных для реализации в данный момент. Безусловно, цели и задачи должны быть индивидуальными, т.е. личностно-ориентированными.

Список литературы

1. *Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физ.культура: воспитание, образование, тренировка.-2016.-№ 1.-С. 27-32.- (К проблеме формирования концепции физ. культуры детей и молодежи).*
2. *Сячин В.Д., Новоселов М.А. Перспективы технологии дистанционного обучения в вузе физической культуры // Теория и практика физ. культуры.-2001.-№ 12.-С. 42-43.*
3. *Зайцева Н.В., Кульчицкая Ю.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: материалы Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 13 мая 2020 г.).-Белгород:ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020.-С. 125-129.*
4. *Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина// Проблемы и перспективы развития образования: материалы XII Международной научно-практической конференции (г. Краснодар, май 2020 г.).-Краснодар: Новация, 2020.-С. 31-35.*

ФИЗИЧЕСКАЯ И ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ РОСГВАРДИИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

PHYSICAL AND FIRE TRAINING OF ROSGVARDIYA CADETS DURING THE PANDEMIC

Истомин С.П., Баловин Е.А.
Istomin S.P., Balovin E.A.

Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
Perm military institute of the troopses to national guard RF, Perm, Russia

Аннотация. *Физическая и огневая подготовки курсанта – одни из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Целью физической и огневой подготовки в вузе является оптимизация физического развития курсанта, всестороннее совершенствование свойственных каждому курсанту физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной профессиональной и другим видам деятельности. Физическая и огневая подготовка проходит на фоне не только высокой двигательной активности, но и в условиях повышенного эмоционального фона, реализуя ситуацию успеха, что закладывает основы для формирования как физического, так и психического здоровья. В ряде исследований нами установлено, что у курсантов, включенных в систематические занятия физической подготовкой и спортом, и проявляющих в них достаточно высокую результативность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.*

Abstract. *Physical and fire preparing the midshipman - one of the efficient mechanism of the merging public and the personal interest, shaping of public necessary individual need. The Purpose physical and fire preparation in high school is an optimization of the physical development of the midshipman, all-round perfection characteristic each midshipman physical quality and in accordance with them abilities in unity with education spiritual and moral quality, characterize active personality; provision on this base of the preparednesses to seminal professional and the other type to activity. Physical and fire preparation about-goes on background to not only high motor activity, but also in condition increased-go emotional background, realizing situation of the success that pawns the central to the formirovation as physical, so and psychic health. In row of the studies us mouth that beside midshipman, comprised of systematic occupations physical development and sport, and showing in them it is enough high результативность, выраба-тывается the certain stereotype of the mode of the day, increases confidence of the behaviour, exists the development of the prestigious installation, high life tone.*

Ключевые слова: *курсанты, физическая и огневая подготовки, систематические занятия, профессиональные компетенции.*

Key words: *midshipmans, physical and fire preparation, systematic occupations, professional competencies.*

XXI век стремительно развивает экономику и вооружение во всех ведущих странах мира. Экономика, сориентированная на широкое использование и быстрое развитие высоких технологий, предъявляет новые повышенные требования к качеству рабочей силы – образовательному, профессиональному, культурному уровню профессиональных работников, их нравственным и психологическим характеристикам. Подготовка современного специалиста также должна ориентироваться на то, чтобы обеспечить выпускнику профессионального военного учебного заведения конкурентоспособность на рынке труда. Таким образом, в

процессе обучения в вузе курсант должен стать конкурентоспособным и профессионально мобильным специалистом.

Конкурентоспособность – обобщенный показатель, характеризующий уровень профессиональной, социальной и личностной компетенций выпускника, обеспечивающий ему уверенность в своих силах и способность выдерживать конкуренцию на рынке труда в сравнении с выпускниками аналогичных вузов. Знание требований, предъявляемых рынком труда к выпускникам военного учебного заведения, позволяет разработать и обосновать, а главное реализовать на практике в процессе освоения физической и огневой подготовки, специальных дисциплин.

Цель исследования: на сегодняшний день одна из главных задач молодежной политики - формирование в молодежном сознании военно-патриотического воспитания, подготовка молодого поколения к защите Родины. С уверенностью можно сказать, что такие ценности как образование, высокая квалификация и профессионализм, патриотизм, здоровье, будут надежной основой для формирования личности современного молодого россиянина. В ситуации социальной и экономической нестабильности во время пандемии молодежь оказалась одной из наименее защищенных категорий населения. В связи с этим здоровье молодого поколения края, которое характеризуется не только показателями заболеваемости, но и отношением к здоровью как к важнейшей жизненной ценности в последние годы под воздействием различных причин продолжает ухудшаться. Стоит только отметить, что за последний год число молодых людей, страдающих алкоголизмом и токсикоманией, увеличилось на 13%, каждый третий юноша признан не годным для службы в армии.

Гипотеза: В рамках реализации целевой программы «Молодежь 2020-2024 гг.» направления «Формирование условий для гражданского становления, духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи» уже традиционными стали мероприятия, направленные на подготовку молодежи в службе в Вооруженных силах России такие как: военно-спортивные походы и сборы, спартакиады призывной и допризывной молодежи, организация работы строительных отрядов и т.п. Значительным фактором ухудшения здоровья является распространение наркотиков в молодежной среде. В связи с быстрыми темпами роста наркозависимости молодого поколения, одно из приоритетных направлений деятельности комитета по делам молодежи - создание стратегии антинаркотической политики. В рамках этого направления постоянно и успешно реализуется краевая целевая программа «Комплексные меры противодействия незаконному обороту наркотических средств, профилактики наркомании, лечения и реабилитации наркозависимой части населения Пермского края», большая часть которой живет в условиях Крайнего Севера. Ухудшением социально-экономического положения молодого поколения как одной из наиболее уязвимой групп населения привело в первую очередь к обострению антисоциальных процессов в молодежной среде, проявляющихся в росте наркомании, экстремизме и т.д. В связи с этим комитетом по делам молодежи разработана целевая межведомственная программа «Молодежь Пермского края» (2020-2024 гг.), одним из важных направлений которой является «Формирование условий для оздоровления и отдыха молодежи, развитие спорта». Негативные тенденции в молодежной среде продолжают усугубляться, поэтому просто необходимо предпринимать все усилия для их остановки, путем реализации продуманной политики в отношении молодежи.

Современная техногенная цивилизация, базирующаяся на двух абсолютах - науке и технике, с одной стороны, создала культ «высокоблого» интеллектуала и отодвинула на периферию ценностной системы идеал атлета, с другой - как никогда породила потребность в физически развитом человеке и вывела из тени античный идеал. Сегодня динамизм социальной жизни достиг порога адаптационных возможностей человека, проявляясь в первую очередь в психических нагрузках и выражаясь в росте психических заболеваний, формах немотивированной агрессивности, явлениях эскапизма и т.п. Физическая и огневая подготовки и массовый спорт становятся мощным средством восстановления человеческого потенциала во всем многообразии форм его проявления, подрываемого искушениями и соблазнами технизированного мира.

Особую значимость отмеченная проблема имеет для России, потенциал человеческого фактора которой, подорванный войной, деградацией среды обитания, психическим надломом в связи с радикальными трансформациями социально-экономического и ценностного укладов, оказался не соответствующим масштабу задач, связанных с цивилизационным разворотом. В этих условиях обеспечение возможности занятий массовым спортом превращается в фактор обеспечения национальной безопасности и эффективного использования человеческого потенциала общества в целом. Идеал физически развитой личности должен стать нормой для бизнесмена и политика, преодолевающих на современном авиатранспорте огромные пространства, пересекающих несколько часовых поясов и вынужденных быстро подготовиться к переговорам; для военнослужащего и сотрудника силовых ведомств, способных в любой момент оказаться в «горячих точках» и вынужденных действовать в экстремальных обстоятельствах; для программиста и сборщика точнейшей аппаратуры, испытывающего сильные психические нагрузки в связи с возможностью последствий ошибок и сбоев; для пилотов гражданских и военных самолетов, поставленных перед необходимостью мгновенного принятия решений в быстро меняющихся ситуациях и т.п. России не раз в ее истории приходилось при крайнем напряжении сил решать некие первоочередные задачи (вроде создания атомного щита в условиях разрушенной военной экономики). Нам представляется, что сегодня такой первоочередной задачей является создание мотивации к занятию спортом и обеспечение возможности занятий спортом для разных слоев и категорий населения российского общества, с учетом национальных традиции и здорового образа жизни.

Наше время все активнее выдвигает на первый план общечеловеческие ценности. В связи с этим все большую значимость для высшей военной школы приобретает, наряду с основной для нее задачей - подготовки высокопрофессиональных специалистов для подразделений и организаций, также и задача воспитания физически и нравственно здоровых людей, способных полнее реализовать себя в условиях жесткой конкуренции. Немаловажную роль для решения этой задачи играют как занятия по физическому воспитанию, так и развитие на базе военных вузов различных военно-прикладных видов спорта, привитие молодежи потребности активного занятия спортом, стремления вести здоровый образ жизни. Курсанты - наиболее активная и организованная часть молодежи, в значительной степени определяющая развивающаяся в молодежной среде тенденции и формирующиеся в этой среде моральные ценности. Молодежи свойственно стремление к занятиям спортом, с одной стороны, в силу своего возраста и сложившегося в обществе отношения к спорту и спортивным достижениям ведущих спортсменов, с другой - растущим пониманием ценности здо-

ровья для будущей профессиональной деятельности и достижения своих, в хорошем смысле, карьеристских устремлений. Занятия спортом служат не только решению задачи физического совершенствования курсантов, укрепления здоровья, но и воспитывают такие качества, как целеустремленность, умение планировать свое время и с пользой проводить свой досуг, закаляют характер, дают возможность для самореализации, воспитывают стремление вести здоровый образ жизни, способствуют уменьшению распространения в курсантской среде различных негативных явлений. В связи с этим развитие военно-прикладного спорта является важной государственной задачей и может послужить основой дальнейшего развития массового спорта в стране.

Первоначальной и весьма важной задачей является определение для каждого военного вуза основных видов спорта, в развитие которых будут вкладываться имеющиеся материальные и финансовые ресурсы. Основная роль здесь принадлежит кафедрам физической подготовки и спорта, спортивным клубам и командованию вуза. Их совместное решение в дальнейшем определит основу стратегии развития военно-прикладного спорта в вузе. Это решение принимается с учетом имеющихся в вузе спортивной базы, кадрового состава квалифицированных преподавателей и тренеров, сложившихся традиций, интересов основной массы курсантов. Немаловажное значение имеет здесь наличие в вузе курсантов-спортсменов, активно занимающихся спортом и имеющих высокие спортивные достижения. На примере их спортивных достижений в дальнейшем можно построить систему формирования у курсантов интереса и мотивации для занятий именно этими видами спорта, что облегчает их развитие в вузе как массовых видов спорта. Привлечение в вуз спортсменов высокого спортивного уровня является основой для дальнейшего развития спорта. Пермский военный институт войск национальной гвардии уже несколько лет целенаправленно проводит такую работу.

За последние 5 лет в институте обучалось и учится в настоящее время около 70 мастеров спорта, среди которых 6 мастеров спорта международного класса, чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, России. Современный военный человек обязан быть абсолютно здоровым для выполнения священного долга гражданина Российской Федерации по защите своей Родины. Каждого абитуриента перед поступлением в военный институт досконально проверяет медицинская комиссия, а также кафедра физической подготовки и спорта определяет физическую подготовленность абитуриентов, чтобы в дальнейшем на практике освоить конкретные модели конкурентоспособного специалиста по различным профессиям и специальностям. На наш взгляд, современный выпускник вуза должен обладать следующими характеристиками: высоким уровнем общего образования, общей культуры; широкой информационной, общетехнической, компьютерной, экономической, правовой, психолого-педагогической подготовкой. Для конкурентоспособного специалиста должны быть характерны [1-3]: профессиональная компетентность; профессиональное мастерство, позволяющее выполнять трудовую деятельность на высоком уровне; способность самостоятельно планировать, осуществлять и контролировать свою трудовую деятельность; умение самостоятельно нести ответственность за результаты своей деятельности. От конкурентоспособного специалиста требуется умение работать как одному, так и в группе, в условиях коллективных форм организации труда – а значит быть мобильным и коммуникабельным.

Физическая и огневая подготовки курсанта – одни из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Целью физической и огневой подготовки в вузе

является оптимизация физического развития курсанта, всестороннее совершенствование свойственных каждому курсанту физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной профессиональной и другим видам деятельности. Физическая и огневая подготовка проходит на фоне не только высокой двигательной активности, но и в условиях повышенного эмоционального фона, реализуя ситуацию успеха, что закладывает основы для формирования как физического, так и психического здоровья.

В ряде исследований нами установлено, что у курсантов, включенных в систематические занятия физической подготовкой и спортом, и проявляющих в них достаточно высокую результативность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Вопросы организации спортивно-массовой и оздоровительной работы являются неотъемлемой частью воспитательного процесса в вузе. Проведение этой работы целенаправленно и с высоким качеством позволяет нам повысить общий уровень студентов, отвлечь их от негативных форм поведения, повысить уровень дисциплины, уважительного отношения к окружающим, сформировать в студенческой среде бережное отношение к своему здоровью, как ведущему фактору профессионального роста.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. В наших военных институтах многие годы ведется физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Календарем внутривузовских мероприятий предусмотрено 14 соревнований по 12 видам спорта, проводятся товарищеские встречи по различным видам спорта и встречи с ведущими спортсменами страны, выпускниками нашего вуза и ветеранами спорта. За последние годы выросло количество спортивных секций, что повлекло за собой увеличение числа занимающихся в них. Сборные команды по различным видам спорта и курсанты активно участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях способствуют укреплению здоровья и формированию профессионально важных качеств будущих специалистов, а это в свою очередь позволит выпускникам быть мобильными и конкурентными на рынке труда современной России.

Список литературы

1. Зеленин Л.А. Психолого-педагогические теории механизма процесса воспитания волевых качеств характера курсантов с использованием специальных физических упражнений на технических средствах / Л.А. Зеленин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 6 (184). – С. 395-401.

2. Паначев В.Д. Психолого-педагогические основы берегающих технологий в учебном процессе курсантов / В.Д. Паначев. В книге: Педагогика физической культуры и спорта: проблемы и перспективы. Коллективная монография. Отв. редактор А.Ю. Нагорнова. Ульяновск, 2020. – С. 192-201.

3. Зеленин, Л.А. Влияние технических средств на физиологические механизмы лечения и реабилитации здоровья / Л.А. Зеленин // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 7 (149). – С. 80-87.

ГЕНДЕРНАЯ АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В РОСГВАРДИИ

GENDER ADAPTATION TO PHYSICAL EXERTION IN ROSGVARDIYA

Кручинина К.С., Мартынов Д.И.
Kruchinina K.S., Martunov D.I.

Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
Perm military institute of the troops to national guard RF, Perm, Russia

Аннотация. Статья посвящена адаптации женского организма к повышенным физическим нагрузкам в Росгвардии. Проводится сопоставительный анализ применения различных физических упражнений, видов спорта для восстановления и реабилитации женского организма после повышенных нагрузок в Росгвардии с сохранением здоровья. Особенно это касается обучающихся молодых курсанток. В годы обучения в высших учебных заведениях интерес к физическим упражнениям и физическому совершенствованию у курсанток занимает низкое место в общей системе жизненных ценностей. Не предлагающая веселья и радостей современная жизнь все более откровенно и настойчиво требует от ученых изыскать и предоставить людям возможность достигать более высоких спортивных и физкультурных результатов при сравнительно меньших волевых напряжениях и большей эмоциональной привлекательности повседневной учебно-тренировочной работы. Насущная задача теории и методики профессионального обучения, психологии спорта - опираясь на положительные эмоции, оптимизировать условия проведения занятий таким образом, чтобы занимающиеся могли выполнять предлагаемые им нагрузки на фоне удовольствия. Это касается и сдачи нормативов в Росгвардии.

Ключевые слова: физическая подготовка, спорт, физические нагрузки, гендерная адаптация.

Abstract. The article is dedicated to adapting the feminine organism to raised physical load in Rosgvardii. It is conducted comparative analysis of the using the different physical exercises, sports for recovering and rehabilitations of the feminine organism after raised loads in Rosgvardii with conservation of health. Particularly this concerns the training young midshipman. At years of the education in high educational institutions interest to physical exercises and physical improvement beside midshipman occupies the low place in the general system of life valuables. Not offering revelry and joys modern life all more frankly and emphatically requires from scientist to find and allow the people a possibility to reach more high atheletic and athletic result under relatively smaller volitional and greater emotional attractiveness everyday scholastic-burn-in work. The Vital problem to theories and methodses of the professional education, psychologies of the sport - resting in positive emotions, optimize the condition of the undertaking occupation by so as concerning with could execute proposed by him loads on background of the pleasure. This concerns and delivery standard in Rosgvardii.

Key words: physical preparation, sport, physical loads, gender adaptation.

Президентом РФ поставлена задача увеличения продолжительности жизни россиян до 80 лет! Эта сложная задача может быть выполнена только с помощью нетрадиционных инновационных технологий укрепления здоровья населения, ведения здорового образа жизни с юных лет. В первую очередь это касается силовых структур и отраслей с огромным числом сотрудников, в Росгвардии Российской Федерации. Под нетрадиционными системами укрепления здоровья подразумеваются такие подходы, которые отличаются от принятых в современной медицине принципов и методов физической подготовки, физической культуры и оздоровления. Традиционные и нетрадиционные методы не противопоставляются, а дополняют друг друга и существенно расширяют арсенал оздоравливающих методов. Основные виды нетрадиционных систем и новых физкультурно-оздоровительных технологий в условиях пандемии: восточная медицина в ее различных вариантах, сочетание физиопроцедур и элементов физической подготовки, мануальная терапия, точечный и бесконтактный массаж, аутогенные тренировки, гипоксемическое дыхание. Для мужчин и женщин применяются различные оздоравливающие методы [1-4].

Гендерная адаптация к физическим нагрузкам становится физиологической основой приспособления как к изменённым условиям жизнедеятельности организма в условиях пандемии, так и взаимоотношения курсанток во внешней среде. При этом физические упражнения (ФУ) закономерно усиливают или ослабляют приспособительные реакции, процессы возбуждения или торможения.

Научные исследования российских физиологов и социологов показали, что для нормальной физиологической деятельности мозга необходим приток афферентных импульсов. Афферентация, возникающая при ФУ, выравнивает динамику основных нервных процессов - возбуждения и торможения особенно в женском организме. Неумение вызывать и целенаправленно поддерживать положительные эмоции в процессе проведения физкультурных и спортивных занятий становится подлинным бичом нашего времени, беспощадно отбивающим у подрастающего поколения естественный интерес к занятиям физической подготовкой и спортом.

В годы обучения в высших учебных заведениях Росгвардии интерес к физическим упражнениям и физическому совершенствованию у курсанток занимает низкое место в общей системе жизненных ценностей. Не предлагающая веселья и радостей современная жизнь все более откровенно и настойчиво требует от ученых изыскать и предоставить людям возможность достигать более высоких спортивных и физкультурных результатов при сравнительно меньших волевых напряжениях и большей эмоциональной привлекательности повседневной учебно-тренировочной работы. Насущная задача теории и методики профессионального обучения, психологии спорта - опираясь на положительные эмоции, оптимизировать условия проведения занятий таким образом, чтобы занимающиеся могли выполнять предлагаемые им нагрузки на фоне удовольствия. С учетом сложившейся ситуации целью данного исследования явилась разработка методики улучшения эмоционального состояния курсанток на занятиях физической подготовкой и спортом, снятия психологического стресса посредством выполнения физических упражнений на открытых площадках.

Для проведения эксперимента были организованы контрольная и экспериментальная группы. В контрольной группе занятия проводили по общепринятой методике, а в экспериментальной - по разработанной нами методике, в которой

преобладали игровой и соревновательный методы и специальные упражнения на расслабление. Для определения эффективности разработанной методики в конце каждого месяца проводились тестирования. Контроль за общей физической подготовленностью осуществляли с помощью следующих тестов: прыжок в длину с места, челночный бег 4x10 м, подтягивание; функциональные показатели: максимальное потребление кислорода (МПК), артериальное давление, устойчивость к стрессам, порог анаэробного обмена (ПАНО), психологические показатели по методике А. Уэсамана и Ю. Риксмана (тревожность - спокойствие, усталость - энергичность, подавленность - приподнятость, беспокойность - уверенность), проводимость нервной системы по времени прохождения змейки, количество ударов за 15 с.

За время эксперимента было проведено четыре обследования. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Тесты	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
Артериальное давление, тах / %	125,2 100	125,45 100,1	101,6	122,15 97,5	—	119,7 100	121,6 101,5	123,8 103,2	119,5 99,8	
Артериальное давление, пмп / %	- 100	68,4 94,8	67,8 94	68,2 94,6	—	70,4 100	66,3 94,1	74 105,5	67,1 95,3	
Устойчивость к стрессам, бал./%	85,5 100	86,5 101,1	86,38 101	84,46 98,7	—	84,8 100	87,6 103,3	83,5 98,4	83,9 98,9	
МПК, мл/%	38,93 100	39,4 101,2	39,67 101,9	39,36 98,5	—	37,83 100	37,13 98,4	37,53 99,2	36,74 97,1	—
ПАНО резерв, %	132 100	133,13 100,8	101,8	133,4 101	—	150 100	151,28 100,85	101,13	149,5 99,6	—
Челночный бег 4x10 м, с/%	11,69 100	10,57 109,6	10,53 110	10,85 107,2	11,06 105,4	11,79 100	11,31 104,1	10,53 108,7	10,98 105,9	11,13 105,6
Прыжок в длину с места, м/%	2,18 100	2,34 107,3	2,2 111	2,27 104,1	2,42 111	2,18 100	2,31 105,9	2,25 103,2	2,25 103,2	2,35 107,7
Подтягивание, колич./%	9	8 98,6	10,09 112,1	8 92,2	10,75 119,4	10,42 100	10,38 99,6	112 107,4	9,18 88	11,27 108,16
Тревожность – спокойствие, бал./%	6	6,25 94,7	6,15 93,18	6,95 105,3	6	6,64 100	6,68 100,6	6 90,3	6,64 100	6,64 100
Усталость – энергичность, бал./%	6,77 100	6,5 96	5,65 83,45	6 101,9	5,45 80,5	5,88 100	6,81 112,8	6,86 116,6	6,76 114,9	6,41 109
Подавленность – приподнятость, бал./%	6,83 100	6,3 92,2	5,75 84,18	6,15 90,04	5 84,9	6,47 100	6,87 106,1	6,85 105,8	6,76 104,4	6,47 100
Беспокойность – уверенность, бал./%	6,88 100	6,9 100,29	6,5 94,47	6,95 101	6,55 95,2	7 100	7,62 108,8	7,2 102,8	7 100	7,27 103,8
Общее, бал./%	27,1 100	25,6 94,46	24,05 88,74	27 99,63	24,4 90	26,1 100	28 107,2	27,2 104,2	27,1 103,8	26,64 102
Пульс за 15с, колич./%	87,4 100	85 97,1	93,65 107,1	100,5 115	97,15 111,1	95,1 100	93,81 98,6	88,6 93,1	101,5	100,3 105,4

Анализ данных показал, что в обеих группах произошли незначительные изменения. В экспериментальной группе обнаружен более высокий прирост психологических показателей и изменения проводимости нервной системы, а в контрольной - показателей общей физической подготовленности. В ходе эксперимента заметили, что физическая активность является ключевым компонентом для поддержания физического и психического здоровья всех людей, включая женщин. Было выявлено, что женщина имела более позитивную самооценку по поводу внешности, компетентности и образа тела в целом. Гендерная история в России до сих пор остается «белым пятном» науки. В России материальной основой для гендерного воспитания, в том числе в спорте, может служить раздельно-параллельное обучение мальчиков и девочек в обычном учебном заведении или раздельное обучение в специальных учреждениях.

Современными учеными обосновано положение о том, что «бесполое» воспитание новых поколений приводит к вырождению народа, так как «выживание любого вида возможно лишь на основе дифференциации и специализации пола». Поэтому в военных учебных заведениях назрела необходимость осуществлять полороловое воспитание. Традиционно под дифференцированным подходом понимают процесс обучения и воспитания, который предполагает комплексное изучение и учет индивидуальных особенностей занимающихся, распределение их на этой основе по типологическим группам. Вообще, гендерная конституция человека - это комплекс индивидуальных, относящихся только к данному человеку, морфологических, физиологических, биохимических и психологических особенностей, как унаследованных, так и складывающихся в определенных природных и социальных условиях и проявляющихся в реакции организма на различные воздействия. Иными словами, видимые глазом отличия в форме телосложения являются проявлением глубинных различий в структуре обмена веществ и функциях физиологических систем организма. Это доказывает определяющую роль соматотипа во взаимосвязи с другими индивидуально-типологическими особенностями и позволяет выделить его как наиболее объективное основание дифференциации в практике ФВ.

Таким образом, можно констатировать, что целенаправленный подбор форм, средств и педагогических приемов физического воспитания во время проведения занятий по физической подготовке и спорту способствует снятию психологического стресса и подъему эмоционального состояния. Следует учитывать физическую работоспособность (ФР), влияние биологических ритмов и репродуктивной функции женского организма, которая закономерно снижается по мере старения. Согласно научным данным показатель ФР у мужчин выше, чем у женщин в молодом и среднем возрасте, толерантность к физической нагрузке снижается как у мужчин, так и у женщин, однако степень снижения этого показателя у мужчин выше, а после 50 лет половая разница стирается полностью. Установлено, что с возрастом происходит повышение артериального давления. Основной причиной является снижение эластических свойств крупных артериальных стволов в результате развития склеротических изменений, уменьшение количества гладких мышечных элементов сосудистой стенке. Следует подчеркнуть, что с возрастом наступают изменения во всех звеньях нейрогуморальной регуляции кровообращения. Это проявляется ослаблением роли в регуляции сердечно-сосудистой системы нервных механизмов и повышением значения гуморальных.

Существенно, что общая надёжность нейрогуморальных влияний с возрастом снижается, что может вызвать срыв регуляторных механизмов. В связи с

этим, для индивидуального подбора упражнений широко применяются различные функциональные пробы, например проба Мартине-Кушелевского. Это самая простая проба, которая позволяет получить представления о функциональном классе женского организма за счёт определения времени восстановления сердечных сокращений после физической нагрузки, что может служить некоторым критерием оценки эффективности двигательной активности, и позволяет действительно комплексно судить о состоянии здоровья женщины. Важным достоинством является её простота, хорошая переносимость и безопасность, в том числе для женщин среднего и старшего возраста. Для оценки функционального состояния мышечного корсета мы рекомендуем использовать тест для оценки силовой выносливости (ОСВ) мышц спины, шеи, живота. Важно помнить, что всякое движение, многократно повторяемое, приобретает свойство преимущественно возникать, усиливаясь даже от побочных дополнительных раздражений, особенно с проблемными зонами женской фигуры в зависимости от жирового отложения.

В настоящее время возрастает роль физической подготовки и спорта в связи с внедрением максимально индивидуализированного подхода к каждой курсантке: с учётом биологического возраста респондента, адаптационных резервов организма и толерантности к физическим нагрузкам. Всё активнее внедряется понятие «качество жизни» как обобщающего и интегративного критерия, являющегося биологическим фактором состояния женского организма, отражающего в основном состояние нервной системы, обеспечивающих выполнение биологических и социальных функций женщины в Росгвардии.

Список литературы

1. Зеленин, Л.А. Психолого-педагогические теории механизма процесса воспитания волевых качеств характера курсантов с использованием специальных физических упражнений на технических средствах / А.Н. Шарипов, В.В. Ефимов, Л.А. Зеленин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. - № 6 (184). – С. 395-401.

2. Паначев, В.Д. Компетенции саморазвития в образовательном процессе средствами физической культуры / В.Д. Паначев // проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке: Сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции. (Май 2017 г.) – Уфа, 2017. - № 3 (5). – С. 61-66.

3. Зеленин, Л.А. Сопряжённое формирование способности к равновесию посредством тренажёрного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Зеленин. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.

4. Паначев В.Д. Компетентностный подход в физическом воспитании / Л.А. Зеленин, А.В. Филатов // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт. Сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 07 декабря 2020 г.). – 2020. – С. 91-98.

**ДОЗИРОВКА НАГРУЗОК ПРИ РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ЮНОШЕЙ В 10-11 КЛАССЕ**
DOSAGE OF LOADS DURING THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES
IN BOYS IN GRADE 10-11

Куницын К.И.
Kunitsyn K.I.

Армавирский лингвистический социальный институт, г. Армавир, Россия
МБОУ гимназия № 1, г. Армавир, Россия
Armavir Linguistic Social Institute, Armavir, Russia
Gymnasium No. 1, Armavir, Russia

Аннотация. С целью определения параметров дозирования силовых нагрузок (числа подходов, интервалов отдыха между ними и количества повторений) мною и было организовано пробное тестирование, основанное на собственном (стаж работы 29 лет) педагогическом опыте работы. Исходя из приведенного в статье расчета силовых нагрузок, автором предложена методика определения индивидуальных параметров силовой нагрузки для юношей 10-11 классов.

Ключевые слова: физические нагрузки, дозировка нагрузок, силовые качества, индивидуальные возможности.

Abstract. In order to determine the parameters for dosing power loads (the number of approaches, rest intervals between them and the number of repetitions), i organized trial testing based on my own (29 years of work experience) pedagogical work experience. Based on the calculation of power loads given in the article, the author proposed a method for determining the individual parameters of power load for boys in grades 10-11.

Key words: physical activity, dosage of loads, strength qualities, individual capabilities.

Разработка эффективных средств и методов развития силовых качеств – одна из важнейших задач, которая стоит перед каждым учителем физической культуры при работе с детьми любой возрастной группы. Но особую актуальность этот аспект приобретает при работе с юношами старших классов, в связи с ожидающей их в недалёком будущем трудовой деятельностью и воинской службой.

Известно, что у каждого старшего школьника существует свой, индивидуальный и комфортный для него диапазон оптимальных физических нагрузок, обеспечивающий ему наибольший прирост функциональных физических качеств и возможностей. Но каков он? Или всё это только субъективные ощущения и существуют единые для всех «универсальные» показатели? С целью определения параметров дозирования силовых нагрузок (числа подходов, интервалов отдыха между ними и количества повторений) мною и было организовано пробное тестирование, основанное на собственном (стаж работы 29 лет) педагогическом опыте работы.

Проводилось оно по следующей схеме. Каждому юноше из параллели 10-11-х классов (относящихся к основной группе здоровья) было дано задание, в котором критерием силовой нагрузки считалось такое его состояние, когда после выполнении упражнений «до отказа» он, по своему самочувствию, опираясь на личные субъективные ощущения, самостоятельно определял для себя длительность пауз отдыха между подходами (сериями) и количество подходов в упражнении. Следующий подход начинался примерно на стадии «сверхвосстановления» (фаза суперкомпенсации): юноша начинал выполнять упражнение, только тогда когда чувствовал, что может повторить его снова такое же количество раз, как и в предыдущем подходе.

Для чистоты эксперимента были установлены следующие обязательные условия: юноша должен подтягиваться не менее 8 раз, сгибать и разгибать руки в упоре лёжа не менее 15 раз, выполнять подъём туловища из положения, лёжа на спине не менее 30 раз за 1 мин. Если учащийся не мог выполнить вышеперечисленные упражнения минимальное количество раз, условия выполнения тестовых заданий корректировались (уменьшались).

Каждый ученик выполнял упражнение – тест максимальное количество раз в каждом подходе «до отказа». После первого подхода фиксировалось время отдыха до второго подхода, затем между вторым и третьим подходами отдельно для каждого участника тестирования. Таким образом, определялось индивидуальное время, требуемое для восстановления функций организма и восстановления работающих мышц. Количество подходов, как уже отмечалось, юноши определяли сами по своему самочувствию. Если учащийся чувствовал, что он больше не в состоянии повторить упражнение минимальное количество раз, он прекращал упражнение. Между подходами каждый определял продолжительность отдыха по самочувствию, объективность которого контролировалась по внешним признакам (потоотделение, побледнение кожных покровов лица, учащение дыхания). Физиологическая реакция организма по частоте сердечных сокращений (ЧСС) не оценивалась в связи с тем, что она, по мнению физиологов, не является объективным критерием для оценки силовых упражнений.

Из 38 юношей 10 – 11 классов 35 прекратили выполнения упражнений после третьего подхода, трое – после второго (один в поднимании туловища лежа на спине, двое – в подтягивании).

На основании проведенного эксперимента оптимальными, т.е. наиболее близкими к индивидуальным для каждого учащегося при выполнении силовых упражнений в каждом подходе «до отказа», оказались такие дозировки нагрузок: количество подходов – 3; длительность интервалов отдыха в сгибании и разгибании рук в упоре лежа после первого подхода – 1 мин. 50сек., после второго – 2 мин. 10сек., в поднимании туловища из положения лежа на спине, после первого подхода – 1 мин. 50сек., после второго – 2 мин. 20 сек.; в подтягивании на высокой перекладине после первого подхода – 1 мин. 20 сек., после второго – 1 мин. 50сек.

На основании тестирования были сделаны следующие выводы: адаптация организма к силовым нагрузкам, при их использовании в объеме умеренной интенсивности, обычно происходит через 1,5 – 2 месяца, по этому, по истечении данного срока следует менять комплекс упражнений или усложнять условия выполнения заданий.

Опробованная мной методика определения индивидуальных параметров силовой нагрузки достаточно проста, и её можно широко использовать при планировании уроков с юношами-старшеклассниками. Её применение позволяет не отвлекаться на измерение ЧСС, артериального давления и определять МПК учащегося (для чего требуется различное медицинское оборудование, инвентарь и время). Пользуясь полученными мной показателями (или проведя собственное тестирование и получив свои данные) учителя – практики смогут добиться существенного увеличения плотности урока и оптимизировать силовые нагрузки с учётом индивидуальных возможностей каждого ученика.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

SCORE RATING ASSESSMENT OF THE LEVEL OF MOTOR PREPAREDNESS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Мхце Б.А.
Lukeyanenko V. P., Mukhanova N. V., Mkhce B. A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Ставропольский государственный педагогический институт
Stavropol state pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Аннотация. Несмотря на широкое использование в системе общего и профессионального физкультурного образования различных моделей оценивания уровня двигательной подготовленности и физического развития обучающихся, необходимость их совершенствования и актуальность дальнейшего изучения данной проблемы не вызывают сомнения. Это обусловлено, прежде всего, непрерывным совершенствованием концептуального и программно-нормативного обеспечения процесса физического воспитания учащейся молодёжи. В статье представлены общие положения теории и методики физического воспитания, определяющие методические особенности оценивания учебных достижений обучающихся в сфере физической культуры, которые необходимо учитывать при разработке и использовании различных моделей балльно-рейтинговой системы в процессе общего и профессионального физкультурного образования.

Abstract. Despite the widespread use in the system of general and professional physical education of various models for assessing the level of motor fitness and physical development of students, the need for their improvement and the relevance of further study of this problem is beyond doubt. This is primarily due to the continuous improvement of the conceptual and program-normative support of the process of physical education of students. The article presents the general provisions of the theory and methodology of physical education, which determine the methodological features of assessing the educational achievements of students in the field of physical culture, which must be taken into account when developing and using various models of the point-rating system in the process of general and professional physical education.

Ключевые слова: балльно-рейтинговая система, физкультурное образование, обучающиеся, двигательная подготовленность, физическое развитие.

Key words: point-rating system, physical education, students, physical fitness, physical development.

Концептуальное и программно-нормативное совершенствование системы физкультурного образования предполагает поиск не только новых подходов к преподаванию учебного материала, но и инновационных форм, методов оценивания уровня двигательной подготовленности и физического развития обучающихся [2]. В результате изучения специальной литературы выявлено, что в последнее десятилетие специалистами в области физической культуры и спорта всё чаще используется балльно-рейтинговая система оценивания учебной деятельности обучающихся как на уровне общего [1, 5, 6], так и профессионального образования [3, 7, 8].

Разработка и использование различных моделей балльно-рейтинговой системы должны базироваться на учёте общих положений теории и методики физической культуры, определяющих методические подходы к оцениванию достижений обучающихся в сфере физической культуры и спорта.

При проведении контрольных испытаний (тестирования) для оценки общего уровня двигательной подготовленности используют, как правило, пять-шесть кон-

трольных упражнений (тестов), направленных на оценку уровня развития основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости). Каждый из полученных результатов оценивается по таблицам двигательной подготовленности и позволяет судить об уровне развития того или иного физического качества. Однако, зачастую, возникает необходимость определения уровня общего физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, что осуществить бывает непросто из-за индивидуальных особенностей и разнонаправленности в развитии физических качеств в тот или иной отрезок возрастного развития.

Аналогичные затруднения возникают и при определении уровня общего физического развития обучающихся, в процессе которого измеряются, как правило, от трёх до шести антропометрических признаков (тотальные размеры тела: рост стоя, вес, окружность грудной клетки; а также сила кисти ведущей руки, станова сила и жизненная ёмкость лёгких). По мере получения данных и оценке каждого из антропометрических признаков, возникает необходимость определения уровня общего физического развития обучающихся, с использованием стандартов физического развития, метода корреляции и др.

Наряду с такими подходами, для определения уровня общей двигательной подготовленности и общего физического развития можно применить подход, основанный на использовании балльной оценки результатов тестирований. При этом показатели тестирований оцениваются, чаще всего, по трём уровням: средний, низкий и высокий; реже по пяти: средний, ниже среднего и выше среднего, низкий и высокий; или по семи уровням: средний, выше и ниже среднего, высокий и низкий, очень высокий и очень низкий уровни.

При балльно-рейтинговой оценке средний уровень оценивается четырьмя баллами. Каждый более высокий или низкий уровень оценивается на один балл больше или меньше:

- трёхуровневая балльно-рейтинговая оценка: 3, 4, 5 баллов (б);
- пятиуровневая балльно-рейтинговая оценка: 2, 3, 4, 5, 6 баллов (б);
- семиуровневая балльно-рейтинговая оценка: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 баллов (б).

Пример оценки при трёхуровневой балльно-рейтинговой оценке: при шести показателях выполнения контрольных упражнений (тестов), три из которых низкие – по 3 балла, два – средние – по 4 балла, один высокий – 5 баллов.

При суммировании общее количество баллов составляет:

- 1) $(3б \times 3) + (4б \times 2) + 5б = 22$ балла
- 2) $22б : 6$ тестов ≈ 3.7 б.

Полученную дробную величину оценки округляем по правилам математики до целых чисел, получаем 4 балла. Таким образом, общая оценка уровня двигательной подготовленности и физического развития – средняя.

Пример оценки при пятиуровневой балльно-рейтинговой оценке: при шести показателях выполнения контрольных упражнений, один из которых очень низкий – 1 б, два – низких – по 2 б, два – выше среднего – по 5 б, один высокий – 6 б.

При суммировании общее количество баллов составляет:

- 1) $1б + (2б \times 2) + (5б \times 2) + 6б = 21б$
- 2) $21б : 6$ тестов ≈ 4 .

Итого, общая оценка уровня двигательной подготовленности и физического развития – средняя.

Пример семиуровневой балльно-рейтинговой оценки:

при шести показателях выполнения контрольных упражнений, два из которых низкие – по 2 б, два – ниже среднего – по 3 б, один – средний – 4 б, один выше среднего – 5 б.

При суммировании общее количество баллов составляет:

$$1) (2б \times 2) + (3б \times 2) + 4б + 5б = 19б$$

$$2) 19б : 6 \text{ тестов} \approx 3.$$

Общая оценка уровня двигательной подготовленности и физического развития – ниже среднего.

Таким образом, использование балльно-рейтинговой системы в процессе общего и профессионального физкультурного образования позволяет существенно упростить процедуру оценки уровней двигательной подготовленности и физического развития обучающихся без снижения информативности и объективности получаемых данных.

Список литературы

1. Головин О.В. Рейтинговая система оценки на уроках физической культуры // Сибирский педагогический журнал. – № 5. – 2013. – С. 143-147.– [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rejtingovaya-sistema-otsenki-na-urokah-fizicheskoj-kulturny> (дата обращения: 05.10.2021).
2. Лях В.И. Критерии оценки учащихся по учебному предмету «Физическая культура» в европейских странах// Физическая культура в школе, 2021. - № 6. – С. 32-45.
3. Мецераков С.П., Егорычев А.О. Мониторинг физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2018. – 51 с. – [Электронный ресурс]. – URL: https://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/metodicheskie-posobiya/monitoring_fiz_podg_studentov.pdf (дата обращения: 05.10.2021).
4. 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. –URL: [https://dep_tofv.pnzgu.ru/files/dep_tofv.pnzgu.ru/pashin_monitoring_fizicheskogo_razvitiya_10_sht\(1\).pdf](https://dep_tofv.pnzgu.ru/files/dep_tofv.pnzgu.ru/pashin_monitoring_fizicheskogo_razvitiya_10_sht(1).pdf) (дата обращения: 05.10.2021).
5. Сергеев А.А., Кадыров Р.М., Смирнова Ю.В. Влияние внедрения балльной системы оценки на уровень физической подготовленности и интерес старших школьников к уроку физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – № 2 (Ч.1). URL: – <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18731> (дата обращения: 05.10.2021).
6. Соломахин О.Б., Ахметшина Э.И. Влияние балльно-рейтинговой системы оценивания учащихся начальных классов на отношение к уроку физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 3. – № 3. – С. 126-132. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12798026> (дата обращения: 05.10.2021).
7. Стариченко Б.Е. Балльно-рейтинговая система оценивания учебной деятельности студентов: вопросы назначения // Педагогическое образование в России. - № 5. – 2017. – С. 116-125. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/balno-rejtingovaya-sistema-otsenivaniya-uchebnoj-deyatelnosti-studentov-voprosy-naznacheniya> (дата обращения: 05.10.2021).
8. Трефилова Т.Ю. Подготовка преподавателей технического колледжа к использованию балльно-рейтинговой системы оценивания: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Трефилова Татьяна Юрьевна. – СПб.: 2015. – 30 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**
PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES AT THE PHYSICAL EDUCATION LESSON

Марденов К.Ж.
Mardenov K.Zh.

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова,г. Актобе, Казахстан,
Aktobe Regional University named after K.Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan,*

***Аннотация.** Статья направлена на разработку и обоснование здоровьесберегающих педагогических технологий на основе учета типологических особенностей учащихся. Изучение наиболее эффективных режимов развития физических качеств учащихся младшего школьного возраста общеобразовательных школ в соответствии с генетической детерминацией.*

***Ключевые слова:** оздоровительно педагогические технологии; генетическая детерминация; двигательные режимы; учащихся младшего школьного возраста.*

***Abstract.** The article is aimed at developing and substantiating health-saving pedagogical technologies based on taking into account the typological characteristics of students. The study of the most effective modes of development of physical qualities of primary school students of secondary schools in accordance with genetic determination.*

***Key words:** health-improving pedagogical technologies; genetic determination; motor modes; primary school age students.*

В настоящее время в связи с внедрением новой учебной программы по физическому воспитанию в школе как никогда остро встал вопрос об учете индивидуальных особенностях каждого учащегося. Это возможно только с учетом, в процессе планирования, генетической детерминации школьников. Так по данным нашего исследования учащиеся младшего школьного возраста школ г.Актобе были распределены на три основные типологические группы: астено - торакальным типом телосложения, мышечного типа телосложения, дегистивного типа телосложения.

Это положение выдвигает на первый план разработку физических воздействий в соответствии с учетом генетической детерминации, учет которого даст наиболее рациональный эффект для развития физических способностей школьников, без вреда для здоровья детей. Соответствующее положение было положено в так называемые здоровьесберегающие педагогические технологии, одной из задач которой является – создание методик для проведения занятий по физическому воспитанию учитывающих в своем содержании типологическую принадлежность учащихся (конституциональную принадлежность).

В соответствии с вышеизложенным, нами проведен двух годичный лонгитюд. Педагогические исследование было направлено на решение следующих задач:

1.Определить уровень двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста, от 15 тестам рекомендованных проф. В.В.Зайцевой и проф. В.Д.Сонькиным

2.Определить принадлежность учащихся младшего школьного возраста к соответствующим соматотипам в соответствии с анатомическими ориентирами.

3.Разработать и экспериментально обосновать двигательные режимы развития кондиционных способностей учащихся младшего школьного возраста.

В результате проведенного исследования установлено что, двигательные режимы воздействий на представителей разных соматотипов, имеют различный

эффект. Эти различия обусловлены биологическими причинами, связанными с естественными генетически детерминированными разнообразием строения и функций тела представителей различных соматотипов.

Объем физических упражнений, направленных на развитие доминирующих двигательных качеств составлял до 60% от общей физической нагрузки.

Подтверждением вышесказанного может служить тот факт что, у учащихся астено - торакальным типом телосложения, наибольший эффект приносит режим направленный на развитие «общей выносливости». Выявлено, что этот режим дает больше значительный прирост показателей двигательной подготовленности, абсолютного относительного показателя PWC170, и высокий позитивный сдвиг в величины интенсивности накопления пульсового долга. Далее по эффективности влияния на эти показатели занимает режим, направленный на комплексное развитие физических качеств.

У учащихся мышечного типа телосложения наиболее продуктивным в приростах кондиционных способностей и аэробных возможностей является двигательный режим, направленный на развитие выносливости, а самый высокий позитивный сдвиг показателя величины интенсивности накопления пульсового долга происходит при преимущественном режиме развитии скоростно-силовых качеств. Следующим по эффективности изменения показателей оказался двигательный режим, направленный на преимущественное использование средств развития скоростно-силовых качеств, а по эффективности улучшения показателей величины интенсивности накопления пульсового долга режим с преимущественным развитием общей выносливости.

Режим, в основе которого лежало равномерно-пропорциональное развитие физических качеств, оказался наименее эффективным для повышения физической работоспособности данной категории учащихся по всем исследуемым показателям.

Анализ приростов показателей двигательной подготовленности и физической работоспособности учащихся дигестивного типа телосложения показал, что наибольший прирост по всем исследуемым показателям произошел в группе «скоростно-силовым» режимом. Наименьший прирост относительной величины PWC170 и показателя величины интенсивности накопления пульсового долга в группе с режимом на «общую выносливость», а абсолютной величины PWC170 в группе «равномерно-пропорциональным» режимом.

Изучение динамики приростов физической работоспособности в исследуемых подгруппах позволило сделать вывод, что для учащихся астено – торакального типа телосложения наиболее эффективным для развития двигательной подготовленности, аэробных возможностей является режим, направленный на преимущественное развитие ведущего для них качества выносливости. Для развития аэробных возможностей у представителей мышечного типа телосложения примерно в равной степени эффективны режимы, направленные на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Группе студентов дигестивного типа телосложения для повышения физической работоспособности предпочтителен режим с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

Таким образом, в ходе исследования нами была разработана технология развития кондиционных способностей учащихся представляющая собой алгоритм воздействий учитывающий особенности телосложения, а так же процедуру индивидуально-групповой организации занятий, с применением режимов адекватных ведущим для определенного соматотипа сторонам моторики.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.—М.; Физкультура с спорт, 1988.
2. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников.—М.: Педагогика 1973.
3. Лях В.И. Определение координационных способностей с помощью тестов.— Физическая культура в школе.—1988.-№12-с.56-59.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников—Москва 1998.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ОСВОЕНИЕ ШКОЛЬНИКАМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» THE INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON THE DEVELOPMENT OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" BY SCHOOLCHILDREN

Махновская Н.В., Афанасьева М.В.
Makhnovskaya N.V., Afanasyeva M.V.

Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлено рассмотрение внедрения дистанционного обучения в процесс образования и его влияние на дисциплину «Физическая культура». Основным параметром оценки полученных знаний является способность практического их применения. Для того чтобы рассмотреть качество получаемого дистанционного образования, предлагается оценка его качества.

В современной жизни велик спрос на улучшение качества образования. Наш мир меняется, вместе с ним неизменно меняется система образования и научно-технологического прогресса. Стратегия развития образования 2020 года говорит нам об изменении современных технологий образования и сети Интернет. Коронавирусная пандемия, начавшаяся в 2020 году, полностью переменяла процесс образования. Пришлось внедрять только входивший в процесс образования опыт дистанционного обучения. Но как быть с предметами, которые, так или иначе, подразумевают присутствие ученика на занятиях, а также необходимость большого пространства и свежего воздуха.

Ключевые слова: дистанционное образование, оценка, формы, эффективность, подход, физическая культура

Abstract. The article presents a consideration of the introduction of distance learning in the education process and its impact on the discipline "Physical culture". The main parameter for assessing the knowledge gained is the ability to apply it in practice. In order to consider the quality of distance education received, an assessment of its qualities is proposed.

In modern life, there is a great demand for improving the quality of education. Our world is changing, along with it the system of education and scientific and technological progress is constantly changing. The 2020 Education Development Strategy tells us about the change in modern education technologies and the Internet. The coronavirus pandemic that began in 2020 has completely changed the education process. I had to introduce only distance learning experience, which was part of the educational process. But what about objects that in one way or another imply the presence of a student in the classroom, as well as the need for large space and fresh air. Consider these aspects in our article.

Key words: distance education, assessment, forms, effectiveness, approach, physical culture

Введение. Дистанционное обучение на сегодняшний день считается одним из развивающихся видов получения образования. Но качество его реализации не всегда является показательным. Имеется много моментов, в которых такой вид

обучения может отставать от традиционного. Настоящая статья строится на формулировке системы оценки качества дистанционного образования, в особенности в обучении предмету «Физическая культура». Качество обучения – это соответствие полученных знаний и умений, выпускающихся из учебного заведения предъявляемым требованиям на рынке труда. То есть, по сути, выпускник должен обладать всеми навыками, чтобы приступить к работе, но зачастую знания в университетах даются лишь теоретические, а на практике приходится заново познавать свою специализацию. С дистанционным образованием дела обстоят не лучше [1].

С появлением в нашей жизни данного формата педагоги не могут в полной мере выполнять требования государственного стандарта образовательной среды. Новый формат требует от педагогов развития их творческих способностей и возможности через сеть создавать коммуникацию с учениками. В последнее время роль информационных технологий и коммуникативных навыков сильно возросла. Все это потребовало создание нестандартных форм и подходов к образовательному процессу. Основным фактором для достижения целей в условиях дистанционного обучения перед предметом физическая культура стало формирование у обучающихся необходимых знаний, связанных с организацией культуры здорового образа жизни, а также укрепления организма.

Основная часть. На сегодняшний день в Российской Федерации ставится приоритет развития и укрепления здоровья населения, а в особенности подрастающего поколения. Причиной этому является демографический спад и ухудшение показателей здоровья населения. Велика угроза спада сохранения и воспроизводства человеческих ресурсов, являющихся главным фактором национальной безопасности государства. Дальнейшее развитие общества может быть под угрозой. Постоянные реформы системы образования ставят в приоритет вопрос успеха детей в интеллектуальном плане, откладывая их успехи в развитии собственного здоровья. А ведь при развитии интеллектуального потенциала многих детей, их физическое и духовное развитие остается в хвосте.

В России по данным Всероссийской диспансеризации 32,1% детей признаны здоровыми (I группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (II группа здоровья), 16,2% – хронические заболевания (III-IV-V группы здоровья) (2003 год). В структуре заболеваемости у детей первое место занимают болезни костно-мышечной системы, второе – болезни органов пищеварения, третье – болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ. Среди функциональных отклонений наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата: около 70-80% детей имеют признаки соединительнотканых дисплазий – нарушения осанки, деформацию стоп, ребер, избыточную подвижность суставов, ранний остеохондроз межпозвонковых дисков, замедление темпов созревания скелета [1].

Еще, каких-то десять лет назад невозможно было представить себе, что ребенок будет неотрывно сидеть за телевизором или компьютером. Дети прошлого столетия предпочитали проводить свое время за игрой на улице, собирались в команды и проводили активный отдых с друзьями. После того, как в нашу жизнь плотно вошел Интернет и информационные технологии, дети стали более подвержены цифровизации. Сегодня современный ребенок предпочтет играть на улице игры на компьютере. И это печальный факт, так как страдает здоровье ребенка и формирование его опорно-двигательной системы. Также, некоторые родители ставят в приоритет учебу и интеллектуальное развитие ребенка, забывая о его привлечении к спорту. Поэтому каждый

неравнодушный к ситуации педагог старается в условия дошкольных и школьных заведений привить детям любовь к спорту.

Школьный период детства – это период возрастной эволюции человека. Именно в это время формируются и совершенствуются основные системы жизнедеятельности и жизненно важные органы. И происходит это, как путем естественного развития, так и вследствие физической развитости ребенка. Именно поэтому, проблема развития и становления физического воспитания в школьных учреждениях является актуальной.

Дистанционное образование – это вид интерактивного взаимодействия учеников и учителей, посредством интерактивного информационного ресурса. Основные цели дистанционного обучения:

- Изучение отдельно взятых школьных предметов.
- Углубленное изучение курса школьной программы посредством информационных средств.
- Устранение пробелов в знаниях тех или иных дисциплин.
- Преодоление отставания от учебной программы.
- В период карантина это усвоение оставшегося курса школьной программы, предназначенной для того или иного класса.
- Получение дополнительного образования по интересам [2].

Суть данной технологии заключена в том, что все взаимодействие происходит посредством Интернет сети и мобильного гаджета. В настоящий период времени дистанционное обучение предполагает большой выбор форм получения образования. Обучение может происходить индивидуально (через электронные курсы) и коллективно (посредством видеоконференций, чатов и так далее). Форма взаимодействия может быть в онлайн-режиме, либо в офлайн.

Показатель качества (системный элемент) – атрибут или группа атрибутов, характеризующие качество дистанционного образования (или обучения). В системе управления качеством имеется несколько групп показателей, характеризующих качество дистанционного образования.

Согласно концепции информатизации образования качество образования характеризуется следующими группами показателей:

- показатели качества содержания образования;
- показатели качества технологий обучения;
- показатели качества результатов образования[3].

Этому делению показателей на группы соответствует и предлагаемое группирование показателей качества по следующим аспектам и свойствам обеспечения, организации и проведения учебного процесса:

- учебные планы и программы;
- база учебных материалов;
- техническое обеспечение;
- методики и технологии проведения учебных занятий, включая тестирование обучаемых (процедуры промежуточного и итогового контроля, возможно использование результатов анкетирования обучаемых);
- возможности производственной подсистемы;
- кадровое обеспечение;
- организационное обеспечение.

Организация происходит в различных формах: это использование видеоконференций посредством видео-платформ, а также выдача заданий в виде

сообщений с фото или видео, которые пересылаются в мессенджеры детей, или их родителей. Важно упомянуть о том, что если дети получают только задания для самостоятельной работы и сдают результат, не взаимодействуя с учителем, это вариант самостоятельного, а не дистанционного обучения. Дистанционное обучение обязательно предусматривает вербальное общение с детьми. В противном случае образовательный процесс идёт с нарушениями.

Школа или сам педагог выбирает формат оценивания учеников во время данной формы обучения. Но необходимо иметь электронные ведомости, для проверки знаний и выставления оценок. Педагоги самостоятельно выбирают форму связи с учениками, а также формат общения и ведения занятия. Это имеет зависимость от того, сколько учеников в классе и какая тема урока. Некоторые уроки можно проводить в формате видеоконференций, а некоторые оставлять для самостоятельного изучения [4].

Кроме этого, руководство школы обязано контролировать посещаемость учеников, формируя ведомость посещений. Представители Минпросвещения также коснулись темы внешнего вида учащихся. Она должна быть опрятной и подобающей, на уроке физической культуры спортивной, пижамы на дистанционных занятиях не допускаются.

С появлением государственных мер по обеспечению благоприятной эпидемиологической обстановки среди населения Российской Федерации в условиях распространения неизученной человечеством коронавирусной инфекции классические формы и методы обучения потребовали очень серьезных изменений. Дистанционное обучение, базирующееся на информационных технологиях и развитых коммуникативных навыках, потребовало создание не только новой модели образовательной среды, но и компетентности всех участников образовательного процесса. Подавляющее большинство школьников, которые находятся на дистанционном обучении, не обременены никакими временными рамками урока, а это значит, что у них появляется возможность формировать знания, навыки и умения по предмету физическая культура не только в удобное для них время, но и в удобное время для окружения школьника. Это обстоятельство особенно важно в процессе воспитания уважения человека к другим членам общества.

При качественной оценке учебных программ и планов обращают внимание на следующее:

- соответствуют ли учебные планы определенным стандартам профессионального образования.
- имеются ли в их составе учебные программы, которые соответствуют всем требованиям [5].
- При оценке базы учебных материалов обращают внимание на следующие пункты:
 - соответствует ли содержательная часть учебного материала утвержденному плану.
 - соответствует ли количество страниц установленной норме.
 - соответствует ли форма и содержание учебного материала плану.
 - информация, представленная в материале должна характеризоваться полнотой состава.
 - материал, представленный в учебнике должен быть современен.

Очень важным параметром оценки качества дистанционного образования является доступность преподавателя. Она производится путем мониторинга частоты и продолжительности сеанса, проведенного преподавателем для студентов.

Если преподаватель в течение шести дней в неделю ежедневно ведет занятия, такая динамика обучения оценивается положительно [6].

В рамках нашего исследования мы проанализировали плюсы и минусы внедрения дистанционного формата обучения в предмет «Физическая культура».

Основные плюсы:

1. Возможность учеников к самообразованию, что неплохо готовит их к жизни в современном мире.

2. Можно быть более активным во время группового онлайн-занятия.

3. Преподаватель может не всегда следовать четкому плану и варьировать используемые материалы на более комфортные.

Минусы:

1. Очень сложно дистанционно организовать слаженную групповую работу.

2. Тяжело проконтролировать правильность методики выполнения нормативных техник учениками.

3. Ученики, имеющие отклонения и ОВЗ полностью вылетают из дистанционного обучения.

4. Нет гарантии правильного выполнения полученных учениками учебных задач и заданий.

5. Вследствие проведения большого количества времени перед мониторами ухудшается здоровье педагогов и учеников, а ведь физическая культура должна наоборот его укреплять.

6. Так как при дистанционном обучении добавилось больше заданий для отчетности, то у всех участников образовательного процесса стало меньше свободного времени [7,8].

Также хотелось остановить свое внимание на технике ведения дистанционного обучения по предмету «Физическая культура». Были изучены методические рекомендации и отчет различных педагогов нашей страны. Самое главное, о чем нужно помнить на уроках физического образования, что в школе, что вне ее, это о соблюдении техники безопасности. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- Травмирования при занятиях на неровном полу.

- Травмирования при занятиях в маленькой комнате, в которой вы находитесь на небезопасном расстоянии от мебели и бытовых приборов.

- Травмирования вследствие плохого разогрева организма и разминки.

- Травмирования при выполнении физических и гимнастических упражнений.

- Травмирования при невыполнении правил техники безопасности при занятиях в домашних условиях.

До начала занятий. Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению [9].

Во время занятий. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, перевода вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий. Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ) [10].

При проведении мониторинга педагогических программ и методик было выяснено, что структура дистанционного занятия для детей состоит из трех частей:

1. Вводная часть – разминка и разогрев организма, подготовка к дальнейшим упражнениям. Здесь предполагаются занятия ходьбой, выполнение танцевальных элементов, игровые методики, творческие задания.

2. Основная часть – включает в себя основные элементы фитнес-упражнений с использованием предметов на различные группы мышц. Эта часть включает в себя различные техники, описанные ранее (степ-аэробика, футбол, стретчинг, аэробика, акробатическая гимнастика и т.д.).

3. Заключение – переход в более расслабленный темп, восстановление, дыхательная гимнастика, спокойные упражнения или игры.

Кроме этого, у детей улучшается мышление, память, слух, речь. Они более свободны в коллективе. Родителями отмечено улучшение двигательной памяти, подвижности и эмоционального фона. Главное, чтобы во время дистанционного ведения урока были соблюдены методики выполнения заданий, а также отслеживание каждого ученика.

Программа «Физическая культура» дистанционно позволяет в рамках карантинных мер для детей:

- Улучшить формирование опорно-двигательной системы.
- Формировать правильную осанку.
- Способствовать профилактике формирования заболеваний, например плоскостопие.
- Развивать гибкость и выдержку.
- Формировать работоспособность и выносливость.

- Прививать детям чувство ритма и такта.
- Формировать двигательную и музыкальную память.
- Прививать любовь к спортивным занятиям.
- Развивать фантазию и творческие способности.

Выводы. Таким образом, в данной статье мы рассмотрели основные параметры оценки качества дистанционного образования. У данного типа обучения имеются свои плюсы и минусы, а прохождение данного периода в Российском образовании покажет, где имеются недочеты и как их доработать. Опыт работы с учащимися в рамках дистанционного обучения убедительно доказывает, что это уникальная форма педагогического взаимодействия, обладающая большим потенциалом для личностного развития всех участников образовательного процесса.

Современные дети все чаще подвержены «двигательному дефициту», выражающемуся в статичном нахождении за столом, компьютером или телевизором. Вследствие этого большая часть мышц утомляется, а как итог происходит нарушение осанки, остеохондроз, плоскостопие, снижение навыков ловкости, быстроты и выносливости. Но ведь в детстве ребенок наоборот должен быть более подвижен. И к тому же, в период детства ребенку более удастся привить себе полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь. Главное помогать ему двигаться в правильном направлении. Именно поэтому перед педагогами стоит первостепенная задача развития у детей спортивных навыков с помощью нахождения подходов к их оздоровлению дистанционным путем. Ведь от этого зависит развитие важных жизненных навыков, таких как моторика, выносливость, работоспособность, интеллектуальная достаточность и так далее.

Список литературы

1. Андреев А.А. Дистанционное обучение в России: история и современность // *Материалы 4-й Междунар. конф. по дистанционному обучению*. М., 2019.
2. Агапонов С.В. и др. Средства дистанционного обучения. Методика, технология, инструментарий. СПб.: БХВ-Петербург, 2020. - 336 с.
3. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение / А.А. Андреев. - М, 2017.
4. Бебешко В.Н., Нежурина М.И. Система оценки качества программных комплексов для дистанционного обучения. М.: издательство: ЦДО МИЭМ; Европейский центр по качеству, 2020. – 178 с.
5. Буриев К.С. Роль дистанционного обучения в современном образовании [Электронный ресурс] / К.С. Буриев // *Образование и воспитание*. - 2019. - № 4(9). - С. 4–6. – Режим доступа: <https://moluch.ru/th/4/archive/39/1045/>
6. Найденова Н.Ю. Организация дистанционного обучения в современных условиях : учебно-методическое пособие. Ставрополь, 2021. - 34 с.
7. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
8. Дистанционное обучение: учебное пособие; под редакцией Е.С. Полат. - М.: Гуман. изд. центр, «Владос», 2019.
9. Проблемы перехода на дистанционное обучение в Российской Федерации глазами учителей, – М., 2020 URL: <https://icef.hse.ru> (Дата обращения: 18.02.2021).
10. Электронная газета Вести образования; – М., 2020 URL: <https://vogazeta.ru> (Дата обращения: 18.02.2021).

**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ФОРМА АКТИВИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**
SCHOOL SPORTS CLUB AS A FORM OF ACTIVIZATION
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES
IN GENERAL EDUCATION ORGANIZATIONS

Оринчук А.Н., Оринчук А.В.
Orinchuk A.N., Orinchuk A.V.

МБОУ «Школа № 89, сп. Кудьма г. Нижний Новгород, Россия
МБОУ «Школа № 32», г. Нижний Новгород, Россия
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И.
Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
«School №89, sp. Kudma Nizhny Novgorod, Russia
«School №32», Nizhny Novgorod, Russia
National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. В статье представлен анализ деятельности школьных спортивных клубов в образовательных организациях Нижегородской области. Авторами определены проблемные места в развитии школьного спортивного движения и сформулированы рекомендации по повышению эффективности физкультурно-спортивной работы среди обучающихся Нижегородской области.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, школьный спорт, физическое воспитание обучающихся.

Abstract. The article presents an analysis of the activities of school sports clubs in educational organizations of the Nizhny Novgorod region. The authors identified problematic areas in the development of the school sports movement and formulated recommendations for improving the effectiveness of physical culture and sports work among students of the Nizhny Novgorod region.

Key words: school sports club, school sports, physical education of students.

Актуальность. Укрепление и сохранение здоровья молодого поколения россиян, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом является одним из приоритетных направлений развития нашей страны [2,3].

Реализация на практике разнообразных форм и методов школьного спорта будет содействовать воспитанию гармонично развитой личности обучающегося, формировать у него активную жизненную позицию, готовность принимать ответственность за свои решения и стремление к самосовершенствованию и саморазвитию [2].

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют формированию у обучающихся различных умений и навыков, повышению их физических возможностей, самооценки, формированию основ здорового и активного образа жизни.

Одной из форм активизация физкультурно-спортивной работы в современной школе является создание и деятельность школьного спортивного клуба [1]. Деятельность ШСК имеет важное общественно-социальное значение для формирования устойчивой мотивационной здоровой позиции обучающихся в отношении физической культуры и спорта, предотвращения возможности вовлечения их в антисоциальную деятельность [4].

Целью проводимого исследования стал анализ деятельности школьных спортивных клубов в общеобразовательных организациях Нижегородской области.

Исследование проводилось в период с сентября 2021 года по октябрь 2021 года. В процессе исследования были изучены нормативно-правовые документы:

- Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года (утверждена совместным приказом Минспорта РФ и Минпросвещения РФ от 17.02.2021 № 86/59);

- Межотраслевая программа развития школьного спорта в Нижегородской области до 2024 года (утверждена совместным приказом Минспорта Нижегородской области и Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 22.10.2021 № 290/316-01-63-2492/21);

- Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций (Москва, ФЦОМОФВ, 2021).

Также был проведен анализ методических и статистических материалов с сайта Детско-юношеского центра Нижегородской области «Олимпиец» [5].

Результаты исследования и их обсуждение.

По данным Минобразования Нижегородской области за 2019-2020 учебный год общее количество общеобразовательных организаций в Нижегородской области составило 915 единиц.

В Нижегородской области на базе общеобразовательных организаций создано и функционирует 442 школьных спортивных клуба, что составляет 48,3% от общего числа общеобразовательных школ Нижегородской области [3].

Систематические занятия в спортивных секциях ШСК посещают 43483 обучающихся Нижегородской области. Также на базах общеобразовательных учреждений в школьных спортивных секциях занимаются 49072 человека. Таким образом количество школьников систематически занимающихся физической культурой и спортом на базе общеобразовательных школ составляет 92555 человек (28,2% от общего числа обучающихся школ Нижегородской области) [3].

Результатами реализации Межотраслевой программы развития школьного спорта в Нижегородской области до 2024 года (далее Программы) определены следующие:

- увеличение количества общеобразовательных школ, которые имеют школьный спортивный клуб, до 100%.

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом не менее 80% детей.

Сейчас в образовательных организациях ведется активная работа по созданию ШСК, что в конечном итоге позволит реализовать первый показатель Программы. Но в большинстве своем ШСК создаются формально, чтобы выполнить распоряжение Минобразования Нижегородской области, а какая-то системная деятельность в них не ведется. Ни в одной школе Нижегородской области на сегодня нет в штатном расписании должности Председатель школьного спортивного клуба.

Что касается реализации второго показателя Программы, то здесь видятся определенные проблемы, т.к. с одной стороны увеличить на 52% показатель детей систематически занимающихся физической культурой и спортом не позволит ни спортивная база школ Нижегородской области (только вновь возводимые школы имеют достаточную для этого спортивную базу), ни современная образовательная модель, в которой физической культуре больше отводится роль воспитательного компонента. Как пример можно привести рекомендации Минобразования Нижегородской области по сокращению с 2020 года учебных часов по физической культуре с 3 до 2 часов в неделю.

Одним из направлений деятельности ШСК способных повысить мотивацию обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом является привлечение их к участию во Всероссийских соревнованиях школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» [5]. Так по данным Минобразования Нижегородской области на школьном этапе данных мероприятий принимают участие 100 % школ Нижегородской области с охватом до 82% обучающихся в 2020 году. Но стоит отметить, что зачастую проведение школьных этапов носит формальный характер. А в городе Нижний Новгород на протяжении всего периода реализации проекта «Президентские состязания» как районные, так и зональные этапы не проводятся. Команды Нижнего Новгорода не принимают участие в региональном финале соревнований «Президентские состязания».

Важная роль в популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся отводится деятельности Всероссийской федерации школьного спорта и Российского движения школьников. Но стоит отметить, что данные организации на региональном уровне ведут чисто формальную работу, ограничиваясь проведением Интернет конкурсов и пиар-акций.

Заключение. Школьный спортивный клуб представляет собой объединение, способное решать самые разные, не только оздоровительные, но и педагогические задачи. Результаты исследования подтверждают, что создание и активная работа школьного спортивного клуба позволит повысить интерес обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности. Но для реализации Программы развития школьного спорта до 2024 года, как федеральной, так и региональной, необходима заинтересованность и активная работа всех заинтересованных субъектов: общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, органов управления в области образования, физической культуры и спорта, общественных организаций в области физкультурно-спортивного движения школьников.

Список литературы

1. *Оринчук, А. Н. Деятельность физкультурно-спортивного клуба образовательной организации в условиях реализации комплекса ГТО / А.Н. Оринчук, А.В. Оринчук // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. - С.63-65.*
2. *Совместный приказ Минспорта России и Минпросвещения России от 17.02.2021 № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».*
3. *Совместный приказ Министерства спорта Нижегородской области и Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 22.10.2021 № 290/316-01-63-2492/21 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта в Нижегородской области до 2024 года».*
4. *Федченко Н.С. Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций. - М.: ФЦОМОФВ, 2021. - 14 с.*
5. *Шабаетов А.С «Президентские состязания» в Нижегородской области / А.С. Шабаетов, Р.А. Гулина, В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук // Физическая культура в школе. - 2015. - №1. - С. 52-56.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS ON THE DISCIPLINE «ATHLETICS»

*Петрякова В.Г., Денисенко В.С., Рыбальченко О.В., Шестакова С.П.
Petryakova V.G., Denisenko V.S., Rybalchenko O.V., Shestakova S.P.*

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум), г. Ставрополь, Россия
North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Stavropol Olympic Reserve College (Technical School), Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье исследуется вопрос использования цифровых технологий при обучении студентов Ставропольского училища олимпийского резерва. Применение цифровых технологий не только при теоретических (лекционных) занятиях, но и практических позволит студентам более подробно овладевать новыми упражнениями, что повлияет на уровень качества знаний в изучаемой дисциплине.

Ключевые слова: цифровые технологии, процесс обучения, уровень качества знаний.

Abstract. The article examines the use of digital technologies in teaching students of the Stavropol Olympic Reserve School. The use of digital technologies not only in theoretical (lecture) classes, but also in practical ones will allow students to master new exercises in more detail, which will affect the level of knowledge quality in the discipline being studied.

Key words: digital technologies, the learning process, the level of knowledge quality.

Повышение качества образования является одним из ведущих направлений работы училища. Добиться этого возможно при помощи внедрения информационных технологий как в аудиторные, так и внеклассные занятия, путем сочетания с традиционными формами обучения. Информационные технологии обучения являются новой методической системой, которая позволяет рассматривать студента не как объект, а как субъект обучения, а интерактивные образовательные технологии - как средство обучения.

Проникновение интерактивных образовательных технологий в сферу образования педагогам позволяет качественно изменить содержание, организационные формы, методы и обучения на занятиях по предмету ПМ – легкая атлетика. Целью данной трансформации образования является увеличение интеллектуальных возможностей студентов в современном цифровом обществе, а также индивидуализация, гуманизация, интенсификация процесса обучения, повышение его качества на всех ступенях системы образования.

Педагогические цели цифровизации образования заключаются в использовании средств современных информационных технологий, тем самым:

- повышая эффективность и качество процесса обучения;
- повышая активность познавательной деятельности;
- углубляя межпредметные связи;
- увеличивая объем и оптимизацию поиска информации;
- развивая различные виды мышления коммуникативные способности;
- влияя на эстетическое воспитание путем применения компьютерной графики, технологии мультимедиа;

– формируя информационную культуру (умение осуществлять поиск, обработку и представление какой-либо информации).

Объектом нашего исследования выступает процесс обучения студентов по дисциплине «Легкая атлетика».

Предметом исследования является применение цифровых технологий при обучении студентов по дисциплине «Легкая атлетика».

Цель исследования заключалась в определении влияния цифровых технологий на качество обучения студентов по дисциплине «Легкая атлетика».

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по вопросу цифровизации образования в области физической культуры и спорта.

2. Разработать и внедрить цифровые технологии в образовательный процесс студентов по дисциплине «Легкая атлетика».

3. Оценить эффективность использования цифровых технологий при реализации дисциплины «Легкая атлетика» у студентов СУОР.

Исследование проходило на базе ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)», в рамках действующего расписания дисциплины «Легкая атлетика».

Повышение качества визуализации учебной информации возможно путем использования презентаций, инфографики, видеоматериалов по тематике предмета профессионального модуля «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» – в рамках междисциплинарного курса - Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки - легкая атлетика (далее ПМ – легкая атлетика). Учебный материал, содержащий в себе большой раздел истории, теории и методики преподавания легкой атлетики студентами воспринимаются значительно лучше, если они подкрепляются конкретными фактами, образами и примерами, то есть задействуются различные виды наглядности. В связи с этим текстовая информация в учебных презентациях сведена к минимуму. Лекционный материал представлен в виде схем, инфографики, диаграммам, рисунков, фотографий, анимации, видеоматериалов, относящиеся к теме занятия. На практических занятиях при обучении студентов использовался видеонализ в программе Kinovea, на основе которого проходит уточнение биомеханических характеристик изучаемых движений. В рамках самостоятельной работы обучающие анализировали собственное выполнение изучаемых упражнений, находили ошибки при исполнении и предлагали пути их исправления. Текущий и промежуточный контроль знаний, полученных в ходе теоретических занятий, осуществлялся путем компьютерного тестирования, а уровень двигательных умений, полученных в ходе практических занятий, обучающиеся демонстрировали на соревнованиях среди студентов СУОР.

Результат внедрения цифровых технологий в лекционные занятия по дисциплине «Легкая атлетика» оценивался нами при анализе итогов промежуточной аттестации студентов за три года. Так в 2018-2019 учебном году промежуточная аттестация по дисциплине проходила в традиционном формате устного экзамена, в 2019-2020 учебном году в форме онлайн-тестирования, в 2020-2021 учебном году в форме компьютерного тестирования. Результаты представлены в таблице далее.

Таким образом, результаты промежуточной аттестации позволяют утверждать о целесообразности применении цифровых технологий при обучении студентов по дисциплине «Легкая атлетика».

Результаты промежуточной аттестации студентов
по дисциплине «Легкая атлетика»

Учебный год	Средний балл
2018-2019	4,0
2019-2020	3,6
2020-2021	4,3

Результат внедрения цифровых технологий в практические занятия и в задания для самостоятельной работы по дисциплине «Легкая атлетика» оценивался путем анализа соревнований студентов СУОР по легкой атлетике. Студенты соревновались по следующим дисциплинам легкой атлетики: толкание ядра, прыжок в длину, бег 60 м., эстафета 4x100. В соревнованиях принимали участие студенты, специализирующиеся в не легкоатлетических видах спорта. Результаты студентов, которые занимаются легкой атлетикой, не учитывались в итоговом протоколе. Рассматривая результаты соревнований за три года, мы отмечаем более высокие показатели по всем дисциплинам легкоатлетической программы у студентов, специализирующиеся в не легкоатлетических видах спорта в 2020-2021 учебном году по отношению к предшествующим годам.

Таким образом, внедрение цифровых технологий при обучении студентов по дисциплине «Легкая атлетика» позволило не только повысить уровень их теоретической подготовки, он и существенно повлияло на качество их практического применения.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА
ORGANIZATIONAL TRANSFORMATION MODELS
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS TRANSPORT UNIVERSITY**

Пожидаев С.Н., Ляшко Г.И., Пожидаева И.Л., Жак Е.А.
Pozhidaev S.N., Lyashko G.I., Pozhidaeva I.L., Zhak E.A.

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State University of Railway Transport, Rostov-on-Don, Russia
Rostov State Medical University, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. В статье описывается использование такого новшества, как интегральный процесс физического воспитания, созданный на основе программной, методической и технологической организационных моделей занятий. Такие конструкции преобразуют учебно-тренировочный процесс и становятся важным фактором повышения привлекательности занятий и повышения качества образования студентов транспортного вуза.

Ключевые слова: новшество, организационные модели занятий, физическое воспитание студентов.

Abstract. The article describes the use of such an innovation as an integral process of physical education, created on the basis of programmatic, methodological and technological organizational models of classes. Such constructions transform the educational and training process and become an important factor in increasing the attractiveness of classes and improving the quality of education of transport university students.

Key words: innovation, organizational models of classes, physical education of students.

Применение разнообразных новшеств в физическом воспитании, остается важным направлением усиления привлекательности занятий и повышения качества образования студентов транспортного вуза [3].

Немаловажным ресурсом, в ходе такой работы, является теоретико-практическое обоснование самого процесса физического воспитания на основе процессно-деятельностного подхода с использованием организационных моделей построения учебно-тренировочного процесса.

Здесь, необходимо отметить, что «концепция процессно-деятельностного подхода предполагает интеграцию на основе базового процесса, придающего целостность деятельности, логически связанных этапов действий, для преобразования исходного состояния какого-либо объекта на входе, в целевое состояние на выходе, с представляющими ценность измеримыми результатами» [2]. Причем, сам интегративный преобразующий процесс по физическому воспитанию может преобразовываться, с изменением учебно-тренировочного процесса, на основе следующих организационных моделей:

- программной (комплексно-программной, тип 1);
- методической (программно-методической, тип 2);
- технологической (программная методико-технологической, тип 3).

Необходимо отметить, что представленные модели можно и нужно рассматривать, как этапы развития организации учебно-тренировочного процесса в направлении повышения его качества. Здесь, по нашему мнению, традиционная «программная» (комплексно-программная) модель организации учебно-тренировочного процесса предусматривает разработку и исполнение разнообразных, чаще всего эмпирически подобранных упражнений и их комплексов, представляемых в виде программы, по конструкции, отраженной в таблице 1.

Таблица 1

Комплексно-программная организационная модель (тип 1)

№ п/п	Содержание комплекса упражнений	Кол-во	Методические указания

В то же время, методическая (программно-методическая) модель организации учебно-тренировочного процесса предполагает «использование этапов, в которых комплексы упражнений дозируются нагрузкой на основе эмпирико-теоретических методов, а «батареи» тестов улавливают и выявляют полученные эффекты» [2]. Эти эффекты служат основой для выставления оценок. Такая модель представлена в конструкции таблицы 2.

Таблица 2

Программно-методическая организационная модель (тип 2)

№ п/п	Направленность и содержание программы упражнений	Метод (этап)	Дозировка упражнений	Оценка результата
1				

Технологическая модель предусматривает накладывание на методическую модель систему управления, в виде конструкции ТОТКТВ (тестирование – операционное воздействие – тестирование повторное – коррекционное воздействие – тестирование коррекционного воздействия – выход, как прекращение воздей-

ствия с переходом к последующему этапу или окончание работ). Здесь вводится отдельный механизм целеполагания, как расширенного предварительного тестирования, с выбором определенной стратегии этапов (последовательности действий). Такая программная методико-технологическая организационная модель построения занятия представлена в конструкции таблицы 3.

Таблица 3
Технологическая организационная модель (тип 3)

Этап управления	Этап сценария (метод)	Направленность и содержание программ	Дозирование нагрузки	Оперативный критерий ограничения нагрузки
1.Входное тестирование и целеполагание	Сценарий 1, 2, 3 ...	Батарея тестов 1, 2, 3 ...		
2.Операционное воздействие. Сценарий 1, 2, 3 ...	Этап 1, 2, 3 ...		Объем упр. Интенсивность упр. Объем отдыха Интенсивность отдыха Кол-во подходов	
3.Тестирование повторное	Сценарий 1, 2, 3 ...	Батарея тестов 1, 2, 3 ...		
4.Коррекционное воздействие. Сценарий 1, 2, 3 ...	Этап 1, 2, 3 ...		Объем упр. Интенсивность упр. Объем отдыха Интенсивность отдыха Кол-во подходов	
5.Тестирование коррекционного воздействия		Батарея тестов регистрации коррекции 1, 2, 3 ...		
6.Выход.				

Использование модели третьего типа в организации учебно-тренировочного процесса групп студентов, применялось для развития гибкости, общей физической подготовки и обучения двигательным действиям [4], показало свою высокую эффективность.

Необходимо отметить, что для применения технолого-методической организационной конструкции необходимо было провести ряд конкретных научных исследований, направленных на уточнение:

- систем целеполагания и батарей тестов [1; 2; 5];
- этапов воздействия и их сценариев [2];
- управляющих индикаторов для воздействующих сценариев [6];
- программ упражнений [2];

- методов и дозирования нагрузки [1];
- оперативных критериев ограничения нагрузки [6].

Таким образом, использование такого новшества, как теоретико-практическое обоснование интегрального процесса физического воспитания на основе процессно-деятельностного подхода с использованием организационных моделей, преобразует учебно-тренировочный процесс и становится важным фактором повышения привлекательности занятий и повышения качества образования студентов транспортного вуза.

Список литературы

1. Пожсидаев, С. Н. Алгоритмизация тестирования гибкости в гимнастике / С. Н. Пожсидаев // *Теория и практика физической культуры*. – 2013. – № 6. – С. 76-79.
2. Пожсидаев, С. Н. Индивидуализация физической подготовки в гимнастике на основе системы управления процессами / С. Н. Пожсидаев, Л. С. Дворкин, С. Б. Олопец // *Глобальный научный потенциал*. – 2019. – № 9(102). – С. 54-58.
3. Пожсидаев, С. Н. Инновационный потенциал физического воспитания в транспортном вузе / С. Н. Пожсидаев, Г. И. Ляшко, Ж. В. Пасечник, Е. А. Жак // *Актуальные проблемы и перспективы развития транспорта, промышленности и экономики России (ТрансПромЭк-2020)* Тр. Междун. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 199-202.
4. Пожсидаев, С. Н. Интегративная технология обучения сложнокоординационным движениям / С. Н. Пожсидаев // *Теория и практика физической культуры*. – 2012. – № 1. – С. 57-61.
5. Пожсидаев, С. Н. К созданию системы мониторинга качества педагогических процессов физического воспитания в транспортном вузе / С. Н. Пожсидаев, В. А. Литвинов, М. И. Тимченко, Ж. В. Пасечник // *Транспорт: наука, образование, производство (Транспорт-2020)*. Тр. Междун. науч.-практ. конф. Том 4. Технические и гуманитарные науки. – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 289-293.
6. Пожсидаев, С. Н. Разработка управляющих индикаторов и тестов процесса развития гибкости / С. Н. Пожсидаев, В. А. Литвинов, И. Л. Пожсидаева // *Актуальные проблемы и перспективы развития транспорта, промышленности и экономики России (ТрансПромЭк-2019)* : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 24–26 октября 2019 года. – Ростов-на-Дону: РГУПС, 2019. – С. 243-246.

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ЗАОЧНИКОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К УПРАВЛЕНИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ПРОЦЕССОМ**
FORMATION OF THE READINESS OF PART-TIME STUDENTS
OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO MANAGE THE
PEDAGOGICAL PROCESS

Путеева С.В.
Puteeva S.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. *Продуктивность профессионального развития личности студента в процессе заочного обучения в вузе зависит от ряда психолого-педагогических условий, обеспечивающих достижение оптимального уровня готовности. Это, прежде всего, мотивационно-структурные условия; технологические условия: специально разработанная программа, включающая систему задач и заданий, система алгоритмических предписаний психолого-педагогических действий, предполагающих продуктивное формирование когнитивного и операционально-деятельностного компонентов готовности.*

Ключевые слова: *профессиональное развитие личности, заочное образование, мотивационно-структурные условия, когнитивные способности, операционально-деятельностные компоненты, профессиональная готовность, модель рефлексивного управления.*

Abstract. *The productivity of the professional development of a student's personality in the process of distance learning at a university depends on a number of psychological and pedagogical conditions that ensure the achievement of an optimal level of readiness. These are, first of all, motivational and structural conditions; technological conditions: a specially developed program that includes a system of tasks and tasks, a system of algorithmic prescriptions for psychological and pedagogical actions involving the productive formation of cognitive and operational - activity components of readiness.*

Key words: *professional development of personality, correspondence education, motivational and structural conditions, cognitive abilities, operational and activity components, professional readiness, reflexive management model.*

Система заочного обучения является важным звеном непрерывного образования. В настоящее время по данной форме обучения в высших учебных заведениях осуществляют свою профессиональную подготовку более 40% будущих бакалавров и магистров физической культуры и спорта.

Наряду с массовостью и важным личностно-экономическим значением анализ состояния и развития заочной формы обучения показал ее отставание от требований времени, что обуславливает недостаток учебно-методического сопровождения, низкое качество профессиональной готовности бакалавров физической культуры к осуществлению педагогической деятельности. Многие специалисты в области образования констатируют эту ситуацию в тех или иных аспектах [1-3].

Востребованность практикой образования качественно новых подходов к формированию профессиональной готовности студентов заочной формы обучения к педагогической деятельности обуславливает ряд противоречий между содержанием современного педагогического образования и требованиями, предъявляемыми в настоящее время школой, обществом и государством к личности и уровню профессиональной компетентности бакалавра физической культуры; сложившейся традиционной системой подготовки студентов-заочников и их го-

товностью к осуществлению профессиональной деятельности в новых условиях российского образования; основными требованиями государственного образовательного стандарта к уровню подготовки бакалавра и современным состоянием реализации данных требований в учебной деятельности вуза; сложившимся содержанием, условиями и образовательными технологиями подготовки физкультурных кадров к исследовательской работе и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий продуктивного формирования у студентов-заочников профессиональной подготовки к педагогической деятельности.

Результаты проведенного нами исследования относительно уровня индивидуальной готовности к управлению педагогическим процессом позволяют указать на наиболее распространенные причины недостаточной подготовленности будущих бакалавров физической культуры к решению задач управления педагогическим процессом: недостаточность теоретических, методологических и методических знаний, затруднения в реализации управленческих функций.

Нами выявлено, что продуктивность формирования готовности к управлению педагогическим процессом во многом зависит от ряда психолого-педагогических условий, обеспечивающих достижение оптимального уровня готовности: развитие научно-управленческого интереса и профессиональных мотивов, обеспечение научно-регулирующего единства теоретической и практической подготовки, разработка системы алгоритмических предписаний психолого-педагогических действий.

Нами была разработана программа формирования профессиональной готовности к управлению педагогическим процессом и внедрена в процесс профессиональной подготовки студентов-заочников факультета физической культуры и спорта. Результаты внедрения данной программы позволяют констатировать её эффективность. На этой основе можно сделать следующее заключение:

1. Проведенный историко-методологический анализ развития системы заочного обучения в учреждениях высшего профессионального образования показал, что заочная форма обучения, являясь важнейшим звеном в системе непрерывного образования, призвана повышать профессиональный и общекультурный уровень населения, удовлетворять потребности личности и общества в квалифицированных специалистах, укреплять связи образования с производством.

2. В непрерывном физкультурном образовании традиционно особое внимание уделяется социокультурным проблемам, аспектам целенаправленного развития личности человека средствами физической культуры, научному обоснованию способов решения управленческих задач. Это обусловлено, в первую очередь, тревожной тенденцией ухудшения здоровья и физической подготовленности населения, низким уровнем культуры здоровья, усложнением задач управления педагогическим процессом, ориентирующих обучающихся не только на усвоение готовых знаний и умений, приобретение необходимых компетенций, но и на самостоятельное овладение способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Основываясь на позиции гуманистической парадигмы образования, мы расширяем понятие «управление педагогическим процессом» и предлагаем трактовать его как прогнозирование, проектирование, разрешение учебно-педагогических ситуаций в условиях взаимонаправленного и взаимообусловленного взаимодействия педагога и учащегося, обеспечивающего процесс развития, саморазвития и самоуправления субъектов взаимодействия посредством мотивации и рефлексии.

4. Профессиональная готовность бакалавра физической культуры к осуществлению деятельности по управлению педагогическим процессом - это интегрированное образование, проявляющееся на личностно-деятельностном уровне, где личностный компонент определяется системой ценностных ориентаций, мотивами деятельности, а также необходимым комплексом профессионально значимых качеств личности; деятельностный компонент определяется комплексом профессиональных компетенций, владение которыми обеспечивает реализацию содержательной и технологической сторон деятельности по управлению педагогическим процессом.

5. Недостаточная подготовленность будущих бакалавров физической культуры к решению управленческих задач, на наш взгляд, связана со слабой теоретической, методологической и методической базой.

6. Разработанная и внедренная нами модель формирования профессиональной готовности к управлению педагогическим процессом, включающая три блока: методологический - отражающий основную идею, определяет цели, задачи, принципы и подходы к осуществлению процесса формирования профессиональной готовности студентов-заочников к педагогическому управлению; содержательно-технологический - включающий разработку блочно-модульного курса программы «Управление педагогическим процессом», разработку системы алгоритмических предписаний психолого-педагогических действий преподавателя, усиление методических основ преподавания предметов «Психология и педагогика», «Педагогика физической культуры», определение традиционных и инновационных средств, методов, приемов обучения; оценочный - включающий определение компонентов профессиональной готовности к управлению педагогическим процессом, критерии, шкалу оценки и самооценки готовности показала свою продуктивность в формировании когнитивного и операционально-деятельностного компонентов готовности бакалавров физической культуры к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. *Магин В.А. Теоретические подходы к организации воспитательной деятельности студенческой молодежи // Мир науки, культуры, образования. – 2020. - № 1(80). – С.235-237.*
2. *Осваиваем социальные компетентности : учеб. пособие/ под ред. И. А. Зимней. - М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. - 591 с.*
3. *Синюхин БД. Система дистанционного образования (СДО) её социальные и экономико-организационные преимущества // Проблемы спортивной науки и физкультурного образования: Ежегодный научный вестник. - СПб.: ГЛФК, 2000. -С. 73-77.*

**НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19**
THE NEED FOR PHYSICAL EDUCATION,
FOR STUDENTS WHO HAVE UNDERGONE COVID-19

Путилина Т.А., Семькина И.Н., Ярцев Д.А.
Putilina T.A., Semykina I. N., Yartsev D.A.

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Южный Федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostovsky state University of railway engineering, Rostov-on-don, Russia
Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. В данной статье дана характеристика коронавирусной инфекции. Исследована удовлетворённость студентами вторых курсов занятиями на удалённом режиме. Приведены последние данные по заболеваемости COVID-19 среди молодёжи. Показана необходимость занятий физическими упражнениями у студентов, перенёсших данное заболевание. Даны рекомендации по быстрейшему восстановлению физических кондиций средствами физической культуры и здорового стиля жизни.

Ключевые слова: студенты, Физическая культура, физические упражнения, COVID-19, Здоровье.

Abstract. This article describes the characteristics of coronavirus infection. The satisfaction of second-year students with remote classes was investigated. The latest data on the incidence of COVID-19 among young people are presented. The necessity of physical exercises for students who have suffered from this disease is shown. Recommendations are given for the fastest restoration of physical conditions by means of physical culture and a healthy lifestyle.

Keywords: students, Physical education, physical exercises, COVID-19, Health.

Коронавирусы – большое семейство вирусов, повреждающие в первую очередь, органы дыхания. Современная медицина столкнулась с тем, что эта инфекция по-разному отражается на здоровье людей, вызывая различные осложнения в наиболее уязвимых органах и системах организма человека. В самом начале пандемии считалось, что чаще всего, коронавирус поражает взрослых и пожилых людей с ослабленным иммунитетом. Эксперты ВОЗ утверждали, что для молодежи, детей и подростков COVID-19 не страшен, так как они переносят ее либо бессимптомно, либо в легкой форме. Но, с течением времени ситуация изменилась. Появились новые штаммы, мутации уже известных штаммов стали более агрессивными и поражают уже и молодое поколение. Это ведёт к росту заболеваемости коронавирусной инфекцией во всём мире, вирус «молодеет»- все чаще пациентами стационаров и отделений реанимации становятся молодые люди. Профессор Высшей школы управления здравоохранением университета им. Сеченова Артем Гиль отмечает, что в зону риска среди молодежи попадают курьльщики. Для них вероятность перенести COVID-19 в тяжелой форме увеличивается в 14 раз. Такова же вероятность и у тех, кто злоупотребляет алкоголем. Так же, в зоне опасности находятся молодые люди, имеющие в анамнезе хронические заболевания (не выявленные даже более опасны). По официальным данным, за последнее время, в ростовской области заболеваемость COVID-19 у молодых людей в возрасте от 18 до 45 лет составляет 32,8% - 35,8 %.

Нами было проведено исследование студентов вторых курсов РГУПС, на предмет удовлетворённостью получаемых знаний, в условиях дистанционного обучения. Общая удовлетворенность учащейся молодёжи снизилась на

27%. Обучающиеся полностью на удалённом режиме - удовлетворены вдвое меньше тех, кто учится полностью очно (34% против 66% удовлетворенных). Молодые люди гибридного формата, соединяющего в себе обе формы обучения, удовлетворены получаемыми знаниями на 65 процентов. Даже содержание самих учебных занятий оценивается на 16 % больше студентами, посещающими пары лично, по сравнению со студентами, обучающимися полностью онлайн.

Наиболее значимыми для студенческой молодёжи, по нашим данным, являются «очные занятия» и «возможность находиться с друзьями». Так как недостаток общения «вживую» нашей молодёжи ощущается уже на протяжении нескольких лет пандемии.

Студенты указали, что уровень их академических знаний, саморазвития и социального взаимодействия опустился примерно на 15–20 % в период онлайн - обучения. А «чувство вовлеченности в процесс обучения» при такой форме обучения опускается на четверть (25%). Пропадает желание участвовать в долгосрочных проектах вузов, примерно у 20% опрошенных.

При этом, лишь 40 % сделали прививки. Соблюдения социальных правил (ношение маски в общественных местах, социальная дистанция и т.д) придерживается ещё меньшее количество опрошенных (18 %). Эти факторы и ведут к повышению заболеваемости студентов. Переболев, не всегда в лёгкой форме, молодые люди хотят вернуться к обычному образу жизни. И помочь в этом, им могут занятия физической культурой.

К сожалению, коронавирус имеет в сфере поражения любые органы и системы в организме, и трудно предугадать, какое место в организме станет этим «слабым звеном». Поэтому, достаточно сложно бороться не только с самим вирусом, и с его последствиями.

Для наиболее полного восстановления, после перенесённого заболевания рекомендуются:

- Медицинские препараты;
- Приём витаминных комплексов;
- Рациональное питание;
- Выполнение дозированной физической нагрузки.

Мы опросили студентов, перенёвших COVID-инфекцию. Легко перенесли заболевание 57,4 % опрошенных, тяжело – 4,4 %, средние – 38,2 %. При этом, 65 % переболевших не занимаются дополнительно физическими упражнениями, ограничиваясь лишь занятиями физической культуры в вузе. 8,4% занимаются спортом или фитнесом дополнительно. Для профилактики заболевания студенты используют: общие меры (маски, социальную дистанцию и т.д) – 18 %, применяют медикаменты – 1,2 %, занимаются физическими упражнениями -1,2 %. Для реабилитации после перенесённого заболевания 6,9% использовали только медикаменты, 60,2 % - физическими упражнениями, 29,9% - комбинированный подход.

Во время реабилитации человек восстанавливает адаптацию организма к физическим нагрузкам, применяя дыхательные упражнения, различные методики релаксации, и всем этим ему требуется заниматься дома самостоятельно.

Темп увеличения физических нагрузок определяется индивидуально для каждого человека. Ведь студентам с коронавирусной инфекцией иногда тяжело даже вести свой привычный образ жизни в пределах своего жилища, так сильна слабость после болезни.

Начинать самостоятельные занятия физическими упражнениями надо так, чтобы было комфортно. При появлении симптомов одышки, головокружения, быстрой усталости, молодым людям не требуется пересиливать себя – следует, снизить темп. Погодные условия также не должны доставлять дискомфорт: в ветреную и очень холодную погоду прогулки на свежем воздухе могут быть не полезны, а опасны. Может возникнуть бронхоспазм и ухудшение вентиляции легких, либо ослабленный болезнью организм опять даст сбой. Для формирования тренирующего эффекта от занятий, постепенно, раз в несколько нагрузку следует увеличивать.

В настоящее время есть большое разнообразие восстановительных методик, после перенесённого ковида. Но, их выполнение должно осуществляться под медицинским и педагогическим контролем.

В первую очередь, студентам, перенёвшим коронавирусную инфекцию, следует работать с восстановлением дыхательной системы. Эти физические упражнения рекомендуется дополнять занятиями, направленными на укрепление опорно – двигательной и сердечно – сосудистой систем.

Исходя из тяжести перенесённого заболевания, можно выбирать из разных методик восстановления:

Метод Бутейко;

Методика Стрельниковой;

Йога;

Бодифлекс и т.д.

Доктор Комаровский Е.О. указывает, что восстановлению после коронавирусной инфекции, помогут дозированные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе (возле водоёмов, в лесу), правильное питание.

Мясников А.Л. рекомендует для возвращения к нормальному самочувствию, после перенесённого ковида, бросить курить, похудеть, стремиться к здоровому питанию, заниматься спортом, закаляться.

Основной целью занятий физическими упражнениями является увеличение поступления кислорода в лёгкие, и, соответственно, в весь организм.

В процессе реабилитации после перенесённого заболевания очень важны аэробные нагрузки. Движение – это жизнь! Безусловно, у каждого из нас разный уровень физической подготовки. Начинать следует с небольшой утренней гимнастики и ежедневных прогулок на свежем воздухе. Постепенно, можно переходить к другим кардионагрузкам: плаванию, фитнесу и т.д.

Рекомендуется дыхательная гимнастика не реже 2-3 раз в день по 10 минут (возможно надувание воздушных шариков), ходьба не менее 30-40 минут в день.

Все физические упражнения выполняются за 30 минут до еды, либо через 1,5-2 часа после. Температура воздуха в помещении должна быть комфортной. Желательно увлажнить воздух с помощью специального прибора или другим способом. Приступать к выполнению гимнастики можно в том случае, если у вас нет жалоб на одышку, слабость, боль в сердце, головную боль, нет подъемов температуры в течение дня выше 37,5 градусов, если пульс не превышает 100 ударов в минуту, артериальное давление не выше 160/100 и не ниже 90/60. Выполняя данные рекомендации, молодой организм быстрее восстановится после болезни и студент вернётся к своему обычному образу жизни.

Таким образом, здоровый стиль жизни – самый эффективный способ восстановления организма. Здоровый организм молодого человека будет менее вос-

примчив к поражению коронавирусом. Он легче борется с инфекцией и быстрее восстанавливается – это аксиома. Не стоит пренебрегать и медикаментозными средствами восстановления. Но, можно смело утверждать, что важнейшим принципом реабилитации после перенесённого COVID-19, можно считать отказ от вредных привычек, умеренность в пище и рациональную физическую нагрузку.

**ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ ВЕСА,
В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**
ONLINE TRAININGS AIMED AT WEIGHT CORRECTION
IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING AND THEIR IMPACT
ON THE HEALTH OF STUDENTS

Романова О.Ю., Катренко М.В.
Romanova O.Y., Katrenko M.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется возможность организации и применения онлайн тренировок, направленных на коррекцию веса, в условиях дистанционного обучения и их влияние на здоровье студентов. Применение функциональных тренировок, которые развивают силу, выносливость, координацию, а также вовлекают в работу большой мышечный массив, что суммарно повышает общую эффективность занятия в онлайн режиме.

Ключевые слова: онлайн тренировки, функциональные тренировки, дистанционное обучение

Abstract. The article examines the possibility of organizing and applying online training aimed at weight correction in the conditions of distance learning and their impact on the health of students. The use of functional training that develops strength, endurance, coordination, and also involves a large muscle mass in the work, which in total increases the overall effectiveness of on-line training.

Key words: online training, functional training, distance learning

В связи со сложившейся ситуацией в стране, распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, всем образовательным учреждениям пришлось перейти на дистанционное обучение. Поэтому на сегодняшний день, для всех кто связан с образовательной деятельностью, дистанционное обучение – это самая актуальная тема. Практически для всех преподавателей, система дистанционного обучения стала в новинку. Пришлось учиться по-новому, преподавать, искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт со студентами.

Университет перешел на дистанционную работу в системе онлайн. В связи этим, перед преподавателями Элективных дисциплин по физической культуре и спорту, в частности фитнесу, этот вопрос встал особенно остро. Проводя практические занятия, посредством видео-конференции, исключается непосредственный контакт преподавателя со студентом и поэтому преподаватель не может в полном объеме проконтролировать: правильно ли оборудована комната у студента, где будет проходить занятие, есть ли в наличии инвентарь, каким образом осуществлять контроль над выполнением упражнений во избежание травматизма и т.д.

Из перечисленных недостатков онлайн тренировки вытекают следующие – самодисциплина и самоконтроль. Для кого-то, возможно, это наоборот преиму-

щество и дополнительный стимул самосовершенствоваться и развиваться, но для большинства это непосильное усилие, которое требует невероятной работы над своей ленью. Намного проще прийти на пару и знать, что там есть преподаватель, который проследит за всем тренировочным процессом, если нужно поправит, подскажет, смотивирует сделать еще парочку последних повторений, а может и целый подход. Такого, к сожалению, в онлайн тренинге нет. А для девушек это вдвойне нужно, так как их тренировочный процесс в несколько раз легче мужского, и многие не дорабатывают в зале, жалея себя.

Однако, проработав этот вопрос, нами были подобраны упражнения для занятий в домашних условиях. Более того, мы задались **целью**: изучить влияние онлайн тренировок на коррекцию веса и здоровье студентов.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент. На первом этапе был проведен опрос студентов об их желании участвовать в эксперименте и проводить фиксацию требуемых параметров.

Многим покажется это несерьезным, но это только на первый взгляд. Наши студенты проводят сидя за компьютером по 10-12 часов в день. Единицы из них делают зарядку или какие-либо другие упражнения, что вредит их физическому здоровью. А такой подход к занятиям физкультуры дома заставляет студентов больше двигаться.

В эксперименте приняли участие студентки 2–3 курсов СКФУ, очной формы обучения. Занятия студентов очного отделения включали изучение практических занятий в форме видео конференций.

Были сформированы 2 контрольные группы. Первая группа – в количестве 10 человек те, кто занимался 3 раза в неделю и, вторая группа - 10 человек, кто занимался 1 раз в неделю. Участники эксперимента имели разный уровень физической подготовленности. В начале эксперимента девушки сами, но под преподавательским контролем, сделали замеры: вес тела, обхват бицепса, обхват груди, обхват талии, обхват живота, обхват ягодиц, обхват бедер. Формами контроля занятий по физической культуре в дистанционном режиме были замеры начальных и конечных параметров, и они являлись обязательным условием исследования. Разница этих параметров, – это показатель влияния онлайн тренировок на коррекцию веса и здоровье студентов.

Для участников эксперимента занятия по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (фитнес) проводились дистанционно, 3 раза в неделю, в течение 21 дня. Отсчет эксперимента начинался в понедельник. В конце каждой недели выполнялись замеры предложенных параметров.

Основной направленность практических занятий, был функциональный тренинг.

Функциональные тренировки – это вид тренировок, которые развивают силу, выносливость, координацию, а также вовлекают в работу большой мышечный массив, что суммарно повышает общую эффективность занятия.

Функциональные тренировки сочетают в себе как, кардио нагрузку, так и силовые упражнения. В занятии отрабатываются все те базовые физические действия, которые человек совершает ежедневно: наклоны, приседания, прыжки, бег, поднятие тяжестей и многое другое. В результате функциональные тренировки позволяют отлично прорабатывать как целевые мышечные группы, так и мелкие

мышцы-стабилизаторы, на которые сложно воздействовать во время других тренировок.

Особое внимание, в течение эксперимента, уделялось правильной технике выполнения упражнений: движения должны были выполняться согласно методическим указаниям преподавателя, и особо важно – без рывков.

Для получения информации об эффективности влияния онлайн тренировок, направленных на коррекцию веса, в условиях дистанционного обучения и их влияние на здоровье студентов мы провели сравнение результатов экспериментальных групп.

В результате исследования было выявлено, что в первой группе (те кто занимался 3 раза в неделю) были заметны ожидаемые результаты: появился мышечный рельеф, объёмы рук, талии, живота, бедер и ягодиц, и вес уменьшились. Во второй группе, эта группа занималась один раз в неделю были незначительные результаты. Это было подтверждено при проведении контрольных замеров обхвата рук, талии, живота, бедер и ягодиц. Для этого был проведен расчет среднего показателя – у первой группы изменился: вес 2,4кг, объемы уменьшились от 2х до 4 см) (таблица).

Таблица

Результаты исследования												
	вес		руки		талия		живот		ягодицы		бедра	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	73,3	69	31	30	89	77	100	94	106	103	103	98
2.	67,8	65,4	28	27	76	74	90	97	99	96	89	86
3.	68,3	67,2	32	30	80	74	92	85	102	100	90	82
4.	57,3	56	24	23	71	70	77	75	96	95	95	92
5.	61,7	60,1	26	26	75	74	92	84	99	96	84	83
6.	59,5	58	27	27	68	67	70	70	84	83	98	97
7.	58	57	28	24	74	69	86	75	99	94	98	93
8.	63,2	61,7	28	26	76	75	92	91	101	99	87	84
9.	71,2	68	29,5	28,5	81	77	94	92	109	108	101	99
10.	68	62	29	28	82	76	93	92	103	101	92	87
средн. сумма	64,83	62,44	28,25	26,95	77,2	73,3	88,6	85,5	99,8	97,5	93,7	90,1
результат		2,39		1,3		3,9		3,1		2,3		3,6

Так же после эксперимента у студентов был проведен опрос как изменилось их состояние здоровья. Было отмечено, что физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на организм студента, укрепляют здоровье, причём как физическое, так и психическое. Благодаря занятиям спортом повышается иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем, улучшается сон (студенты стали высыпаться), изменяется отношение к жизни – оно становится более оптимистичным. Так, студенты, которые занимаются спортом или выполняют физические упражнения для поддержания здоровья, как правило, более работоспособны, жизнерадостны и выносливы, чем те, кто игнорирует физическую нагрузку, ведёт малоподвижный образ жизни и не даёт мозгу отдохнуть от умственного труда. Образ жизни вто-

рой категории студентов в дальнейшем приводит к повышенной раздражительности, сонливости, неврозам, нарушениям сна и иным последствиям. Поэтому физическая культура или спорт обязательно должны присутствовать в жизни каждого студента, а лучше – в жизни каждого человека.

Нам всем известно, что спорт – один из самых эффективных способов дисциплинировать себя. Кому-то необходимость идти на тренировку помогает, встать по утрам, другим – контролировать пищевые привычки или не засиживаться допоздна на работе. К счастью, есть масса возможностей поддерживать физическую активность в самоизоляции на прежнем уровне. Если вы всегда скептически относились к онлайн-тренингу, то, возможно, именно сейчас настало время пересмотреть свои взгляды.

У занятий дома есть несколько значимых преимуществ. Во-первых, вы не привязаны к расписанию. Во-вторых, куда проще разобраться с техникой выполнения упражнений – если что-то непонятно, можно просто перемотать видео инструкцию и прослушать объяснение еще раз. В-третьих, вы экономите время: не нужно собирать сумку и добираться до зала. Таким образом, заниматься физической культурой можно и дистанционно, главное, найти правильный подход.

Как бы то ни было дистанционное обучение не может заменить, стандартных пар по элективным дисциплинам физическая культура - фитнес. Где студент получает большую физическую нагрузку, которая несёт на себе здоровье сберегающий фактор, работу повышения физических качеств и умений, социальную сторону занятия и многое другое. Но как временная мера - может научить нас новому и с большим успехом воспитать те качества, которые при обычном учебном процессе поддаются хуже.

Список литературы

1. Богданов, В.М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // *Теория и практика физической культуры*. – 2010. – № 2. – С. 51-56.
2. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // *Теория и практика физической культуры*. – 2001. – № 4. – С. 60-63; № 5. – С. 56-61.
3. Петров, П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2010. – № 2. – С. 51-55.
4. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / П.К. Петров. – М.: Академия, 2008. – 288 с.
5. *Онлайн тренировки: в чем преимущество и недостатки онлайн-тренинга перед классическими тренировками?* [Электронный ресурс]. URL: <http://fitnessmaniya.ru/online-trenirovki-v-chem-preimuzhchestvo-i-nedostatki-online-treninga/>

**ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА**
EDUCATION OF CADETS MEANS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Скаковец И.С., Паначев В.Д.
Skakovets I.S., Panachev V.D.

Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
Perm military institute of the troops to national guard RF, Perm, Russia

Аннотация. *Статья рассматривает животрепещущие вопросы, как и почему необходимо воспитывать подрастающее поколение курсантов. Какие следует поставить целевые установки в обеспечении достижения личностью целостных знаний о мире и мировом сообществе в овладении самосовершенствованием смысловых, мировоззренческих ориентаций, готовность к социально-профессиональной преобразовательной деятельности «возделывание самого себя», познание глубинных интегративных процессов личностного развития. Востребованность качества образовательного процесса у подрастающего поколения курсантов связаны с формированием компетенций, компетентностью и компетентностным подходом ориентирующиеся на такие векторы-цели, как обучаемость, самоопределение, самоактуализация, развитие своей индивидуальной личности и её социализации в современное общество, результаты которых отражены в профессиональных компетенциях, являющиеся базовыми структурными элементами процесса образования.*

Ключевые слова: *воспитание, интеллект личности, формирование мировоззрения, саморазвитие, воздействие на самого себя, самоопределение, социализация.*

Abstract. *The article addresses the burning questions of how and why it is necessary to educate the younger generation. What goals should be put in ensuring that a person achieves holistic knowledge of the world and the world community in mastering self-improvement of life-sense, worldview orientations, readiness for self-cultivation, self-cultivation, knowledge of deep integrative processes of personal development. The demand for the quality of the educational process in the younger generation and youth is related to the formation of competencies, competence and competence-based approach focusing on such vectors as learning, self-determination, self-actualization, the development of their individual personality and its socialization in modern society, the results of which are reflected in professional competencies, which are the basic structural elements of the educational process.*

Key words: *upbringing, personality intelligence, worldview formation, self-development, influence on oneself, self-determination, socialization.*

Введение. Прежде чем приступить к воспитанию, необходимо понять, что же такое личность и в чём заключается её воспитание [1-6]. В первую очередь личность характеризуется:

- способностью в умении ставить перед самим собой соответствующие цели (которые зависят от интеллекта индивида и его мировоззрения);
- способностью достигать поставленные цели (проявляет волевой компонент).

В зависимости от поставленных целей, которые определяет перед собой личность и соответствующие способы, которыми будут достигаться поставленные цели. Отсюда следует, личность либо нравственна (если, она в своей деятельности придерживается общепринятых норм), либо является безнравственной (что нарушает эти нормы). Подходя к вопросам необходимости физической подготовки и спорта как фактора воспитания личности курсанта, выявляются объективные противоречия.

Цель исследования – определить влияние физической подготовки и спорта на развитие личности курсанта.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленной цели в процессе исследования решались следующие задачи. 1. Изучить научную литературу по вопросам гуманитаризации, компетенции и компетентностного подхода к занятиям физической подготовкой и спортом в военном институте. 2. Исследовать мнения курсантов о формировании своей личности под воздействием дисциплины физической подготовки и спорта. 3. Выявить качественные изменения личности студента, приобретение им компетенций под воздействием занятий физической подготовкой и спортом.

Практическая значимость работы заключается в применении результатов исследования для повышения качества проведения занятий физической подготовки и спорта через понимание курсантами целей дисциплины в способности приобретения компетенций.

Новые условия жизни требуют нового типа людей. По прохождению курса физической подготовки и спорта курсант должен обладать рядом компетенций. Знать: физиологические и психофункциональные особенности собственного организма; способы и методы укрепления здоровья и физического совершенствования. Уметь: качественно выполнять физические упражнения; эффективно использовать спортивный инвентарь, тренажёры и другие вспомогательные средства; рационально организовывать физическую активность. Владеть: личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности. Вместе с тем в занятиях физической подготовки и спорта проявляется единство физического, психического и социального развития.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе работы был проведён письменный опрос, в котором было задействовано курсантов ПВИВНГРФ в общем количестве 615 человек. Участников просили ответить на 5 вопросов, поскольку все вопросы имели открытую форму, каждый писал то, что считал нужным. Приводим результаты опроса. Первый вопрос «Как в вашем военном институте проходят занятия по физической подготовке и спорта?» ответы показали, что у 70% опрошенных пермских курсантов физическая подготовка и спорт в основном проходит на свежем воздухе; 21% курсантов помимо практических занятий, отметили наличие лекций и семинаров; 18% респондентов упомянули о спортивных секциях.

Второй вопрос - «Какие задания Вы выполняете на занятиях?» показал, что во всех подразделениях занимаются ОФП (общей физической подготовкой); кроме этого 39% участников опроса рассказали, что на занятиях физической подготовки и спорта используются тренажёрные средства и тренажёрные приспособления; 21% отметили зимние виды спорта: катание на лыжах.

Третий вопрос «На сколько лет рассчитана дисциплина?» ответы выявили, что у 42% респондентов физическая подготовка и спорт преподаётся до конца обучения (5 лет).

Четвёртый вопрос «Каково Ваше отношение к занятиям физической подготовкой и спортом?» ответы показали, что оценка курсантов разительно отличается в зависимости от некоторых факторов. 64% опрошенных относятся к занятиям положительно. Из них, 24% высказались о своей тяге к спорту. В противовес 36% участников опроса осознают значимость физической подготовки и спорта, но испытывают к ней неуважение.

Пятый вопрос «В приобретении каких компетенций выражается польза физической подготовки и спорта в военном институте?» Физическая подготовка и

спорт позволили познать и приобрести положительные компетентностные знания в результате лекционных и практических занятиях. 80% опрошенных находят дисциплину полезной и нужной в укреплении здоровья и поддержании тела в тонусе; 33% участников воспринимают благотворно физическую нагрузку, как отдых от умственной деятельности; 27% респондентов утверждали, что с помощью физической подготовки и спорта развивают силу воли и дисциплинированность; 21% курсантов упомянули о повышении настроения после занятий, и так называемом приливе сил.

А также данное положение можно сформулировать следующим образом или по-другому:

- либо в процессе достижения своих целей, личность служит окружающему обществу, т. е. делится своими силами, опытом, умением, знанием, временем и средствами с другими людьми;

- или живёт за счёт общества.

В детском и юношеском возрасте (курсанты), являются формирующей личностью, по определению живут за счёт взрослого населения страны или общества и это считается нормой. И в этом возрастном периоде закладывается мировоззрение человечности, определяются важнейшие жизненные ценности и ключевые цели. И если мы, тренеры, педагоги, воспитатели пустим на самотёк процесс постановки целей и формирование ценности мысли и мотивировать его на процесс сознания [5, с.106], то мы вырастим потребителя, не способного трудиться на благо своего общества, окружающих и близких ему людей (исходя из этого никому будет за нами ухаживать в старости и не из чего будет платить пенсию).

Чтобы курсанту выбрать и поставить правильные цели и определённые способы в их достижении, ему следует сознательно понять, по какому принципу устроен наш мир и мировой порядок, в котором он живёт. (Поэтому, уже в раннем возрасте необходимо правильный, положительный поиск смысла жизни) [6, с.48].

Есть и другой взгляд на мир, и мировое сообщество, которое считаются более объективным:

- научный взгляд, описывает механизм функционирования материального мира, его законы и закономерности, не поясняя, почему именно так происходит? Более того, научная картина мира постоянно меняется, в зависимости от новых фактов и открытий, и она формируется гораздо позже, в старших классах, когда мировоззрение уже сформировано, цели определены, осталось лишь выбрать пути их достижения (и мы, педагоги, со способами достижения целей, чаще всего опаздываем). Таким образом, научная картина мира и мирового сообщества не может помочь в воспитании подрастающего поколения, то есть в постановке положительных и важных целей. В связи с этим, много веков назад, люди жили без современных научных знаний и, тем не менее, были счастливы. Чтобы курсант смог определить для себя свои собственные жизненные ценности он должен понять и выбрать для себя, то, что для него является наиболее ценным. В философском мировоззрении существуют различные гипотезы устройства мира и мирового сообщества, но их можно озаглаживать как один подход:

- философия оперирует в рамках земной жизни человека и не рассматривает вопросы жизни и смерти. Это первый серьёзный недостаток философии и она тем самым не может дать ответ на главный вопрос: «Зачем человек живёт и что его ждёт дальше?» [4, с.83];

- вторая слабость философской мысли, это изменчивость и множественность различных теорий. Но, несмотря на это, философия оперирует понятием «нравственность», т.е. общепринятыми нормами поведения в конкретном обществе или этикой поведения. И эта положительная сторона философии [4, с.84].

Гуманитаризация способствует самореализации личности курсантов по формированию физкультурно-спортивных компетенций и профессиональной компетенции саморазвития. Отсюда и вытекают задачи саморазвития личности курсанта во время интенсивной подготовки к профессиональной деятельности при обучении в военном институте, направленные на поддержание собственного здоровья и улучшение физической подготовленности с учетом формирования профессиональных двигательных компетенций для эффективного и качественно-го освоения будущей профессии и карьерного роста после окончания вуза.

На сегодняшний день гуманитаризация и компетентный подход в образовании имеет огромные перспективы. Дисциплина «Физическая подготовка и спорт» преподаётся курсантам практически всех специальностей, являясь неотъемлемой частью базового курса. Данная работа призвана показать воздействие физической культуры на формирование личности курсанта. Развивать, поддерживать и совершенствовать гармонию тела и духа может только «Физическая подготовка и спорт» активно воспитывающая патриотические чувства и любовь к своей Родине, являясь, искусством воздействия на молодое поколение страны [2, с.30]. Личность – это интегральная характеристика человека, выражающаяся в наличии своего индивидуально-го, неповторимого психологического «лица», жизненной позиции, способности влиять на других людей [2, с.55]. Личность – это, прежде всего, постоянное развитие человека; она постоянно воспитывается, опасаясь своей стагнации [2, с.48]. Курсантская юность захватывает, так называемую психологами «позднюю юность» (18-25 лет). Данный период наиболее важный в развитии личности человека, поскольку это время, когда принимаются самые ответственные решения: о выборе профессии, создании семьи, месте в жизни и кем он сам будет в ней.

Обучение в военном институте в отличие от школы характеризуется большей свободой и самостоятельностью, так планирование своего времени становится серьёзной проблемой для первокурсников, со временем курсант либо справляется с ней, либо перестаёт быть курсантом. В эти годы активно формируется мировоззрение, избирается жизненный «путь», сужается круг интересов, и углубляются профессиональные интересы, приобретет необходимые компетенции и компетентность [1, с.270]. Физическая подготовка и спорт является научно-просветительской деятельностью: посредством практических занятий, лекций, бесед, семинарских занятий, занятий в спортивных секциях активно стимулирует на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи всей страны и это одна из приоритетных задач, стоящих перед вузами России. Это напрямую связано с ростом количества курсантов имеющих специальную группу по состоянию здоровья, с проблемами с опорно-двигательным аппаратом, сердечно сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, проблемами сердца, рака и других болезней. Поэтому укрепление здоровья, физическое совершенствование и воспитание личностных качеств – на сегодня главные цели занятий физической подготовки и спорта [1, с. 81].

Выводы. Исследованная нами научная литература и проведенный опрос показали, что компетенции и компетентный подход является перспективной, но ещё не достаточно проработанной методикой педагогами, поскольку нет обобщённого такого научного труда, опираясь на который преподаватель смог бы

вести занятия. Проведённый опрос выявил изменения у курсантов, отмеченных ими физиологических и психологических характеристик. Это дает толчок для последующих исследований.

Список литературы

1. Eller, N.H. Total power and high frequency components of heart rate variability and risk factors for atherosclerosis / N.H. Eller // *Auton. Neurosci.* - 2007. - V. 131. - N. 1-2. - P. 123-130.
2. Jones, P.P. Gender does not influence sympathetic neural reactivity to stress in healthy humans / P.P. Jones, M. Spraul, K.S. Matt, D.R. Seals, J.S. Skinner, E. Ravussin // *Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol.* - 1996. - V. 270. - N 1. - P. 350-357.
3. Maaroos, J. Anthropometric indices and physical fitness in university undergraduates with different physical activity / J. Maaroos, A. Landor // *Anthropol. Anz.* - 2001. - V. 59. - N 2. - P. 157-163.
4. Зеленин Л.А. Гуманизация физического воспитания студентов / Л.А. Зеленин // *European Social Science Journal / Европейский журнал социальных наук.* - 2013, № 2. - С. 106-12. Макеева В.С. Дифференцированный подход в формировании физической культуры обучающихся. *Педагогическое образование и наука*, 2013, №4 С.41-53
5. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А.А.Оплетин, З.М.Кузнецова// *Мир психологии* № 4 (80)-2014г. с.264-272.
6. Паначев В.Д. Социологический анализ изменений ценностных ориентаций молодежи / Паначев В.Д. // *Дискуссия* № 2 (32) февраль 2013 №2(32) с. 81-84.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE TEACHING OF PHYSICAL CULTURE

Солодовникова О.А.
Solodovnikova O.A.

Школа-гимназия №17 г. Актобе, Республика Казахстан
School-gymnasium No. 17Aktobe, Republic of Kazakhstan

Аннотация. Важнейшей составляющей современного образовательного процесса является инновационная деятельность. В статье рассматривается вопрос важности применения системы современных технологий, рассказывается о направлениях инновационной деятельности учителя. Дается анализ эффективности применения инновационных технологий.

Ключевые слова: инновационные технологии, здоровьесберегающие технологии, эффективность, модернизации образования.

Abstract. The most important component of the modern educational process is innovative activity. The article discusses the importance of using a system of modern technologies, describes the directions of innovative activity of the teacher. The analysis of the effectiveness of the use of innovative technologies is given.

Key words: innovative technologies, health-saving technologies, efficiency, modernization of education.

Динамичность стремительно меняющегося мира требует от учителей переосмыслить свой педагогический опыт с целью подготовки конкурентноспособных учащихся в 21 веке. Чтобы подготовить конкурентноспособных учеников, прежде всего надо меняться нам самим, чтобы соответствовать новым стандартам, идя в ногу со временем. Для этого мы должны разнообразить методы и подходы преподавания. Инновационные методы в преподавании – это новые методы об-

щения с учениками, позиция делового сотрудничества с ними и приобщение их к нынешним проблемам, введения новых видов оценивания на уроках [2, С.44].

Исходя из идей обновленной программы, я как учитель физической культуры поставила для себя главную педагогическую задачу – стать напарником для моих учеников, чтобы направлять их, проживать каждую малейшую ошибку и каждую великую победу в их еще начинающем жизненном пути. Ведь именно в школе мы закладываем детям определенные знания и жизненные навыки, которые они будут применять всю жизнь, это и является моим важнейшим предназначением как учителя.

Такую задачу легко решить, путем применения эффективных, инновационных подходов обучения обновленной программы, которые предусматривают всестороннее развитие учащихся, развивая критическое и творческое мышление, навыки в области информационно-коммуникационных технологий, научно-исследовательских навыков, а также готовность учиться на протяжении всей жизни.

Для обеспечения эффективного общения учителя с учениками на уроке, оказания нужного воспитательного воздействия важен инновационный подход в обучении. Передо мной стоит задача - выработать эффективные методы работы, которые будут приносить удовлетворение для учителя и учащихся в процессе профессиональной деятельности.

На современном этапе одним из основных требований к процессу обучения является организация активной деятельности ученика по самостоятельному «добыванию» знаний. Такой подход помог мне не только приобретению предметных знаний, социальных и коммуникативных навыков, но и личностных качеств, которые позволяют осознавать ребенку собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика приобретала устойчивый характер в условиях сотворчества и поддержке учителя как партнера, консультанта [5, С. 4].

Время вносит коррективы в образовательный процесс, поэтому арсенал методических средств каждого педагога постоянно пополняется. Поэтому меня возник вопрос: «Как повысить внутреннюю мотивацию учащихся заниматься физической культурой?». Выход из проблемы я нашла в использовании новых подходов в обучении, прежде всего, в создании коллаборативной среды на своих уроках. В коллаборативной среде учащиеся могут приобрести коммуникативные навыки общения, что позволит им повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Взаимосотрудничество и совместная работа имеет огромное и важное значение, так как взаимодействуя, дети себя чувствуют равноправными партнерами, которые совместно рассуждая, беседуя, споря и принимая единое решение, прилагают усилия для получения качественного результата [2, С45].

Предлагаемая к рассмотрению программа обновления образования предполагает, что обучение должно быть активным, проводиться в условиях созданной коллаборативной среды, должна осуществляться дифференциация обучения, в процессе осуществления должны реализовываться межпредметные связи. Кроме перечисленного обязательным является использование ИКТ, диалоговое обучение, осуществляться методы исследования и своевременное реагирование на потребности учащихся.

Задача педагогов в ходе применения обновленной программы, привить учащимся основные человеческие нормы и морали, сформировать толерантность

и уважение к другим культурам и точкам зрения, воспитать ответственного, здорового ребенка.

Инновации в сфере образования направлены на формирование личности, способности к научно-технической и инновационной деятельности, на обновление содержания образовательного процесса. В чём же я вижу пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Инновационный метод на уроках физической культуры предполагает также сочетание всех известных форм и способов организации урока: класс, групповой, индивидуальный, в паре, круговой и другие.

И чтобы этого добиться я применяю следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии. Важное место в своей деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности сочетании различных форм предоставления информации. Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся – это один из способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляют требования и замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но я должна сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха.

5. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью [1, С 21-25].

2. Личностно-ориентированная технология. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на

индивидуальный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей. С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности. В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяю разнообразные методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

3. Информационно-коммуникативные технологии. Применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной внеурочной учебной работы учащихся, сохраняя тем самым учебные часы для занятий непосредственно физическими упражнениями.

Когда в первый раз слышишь фразу “компьютер на уроке физкультуры”, то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физическая культура – это, прежде всего движение. Так сначала думала и я, но до тех пор, пока сама не освоила информационные технологии и стала применять их в своей работе. Теперь для меня совершенно очевидно, что без ИКТ невозможно обойтись.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Содержание дифференцированного физкультурного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Сущность дифференцированного физкультурного обучения заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по

сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, условно делю детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группой даю подготовительные или подводящие упражнения в облегченных условиях, другой – усложненные подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегченном варианте т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем надва урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Обязательно провожу индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия.

5. Интегрированные уроки. Очень эффективно использование в работе интегрированных уроков. На ряду с физическими упражнениями, учащиеся выполняют задания по другим предметам. И могут использовать навыки, приобретенные не только на уроках физической культуры, но и показать свои знания в области математики, русского языка, истории, биологии. Подобные уроки позволяют учащимся концентрировать свое внимание, применять свои знания, умения и навыки в нестандартных ситуациях.

Я, по-другому, посмотрела на формативное оценивание. В процессе формативного оценивания учитель находится рядом с учеником, ведет его к успеху, позволяет выявить умения и неумения. На своих уроках я применяю различные виды оценивания (взаимооценивание, самооценивание), критерии которого разрабатываются совместно с ребятами. Принимая во внимание критерии оценивания, ребята учатся оценивать работы других, находить в них сильные и слабые стороны. При формативном оценивании обучающийся имеет право на ошибку и ее исправление. Это позволяет определить возможности обучающегося, выявить трудности, помочь в достижении наилучших результатов, своевременно корректировать учебный процесс [3, С.12]. Как потом рассказали ребята в рефлексии, что такой вид оценивания им очень нравится. Но честно признались, что иногда завышали оценку, чтобы не обидеть кого-нибудь, а самым сложным для них было самооценивание. Потому что оценить свою работу намного труднее, чем работу других.

Формативное оценивание я использую на всех уроках с целью создания атмосферы доброжелательности, повышения уровня мотивации и активности на уроке. Оно основывается на наблюдении и интерпретации. Например, один урок был построен в форме путешествия, поэтому за хорошую работу учащиеся получали жетоны. На другом уроке ребята украшали «построенный дом» цветами в форме наклеек, которые группа получала за правильное выполнение упражнений. Положительные эмоциональные отзывы, слова поощрения, использование приема «Три хлопка» вселяли в ребят уверенность в себе, в свои способности, вызвали ответные положительные эмоции.

Но все же обязательным условием создания развивающей среды на уроке является этап рефлексии, так как она связана с формированием личностных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий. Кроме этого, рефлексия урока помогает мне обеспечить обратную связь. Всвоей практике я использую различные рефлексивные методики на основе критериального оценивания. Например, на уроке «Подвижные игры с предметами» рефлексия «Что я за птица?» (воробей, соловей, орел) стала интригой урока и помогла учащимся произвести критериальное оценивание собственной деятельности. В качестве критериев были предложены следующие: активность при групповом взаимодействии, усвоение материала урока, степень самостоятельности при выполнении заданий. Оценивание производилось по трехбалльной шкале с дескрипторами. В результате почти все учащиеся оказались на высоте – «орлы», набрав наибольшее количество баллов! Ситуация успеха налицо! Кроме этого, данный вид формативного оценивания способствовал определению возможностей обучения.

Главный результат работы в том, что мы с детьми попытались проанализировать, что им надо изменить, над чем поработать для улучшения результата.

В результате использования вышеописанных технологий и методик преподавания в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях не удается:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний учащихся;
- учащиеся становятся победителями соревнований по физической культуре.

Немаловажно в нашем деле суметь увлечь ученика, привить интерес к своему предмету. Самое главное – чтобы ученик учился весьма охотно, без принуждения. Поэтому очень важно пробудить у школьников эмоциональное, хорошее отношение к урокам физической культуры. В заключение хочется отметить, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. *Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000.* – 38с.
2. *Руководство для учителя* / Центр педагогического мастерства АОО «Назарбаев интеллектуальные школы», 2016. – 78 с.
3. *Руководство по критериальному оцениванию для учителей начальной школы: Учебно-метод. пособие / АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы» / Под ред. О.И.Можаевой, А.С.Шилибековой, Д.Б.Зиеденовой.* -Астана, 2016. -48 с.
4. *Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию.* – Астана. 2017. – 27с.
5. *Физическая культура. Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования.* – Астана, 2016. – 48 с.

**К ВОПРОСУ О САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**
ABOUT INDEPENDENT CLASSES OF STUDENTS
WITH PHYSICAL EXERCISES

Тимченко М.И., Стривева Л.Ю.
Timchenko M.I., Strieva L.Yu.

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostovsky state University of railway engineering, Rostov-on-don, Russia

Аннотация. В статье показана необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов, особенно в условиях снижения нагрузки по предмету «Физическая культура» и в условиях пандемии. Даны рекомендации по анализу и контролю самостоятельных занятий. Показаны положительные эффекты от самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физические упражнения, студенты, нагрузка, физическая культура, спорт, здоровье, самостоятельные занятия.

Abstract. The article shows the need for independent physical exercises for students, especially in conditions of reduced workload on the subject of "Physical Culture" and in conditions of a pandemic. Recommendations on the analysis and control of independent studies are given. The positive effects of self-exercise are shown.

Key words: physical exercises, students, load, physical culture, sports, health, independent studies.

В реалиях нашего времени усвоение возрастающего потока научно-технической информации формирует у подрастающего поколения увеличение умственного и физического напряжения.

Данные врачебного контроля различных высших заведений указывают на снижение работоспособности у учащихся старших курсов. Важное место в этой тенденции следует считать недостаток физической активности студенческой молодёжи. Это связано как со снижением академических часов по дисциплине «Физическая культура», так и с регулярно возникающими локдаунами, из-за пандемии covid-19.

Процессы ухудшения состояния организма у студента тесно связаны с гипокинезией, которая в результате, может привести к ослаблению сердечной мышцы и мышечной системы в целом. К результатам понижения кровообращения можно отнести как проявление хронических заболеваний студентов, так и появление новых дисфункций молодого организма.

Данные процессы снижают насыщение кислородом всего организма, что особенно сильно может сказываться на умственной деятельности: резко ухудшаются процессы запоминания и возникает быстрая утомляемость.

Таким образом, снижается эффективность основной деятельности студента – учёбы.

Из приведённого выше материала, можно выделить основные критерии, вызывающие ухудшение здоровья и снижение физических кондиций студенческой молодёжи:

- регулярные локдауны и переходы на онлайн - обучение;
- изменение рабочих программ по физической культуре в сторону уменьшения нагрузки с двух, до одного раза в неделю (а иногда, и одного раза - в две недели);

- что, в свою очередь, приводит к уменьшению тренировочной нагрузки во время учебного процесса;
- отсутствие материальной базы для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- уменьшение количества бесплатных секций, для дополнительных занятий физической культурой;
- перерывы в учебном процессе, вызванные экзаменационными сессиями и каникулами
- низкая мотивация.

Все приведённые выше факторы указывают на острую необходимость изменения государственной (хотя бы вузовской) политики, в области физической культуры. Так как перевод 2/3 практических занятий в нишу неконтролируемых самостоятельных занятий может окончательно разрушить устоявшуюся систему физического воспитания. А мы знаем, что только умственно и физически развитый молодой человек сможет справиться с растущими нагрузками учебного процесса и будущей трудовой деятельности.

Уже с началом учебного процесса обучающиеся должны сформировать совместно со своим преподавателем цели, задачи и план выполнения самостоятельных занятий. Конечно, в идеале, в учебный план должны быть внесены часы, по преподавательскому контролю и оценке за их выполнением.

Направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов изменяются в зависимости от уровня их подготовленности и состояния здоровья.

- Развивающая/тренирующая цель (наиболее распространённая) служит для повышения физических кондиций и навыков в избранном виде спорта.
- Лечебную цель, преследуют для восстановления здоровья (особенно после перенесенных заболеваний). ЛФК требует особой квалификации, и, чаще всего, осуществляется под контролем медицинского персонала вуза.
- Оздоровительная цель служит для восстановления и укрепления здоровья в выходные дни, в период экзаменационной сессии и каникул. Её функция – восстановление и увеличение работоспособности.

Разработав цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями, необходимо определить индивидуальное физическое состояние занимающегося, с помощью общей оценки уровня физического состояния. Итоговая характеристика оценки индивидуального состояния физических кондиций переболевшего студента должна включать в себя следующие составляющие: возраст, давление, ЧСС, утомляемость, быстрота реакции, выносливость и т.д.

Для решения выдвинутых целей и задач физической подготовки, под руководством преподавателя, составляется план самостоятельных занятий физическими упражнениями, включающий дневник самонаблюдений. Этот план должен состоять из:

- контроля объема тренировок неделю и их продолжительность;
- вида тренировочных занятий (атлетическая гимнастика, плавание, фитнес-программы, легкая атлетика, спортивные игры, борьба, настольный теннис и т. п.);
- интенсивности нагрузки, проверяемой допустимыми диапазонами контроля ЧСС.

Любое физкультурное тренировочное занятие должно включать в себя три части.

Главной задачей подготовительной части (разминки) является подготовка всего костно-связочного аппарата к предстоящей работе, разогрев всех мышц, выполнение психологической настройки на предстоящую работу. Для этого выполняется короткая (от 3 до 10 мин) аэробная нагрузка (бег, прыжки). После этого, необходимо разогреть мышцы обще – развивающими упражнениями (сверху-вниз). Разминка обычно занимает от 10 до 30 минут (в зависимости от тренировочных занятий).

В основной части самостоятельного занятия происходит развитие физических и волевых кондиций (выполняется основная тренировочная нагрузка). Во время основной части студент может изучать или совершенствовать технику или тактику выбранного вида тренировочного занятия. Исходя из этого, варьируется и её продолжительность. По окончании выполненной работы - рекомендуется измерить ЧСС за 10 сек или 1 минуту, для оценки тренировочного воздействия на организм.

В заключительной части самостоятельного занятия физическими упражнениями (заминке) следует выполнить упражнения на расслабление, растяжение нагруженных работой мышц, в сочетании с глубоким дыханием. Их основной целью является постепенное снижение тренировочной нагрузки, более лёгкое выведение молочной кислоты и приведение организма занимающегося в спокойное состояние. Обычно, заминка длится 10-15 минут.

Анализ эффективности самостоятельных тренировочных занятий физическими упражнениями требует выполнять вместе с учетом объема выполняемой нагрузки и интенсивности упражнений. Важную роль в этом, должен сыграть дневник самоконтроля. Осуществлять коррекцию плана занятий будет гораздо легче, применяя анализ дневника самоконтроля. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль. Занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством регуляции физического и психического состояния студента. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

При этом, важно указать, что бесконтрольное и бессистемное использование различных видов физической нагрузки может быть неэффективно, а в некоторых случаях даже нанести непоправимый вред здоровью.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, конечно, важны в борьбе со студенческой гипокинезией. Особенно, во время вынужденных перерывов в учебном процессе. Так же, в дальнейшем, они помогут поддерживать себя в форме и укреплять здоровье. Для этого, уже в вузе, необходиморукводство грамотного преподавателя физической культуры. Больше всего это затрагивает студентов, имеющих недостаточный уровень здоровья, физической подготовленности, не обладающих знаниями, навыками в области физической культуры и спорта. Так как молодёжь, посещающая спортивные секции и имеющая хорошие физические кондиции, находит время и возможности для регулярных самостоятельных занятий.

**ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
IMPORANT ASPECTS OF PROFESSIONAL WORK OF A PHYSICAL
EDUCATION TEACHER

Трубин Д.В.
Trubim D.V.

МАОУСОШ № 218, г. Новосибирск, Россия
Secondaryschool № 218, Novosibirsk, Russia

Аннотация. В статье автор описывает направления работы учителя физической культуры, которые способствуют обеспечению реализации ФГОС в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, повышению мотивации к занятиям физической культуры и спортом. Также автором затрагивается вопрос проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся школы.

Ключевые слова: ФГОС, сохранение и укрепление здоровья, внеурочная деятельность, мотивация, мониторинг.

Abstract. In the article the author describes directions of professional work of a physical education teacher which contribute to ensuring the federal state education standard in the area of forming culture of healthy and safe lifestyle, increasing motivation to Physical Education and sport. The author also raises the question of monitoring physical development and physical strength of school students.

Key words: federal state education standard, maintenance and improvement of the health, extracurricular activities, motivation, monitoring.

Современный мир меняется очень быстро. Это влечет за собой изменения в обществе и в сфере образования. На данном этапе образование в России предъявляет высокие требования к педагогу. От профессионализма учителя зависят результаты обучения.

Государство ставит перед школой множество задач, одной из которых является укрепление здоровья школьников (Федеральный закон №323 от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан РФ»). Кроме того, с 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон N 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», который обеспечил переход образовательных организаций на федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). ФГОС определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения [1,2]. В этой связи здоровье выпускников школы является важным показателем качества школьного образования. Весь педагогический коллектив несет ответственность за выполнение задачи по укреплению здоровья детей, но основная роль отводится учителю физической культуры.

Современный учитель физической культуры должен не только научить школьника выполнять определенные упражнения на уроке, знать технику их выполнения, но использовать во время урока дополнительный образовательно-развивающий материал для гармоничного развития современного ребенка. Кроме того, педагогу необходимо быть в курсе новейших изобретений, технологий, методик, медицинских показателей, решать проблемы досуга детей, приучать их к самостоятельным действиям, научить беречь и укреплять свое здоровье, знать принцип «не навреди», учитывая свои индивидуальные физические характери-

стики, лояльно относиться к физическим недостаткам других. Более того, учитель физкультуры должен быть в хорошей физической форме, то есть быть примером для своих учащихся.

Согласно ФГОС во второй половине дня учителя организуют внеурочную деятельность школьников. В МАОУ СОШ № 218 физкультурно-оздоровительную деятельность реализуют учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования. С 2020-2021 учебного года мною проводятся занятия по программе внеурочной деятельности «Баскетбол». За 1 учебный год увеличилось количество учащихся, посещающих секцию, с 15 до 32. Воспитанники секции являются участниками и победителями районных, городских и областных соревнований и турниров по баскетболу. Занятия в секции способствуют вовлечению учеников в научно-исследовательскую деятельность по здоровьесбережению. Так, в 2021 году ученики 7 класса стали победителями районной научно-практической конференции и лауреатами городского конкурса исследовательских проектов учащихся 5 – 8 классов. Тема «Баскетбол – игра для души и здорового тела» проекта была выбрана учащимися самостоятельно.

Совместное участие школьников и учителя физкультуры в соревнованиях способствует установлению доверительных, партнерских отношений. Ученики, находясь на одной площадке с учителем, понимают, что от каждого игрока зависит исход игры, и учитель в данной ситуации является не только наставником, а полноценным членом команды. Примером таких соревнований является областной турнир по баскетболу «3+1+1», в котором мы принимаем участие. Также интерес у учащихся вызывают школьные турниры по волейболу, гандболу и баскетболу, когда в спортивном зале встречаются команды школьников и учителей.

Еще одним направлением работы учителя физической культуры может стать участие школьников в творческих конкурсах физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей тематики (конкурсы рисунков, стихов, сочинений, декоративно-прикладное творчество и т.д.) Особенно актуальны они для детей с ослабленным здоровьем, которые не могут принимать участие в спортивных соревнованиях, но полны энергии и хотят проявить свои способности. В Новосибирске регулярно проводятся районные и городские конкурсы подобного рода, например, конкурс сочинений «Жизнь без вредных привычек», «Здоровье в наших руках» и т.д. Под моим руководством ребята принимают активное участие в конкурсах и являются победителями и лауреатами. Участие и победа в таких конкурсах дает детям возможность реализовать свои творческие способности, мотивируют на занятия физической культурой и спортом.

Для повышения эффективности процесса физического воспитания в МАОУ СОШ №218 учителями физической культуры совместно с медицинскими работниками проводится мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся, который помогает организовывать процесс физического воспитания на основе распределения физической нагрузки с учетом адаптивных возможностей школьников.

На *рис.* представлены данные мониторинга за 2020-2021 учебный год, начало и конец года. Из диаграммы видно положительную динамику показателей физического развития учащихся 2-10 классов.

Кроме того, наблюдается увеличение доли учащихся, которые при тестировании уровня физической подготовленности, показывают средний и высокий

результаты. Количество учащихся со средним уровнем физической подготовленности увеличилось с 52% до 53%, а с высоким уровнем с 19% до 20% (см. табл.)

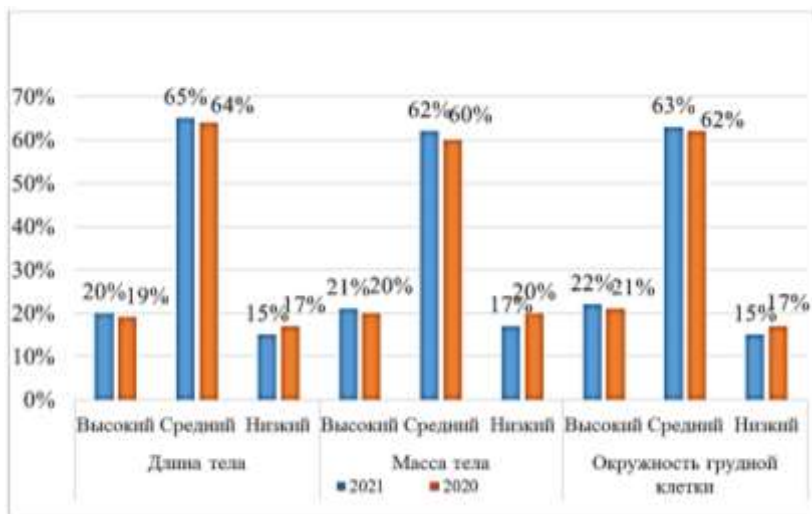


Рис. Показатели уровня физического развития обучающихся 2-10 классов за учебный год

Таблица

Уровень физической подготовленности обучающихся 2-10 классов за 2020-2021 учебный год (начало, конец года)

Учебный год	Количество принявших участие	%	Уровень ФП					
			высокий		средний		низкий	
			к-во	%	к-во	%	к-во	%
2021(конец учеб. года)	898	96	220	20	418	53	260	27
2020 (начало учеб. года)	883	96	208	19	405	52	270	29

Данные, полученные в ходе мониторинга, необходимы учителю и самим учащимся, так как эта информация помогает отслеживать состояние здоровья и выявлять слабые стороны физической подготовленности учащегося.

Таким образом, во многом от профессионализма учителя физической культуры зависят результаты обучения в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Современный учитель физкультуры является важным звеном в укреплении здоровья школьников. Поэтому педагогу необходимо строить свою деятельность таким образом, чтобы выполнить задачи школы и государства в области образования.

Список литературы

1. Безруких М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Начальная школа: Просвещение. Москва, 2012.128 с.

2. Габер И.В. Особенности здоровьесберегающей деятельности школы в условиях введения ФГОС основного общего образования. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2012.118 с.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**
TECHNOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF THE INTELLECTUAL
COMPONENT OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY
OF STUDENTS IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Журавлева Т.В., Романова О.Ю.
Trufanova T.E., Katrenko M.V., Zhuravleva T.V., Romanova O.Yu.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Современное состояние общего высшего образования в области физической культуры студентов вуза характеризуется явно недостаточным вниманием к формированию его знаниевой составляющей и практическим отсутствием его профессионально-ориентированной направленности. Интеллектуальная составляющая является основополагающей в структуре личности студента высшего учебного заведения и соответственно важен процесс ее формирования.

Ключевые слова: интеллектуальный компонент, физическая культура личности, технологизация учебного процесса, уровни эрудиции, степень усвоения учебного материала, уровни проявления физической культуры, уровень образованности.

Abstract. The current state of general higher education in the field of physical culture of university students is characterized by clearly insufficient attention to the formation of its knowledge component and the practical absence of its professionally oriented orientation. The intellectual component is fundamental in the structure of the personality of a student of a higher educational institution and, accordingly, the process of its formation is important.

Key words: intellectual component, physical culture of a person, technologization of the educational process, levels of erudition, the degree of mastering of educational material, levels of manifestation of physical culture, level of education.

Технологизация учебного процесса в вузе влечет за собой необходимость изменения информационной составляющей физической культуры личности. Интеллектуальная составляющая является основополагающей в структуре личности студента высшего учебного заведения и соответственно актуальность ее формирования, не вызывает сомнения.

Очевидно, что благодаря педагогической технологии формирования интеллектуального компонента физической культуры личности становится возможным проектирование и контроль гарантированного результата учебно-педагогической деятельности в сфере физической культуры, направленного на профессиональное становление личности студентов вуза.

Технология формирования физической культуры личности должна представлять совокупность психолого-педагогических установок, определяющих социальный набор и компоновку форм, методов, приемов, образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих практико-ориентированное погружение студентов в специальную научно-образовательную среду. Эта система организационных форм и технологических единиц, сориентирована на конкретный педагогический результат (самостоятельный творческий уровень использования ценностей физической культуры) [3; 4]. В этом контексте педагогическая технология формирования знаний и интеллектуальных способностей представляется, как фундаментальная система организованных способов алгоритмизированного

управления учебно-познавательной и практической деятельностью студентов, как упорядоченная совокупность действий, операций, процедур, инструментально обеспечивающих достижение прогнозируемого и диагностируемого результата.

Характеристиками результата выступают компоненты и признаки, представляющие количественно-качественные параметры содержания образования, а также процесс его освоения обучающимися. К таковым необходимо отнести: научность изучения дисциплины (уровни эрудиции), степень усвоения учебного материала.

Трудность содержания обучения можно оценить в соответствии с уровнем оценки усвоения опыта студента, который наиболее эффективно определяется с помощью характеристики уровней, разработанных Беспалько В.П. [1] и адаптированных для физического воспитания Соловьевым Г.М., рассмотрение которых позволит осуществить оценку степени усвоения теоретического курса [3]. Качество освоения (осознанность) возможно, различать по трем условным ступеням.

Прочность усвоения учебного материала следует оценивать по критериям, разработанным Виленским М.Я. и выражающим степень сформированности и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся [2]:

- степень сформированности потребности в физической культуре и способности ее удовлетворения;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность и др.);
- степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;
- проявление самостоятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- уровень физического совершенства и отношение к нему;
- владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности; широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, прочность усвоения учебного материала, качество соответствующего педагогического процесса, а также вышеперечисленные параметры характеризуются сформированностью физической культуры личности, которая в свою очередь определяется ее ценностями.

В соответствии с вышеперечисленными критериями можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности, представленных в иерархии, которые выглядят в следующей морфологии: ситуативный, уровень начальной грамотности, уровень образованности, творческий уровень [3].

Исходя, из проведенного анализа научно-литературных источников и практического опыта образования в сфере физической культуры можно сказать, что

физическая культура студентов Северо-Кавказского Федерального университета обеспечивается лишь на уровне ситуативной и начальной грамотности [4–6].

Совокупность перечисленных составляющих физической культуры личности, а также технологические и дидактические компоненты, используемые в педагогической технологии, определяют направленность образовательной деятельности на повышение и рост основных содержательных критериальных характеристик профессионально важных качеств личности студента. Трансформация их предполагает обеспечить в целом профессиональную готовность будущих специалистов за счет повышения уровня образованности в сфере физической культуры. Это, в свою очередь, создает необходимость в пересмотре как содержания физического воспитания в вузе, так и критериев оценки эффективности данного процесса, ведущим направлением которого явится образование будущих выпускников. Решение данной проблемы мы видим, прежде всего, в разработке образовательной программы профессионально-ориентированного общего высшего образования в области физической культуры.

Воспитание интеллектуальных способностей студентов в сфере физической культуры требует формирования у них научного мышления, позволяющего осмысливать, анализировать, сравнивать, обобщать, создавать собственные индивидуальные программы самосовершенствования в области физической культуры; оценивать и подбирать методики, творчески осуществлять функционирование развивающей деятельности, контроль и коррекцию своего здоровья, в том числе и профессионального, физической подготовленности и др.

Формирование специальных знаний и интеллектуальных способностей в процессе занятий по физической культуре в вузе, подчиняясь общим закономерностям педагогического процесса, имеет свои характерные особенности, которые надо учитывать при их целенаправленном усвоении.

Так, технология формирования практико-деятельностной составляющей физической культуры личности, осуществляется посредством решения ряда таких задач, как передача опыта методических знаний, методико-практической подготовки; обучение методам самовоспитания и физического самосовершенствования; создание условий реализации физкультурно-спортивных интересов.

Интеграция и фундаментализация теоретических знаний актуализирует необходимость развития мотивационно-ценностного отношения способностей и умений непрерывного самообразования личности. Гносеологический фактор и обусловленное им прогрессивное развитие информационных потребностей являются движущими силами и базисом непрерывности и преемственности образования и самообразования в сфере физической культуры.

Наиболее целесообразным направлением интеллектуального воспитания, по-видимому, будет внешняя дифференциация на основе принципа специализации обучения: дальнейшее интеллектуальное развитие студентов будет осуществляться с учетом их свободного и осознанного выбора специализированной формы обучения в зависимости от уже сформированных познавательных интересов, профессиональных планов и, естественно, реальных учебных достижений. Все студенты разные, но они равны с точки зрения своего права на полноценное интеллектуальное развитие в условиях качественного общего высшего образования в области физической культуры с последующим личным выбором своей интеллектуальной направленности.

Активизация мыслительной деятельности предполагает проблематизацию педагогического процесса. Студент должен постоянно оказываться в ситуации «инструментальной неопределенности», решать слабоструктурированные задачи. Проблематизации подлежат все уровни учебно-образовательного процесса, которые ответственны за формирование всех составляющих социального и духовного развития личности (ценностно-нормативной, когнитивной и деятельностной).

Коммуникация информации представляется в следующих технологических вариантах:

- передача знаний осуществляется поступенчато и постепенно-одновременно, от низшей ступени абстракции к высшей;
- создаются ситуации проблемного характера;
- используется система творческих заданий (составление индивидуальных планов и программ, написание рефератов, исследование и сравнение оздоровительных систем, направлений и т.д.;
- организуются диспуты, «круглые столы», вебинары и др.

Для успешной реализации функционирования знаний катализируется учебно-методическое оснащение, создается банк системных данных по стратегиям формирования интеллектуальной составляющей физической культуры личности студентов. Коррекционные действия технологии формирования знаний в области физической культуры направляются на содержание и структуру баз и банков данных, пособий, способы передачи информации, совершенствование педагогического мастерства и т.п.

Результат обучения должен охватывать не только репродуктивно усваиваемые знания, умения и навыки, но и формирование опыта поисковой деятельности и эмоционально-ценностных отношений. Устойчивость знаний повышается по мере возрастания осознанности и расширения сферы их практического применения [6].

Таким образом, технолого-педагогический подход, основанный на приоритете образовательной направленности в широком смысле этого понятия, предполагает такую модернизацию содержания высшего образования в сфере физической культуры, которая может обеспечить формирование и систематическое использование студентами системы физкультурных знаний, как интеллектуальной основы, для осуществления ими целенаправленной и эффективной подготовки к профессиональной деятельности. Мы полагаем, что перспективы достижения необходимого уровня профессионального здоровья, двигательной подготовленности студенческой молодежи возможны только при условии обеспечения определенного уровня образованности в сфере физической культуры.

Подтверждение целесообразности преподавания системы знаний по физической культуре в соответствии с предлагаемой программой их формирования, подтверждается педагогическими наработками [5; 6]. Обозначенная проблема актуальна и особенно сложна в практической ее реализации, требует серьезного осмысления, прежде всего, на государственном уровне.

Список литературы

1. Беспалько В.П. *Параметры и критерии диагностической цели* / Беспалько В.П. // *Школьные технологии*. – 2006 – №1 – С. 118–128.

2. Приходько Н.К., Закасовская И.Н. *Критерии сформированности физической культуры личности студентов* / Н.К. Приходько, И.Н. Закасовская // *Проблемы высшего образования*. – 2017. – № 2. – С. 148–150.

3. Соловьев Г.М. Педагогическая технология формирования физической культуры личности в аспекте современных проблем воспитания / Г.М. Соловьев // Вестник СВУ. – 2000. – № 26. – С. 20–31.

4. Соловьев Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. М.: Илекса, 2014. 212 с.

5. Труфанова Т.Е. Интеллектуализация процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений / Т.Е. Труфанова, М.В. Катренко, А.А. Простяков, В.О. Назаров // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2013. – № 5 (38). – С. 210.

6. Труфанова Т.Е., Соколова Н.И. Общее высшее профессионально ориентированное образование в области физической культуры // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, 21–23 апреля 2005 года / под ред. Г.М. Соловьёва, О.В. Резеньковой, О.Ю. Джамалаевой, Н.А. Медведевой, В.А. Селезнёва, Т.Е. Труфановой. Ставрополь: Сервисискола, 2005. С. 49–50.

САМОПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА SELF-DESIGN OF EDUCATION OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Касьянов С.В., Беседин Р.И.
Trufanova T.E., Katrenko M.V., Kasyanov S.V., Besedin R.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В предлагаемой статье представлены возможности открытого образовательного пространства в формировании и совершенствовании у студентов навыков самопроектирования образования в области физической культуры и спорта, посредством использования информационных технологий.

Ключевые слова: открытое образование, студенты, физическая культура и спорт, двигательная активность, самопроектирование, информационно-коммуникационные технологии.

Abstract. The proposed article presents the possibilities of an open educational space in the formation and improvement of students' skills in self-design education in the field of physical culture and sports, through the use of information technologies.

Key words: open education, students, physical culture and sports, physical activity, self-design, information and communication technologies.

Стратегическим интеллектуально-нравственным ресурсом любого государства является образование, сориентированное на удовлетворение требований современного общества. В Законе Российской Федерации, образование определено «...как целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах личности, общества, государства...» [6].

С середины XX века образование, в советской педагогике, рассматривалось как совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для практической деятельности, затем, как процесс и результат этой деятельности. В настоящее время, образование, в частности высшее, определено одной из самых главных составляющих ценностей современной молодежи.

Являясь неотъемлемой частью и условием успешной социализации будущего специалиста, образование, выступает определяющим фактором в создании базы для дальнейшего самосовершенствования, формирования умений и способностей действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности. Не вызывает сомнения, что достаточный уровень двигательной активности студентов облегчает такое формирование, опосредованно влияя на создание «запаса» адаптивных возможностей организма.

В этой связи, проблема физического совершенствования, повышения ресурсов здоровья и функциональных возможностей студенческой молодежи, определяется в качестве одной из самых актуальных для рассмотрения.

Общезвестно, что современное вузовское образование характеризуется чрезвычайной информационной загруженностью и «...охватить весь спектр постоянно увеличивающихся научных знаний, невозможно в рамках только системы образования» [1].

По мнению авторов статьи, необходимо, своевременное изменение направленности образовательной деятельности вуза, что обуславливает и расширяет возможности открытого образовательного пространства, предполагающего интеграцию учебных и внеучебных занятий, в том числе и по физической культуре.

В контексте сказанного, система открытого образования, «раздвигая стены» образовательного учреждения, везде и всюду предоставляя доступ к образовательным процессам, рассматривается как рациональное и органичное сочетание всех известных форм получения образования.

Основами образовательного процесса, в области физической культуры и спорта, в открытом образовании, является целенаправленная, контролируемая, самостоятельная и фрагментарно-исследовательская работа студентов, способных творчески решать поставленные задачи [3].

Открытое образовательное пространство не формирует определенный образ, а имеет целью дать студентам опыт самоопределения, при помощи процессов самости и самопроектирования.

Технология самопроектирования базируется на теоретическом положении трудов А.А. Ухтомского, основу которых составляет принцип общебиологической доминанты [4]. Ученый разработал конкретные рекомендации и определил условия осуществления вышеназванного принципа:

- осознание личностью целей, задач и возможностей своего развития и саморазвития;

- участие личности в самостоятельной творческой деятельности;

- обретение личностью определенного опыта успеха и достижений;

- адекватные стиль и методы внешних воздействий, уклад окружающей среды (условия обучения, воспитания, жизнедеятельности) [5, С. 211–212].

Наглядно продемонстрировано, что открытое образование базируется на том же фундаменте, что и традиционное образование [2]. Интеграция единого образовательного пространства представлена в таблице далее.

Термин «самопроектирование», в научном сообществе, рассматривается, как сущностная природа человека, выражающаяся в его «способности строить самого себя, а значит постоянно изменять содержание ответа на вопрос о его собственной сущности» (А.А. Леонтьев); как способ культурного самоопределения, как психотехнические практики (В.И. Клейман); как механизм восприятия научного и художественного образа (А.Н. Счастливцев); как способность действовать исходя из собственного замысла, проекта (В.М. Розина, А.А. Попов) и т. д.

Таблица

Сравнительная характеристика видов образования

Элементы педагогической системы	Традиционное классическое образование	Открытое образование	Открытое образование в области физической культуры
Цель	формирование системы знаний, овладение основами наук; всестороннее и гармоническое развитие личности	обеспечение условий самоопределения и самореализации личности	обеспечение возможности самообучения, самообразования в построении индивидуальной образовательной траектории развития средствами физической культуры
Основные принципы	научности, природосообразности, последовательности, систематичности, доступности, прочности, сознательности, активности, наглядности, связи теории с практикой, учета возрастных и индивидуальных особенностей	открытости, «прозрачности», создание интегрированных учебных курсов, политехника, доставки знаний, модульно-блочный	самоопределение деятельности, интерактивности, индивидуализации, идентификации, регламентности
Мышление	абстрактное, репродуктивное	наглядно-образное, продуктивное	наглядно-образное, практико-логическое, творческое, продуктивное
Сущность процесса обучения	формирование личности с заданными свойствами	созидание образа мира в самом себе путем собственной активной деятельности	интенсификация образовательного процесса с применением технологий физической культуры
Формы образовательной деятельности	лекция, задание, семинар	комплексы учебных материалов (кейсы), аудио- видео- и слайд-фильмы	видео-занятия, презентации; видео-консультации, аудио- онлайн-лекции
Деятельность учащегося	«ответная», репродуктивная	активная, творческая	самостоятельная, творческая, мониторинговая

Всё перечисленное проявляется в возможностях самопроектирования, расширяя спектр педагогического инструментария образовательного процесса по физической культуре и спорту в соответствии с задачами и содержанием деятельности студентов. При этом методический арсенал физического воспитания студенческой молодежи может быть существенно обогащен благодаря применению информационных технологий.

Исследование процесса самопроектирования студентов 2–3 курсов Северо-Кавказского федерального университета, установило, что для реализации своего личного заказа на образование в области физической культуры и спорта, студентам не достаточно знаний и практического опыта, получаемых только на занятии по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. В виду этого обстоятельства, выходя за пределы базовой программы, студентам было рекомендовано использование возможностей дистанционного обучения: непрерывное образование в

любое удобное время, вероятность проектирования индивидуального образовательного маршрута, из потребителя электронных ресурсов стать создателем.

Изыскание определило, что педагог становится не только носителем знаний, которыми он делится со студентами, но и проводником, способным создавать и применять контент посредством информационно-коммуникационных технологий, включая навыки обмена информацией, коммуникацию, создание условий для системного повышения качества образования и расширения возможностей студентов в самопроектировании. С помощью серверов Kahoot и Mentimeter, через любые мобильные устройства, имеющие доступ в Интернет, выполнялся периодический контроль и мгновенная обратная связь между преподавателем и студентом: задавались вопросы, проводились опросы, срезы, выкладывались ссылки на образовательный контент, результаты тестирования физической подготовленности. Размещение методических указаний, презентаций, видеороликов, общение в чате, работа в групповом и индивидуальном форматах, загрузка материалов и выполненных заданий, осуществлялась на платформах Discord, BigBlueButton. Также использовались социальные сети, мессенджеры: Вконтакте, WhatsApp.

Для того чтобы образование в дистанционном формате могло в полной мере реализовать заложенный в нем потенциал, необходима максимальная активность личности студента, когда сам студент определяет параметры своего образования, механизмы самоорганизации, выстраивает собственную модель развития в условиях открытого информационного пространства, т. е. самопроектирует свою деятельность. Таким образом, самопроектирование становится ключевым фактором развития высшего образования.

В заключение отметим, формирование и совершенствование у студентов навыков самопроектирования образования в области физической культуры и спорта, способствует:

- 1) овладению студентами знаниями самостоятельного сбора, анализа, обработки информации, подбора необходимых средств, для решения поставленной задачи, обоснования полученных выводов;
- 2) повышению эффективности системы образования и построению инновационного образовательного пространства, которое гарантирует необходимые условия для полноценного образования студентов на всех уровнях;
- 3) овладению студентами и преподавателями базовыми информационными технологиями в области физической культуры и спорта;
- 4) получению преподавателем дополнительных возможностей для творческого подхода к организации учебного процесса в очном и дистанционном формате;
- 5) повышению двигательной активности студентов и, как следствие, функциональных возможностей организма.

Список литературы

1. Бегидова С.Н., Хазова С.А. *Основы формирования опыта профессионально-творческого мышления педагога: Учеб. пособие для студентов вузов физической культуры // Под общ. ред. М.Я. Виленского. Майкоп, 2007. 168 с.*
2. Зинченко В.О. *Открытое образовательное пространство: понятие и существенные характеристики / В.О. Зинченко // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2019. № 9 (142). С. 4–9.*
3. Катренко М.В., Труфанова Т.Е., Простяков А.А. *Самостоятельная работа студентов по физической культуре (учебное пособие). Ставрополь: Сервисшкола, 2014. 172 с.*

4. Кошечкина Н.С. Технология самопроектирования как инструмент формирования профессиональной компетентности «Академического бакалавра» экономического направления / Н.С. Кошечкина // *Инновации в науке*. № 47. 2015. С. 93–100.

5. Ухтомский А.А. Доминанта как фактор поведения. Собр. соч., т. 1. Л., 1950.

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

ФОРМИРОВАНИЕ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ FORMATION OF SELF-EDUCATIONAL COMPETENCE OF UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Касьянов С.В., Беседин Р.И.
Trufanova T.E., Katrenko M.V., Kasyanov S.V., Besedin R.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В образование внедряются инновации, что ориентирует высшую школу на новое развитие, а студентов на совершенствование знаний, умений, овладение новыми видами деятельности, формирование самообразовательной компетентности. В статье представлена к обсуждению проблема низкой двигательной активности студентов вузов и её решение, посредством использования информационных компьютерных технологий.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, информатизация образования, цифровая грамотность, информационные компьютерные технологии, онлайн занятия.

Abstract. Innovations are being introduced into education, which orients higher school towards new development, and students towards improving knowledge, skills, mastering new types of activities, forming self-educational competence. The article discusses the problem of low motor activity of university students and its solution through the use of information computer technologies.

Key words: physical culture, physical activity, informatization of education, digital literacy, information computer technologies, online classes.

Преобразования, осуществляемые в реализации учебного процесса Российских вузов, определяют новые целевые установки высшего образования, которые способствуют подготовке выпускников, способных эффективно трудиться в своей профессиональной сфере, обеспечивая тем самым собственную конкурентоспособность на рынке труда. Это направление четко определено в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации». В документе отмечается: «Высшее образование имеет целью обеспечение подготовки высококвалифицированных кадров по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства» [7].

Безусловно, добиться социального и экономического успеха, может лишь тот, кто постоянно развивает и поддерживает свои профессиональные навыки, имеет достаточный уровень физической подготовленности, являющейся необходимым условием развития личности, успешной жизнедеятельности, формирования здоровья и здорового образа жизни.

Однако, в теории и практике современного образования в сфере физической культуры происходит явная диспропорция между законодательными положения-

ми о необходимости каждого студента иметь хорошую «физическую форму», и практическими путями реализации этих положений. В настоящий момент, в системе образования высшей школы, наблюдается неблагоприятная картина в вопросе реализации элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту. При переходе к Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) второго, затем третьего поколения в учебные планы специальностей вносились корректировки, в основном урезающие количество часов, отводившихся на практические занятия по физической культуре в вузе. Вследствие чего, за последнее десятилетие, объем двигательной активности студентов в рамках учебного расписания, минимизировался в два раза, и в итоге – всего 2 часа в неделю. Общеизвестный факт, что вследствие уменьшения необходимой физической нагрузки, в организме человека происходят негативные изменения в работе всех жизненно важных систем (костной, мышечной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной и др.).

Исходя из этого, повышение двигательной активности студентов является насущной проблемой и задачей организации образовательного процесса в вузе. По мнению авторов, способствовать увеличению двигательной активности студентов, могут только самостоятельные, грамотно выстроенные занятия физической культурой и спортом.

Компетентность студента, в любой области, формируется в процессе выполнения самостоятельной и научно-исследовательской работы, предполагающей самостоятельное получение обучаемыми знаний, умений, навыков и понимается, как способность студента пользоваться ими при решении конкретных исследовательских или практических задач.

Бесспорно, повышению статуса самообразования, способствовало бурное развитие информатизации, особенно в применении интерактивных компьютерных технологий. В свете рассмотрения вопроса, Альковой Л.А., выдвигается термин «самообразовательная компетентность» – комплексная личностно-значимая характеристика, выражающаяся в совокупности мотивационного, знаниевого, деятельностного и коммуникативного компонентов, учитывающая личностное отношение к процессу самостоятельного приобретения знаний, умений и навыков, проявляющаяся в готовности использовать их в определенной предметной области, и обеспечивающая, с помощью интерактивных компьютерных технологий, эффективность образования личности [2].

В эпоху высокой мобильности, фактором, движущим к самообразовательной деятельности студентов, выступает активное развитие науки и повсеместная информатизация общества, что в свою очередь обуславливает острую необходимость в расширении рамок образовательного процесса, в том числе и в сфере физической культуры. Ввиду этого, использование современными студентами интерактивных компьютерных технологий видится наиболее эффективным и перспективным направлением самообразовательной деятельности студентов вуза. Следует отметить, что обладание цифровой грамотностью, способностью создавать и применять контент посредством цифровых технологий, является метапредметной характеристикой, не зависящей от конкретной профессиональной деятельности [3; 4].

В этой связи, рассмотрение вопроса формирования самообразовательной компетентности студенческой молодежи, не вызывает сомнения и многими исследователями рассматривается как стратегический потенциал образования (М.Б. Балакаева, В.П. Беспалько, Б.С. Гершунский, Д.В. Дроздова, И.А. Зимняя, И.А. Орлова, И.Н. Преображенская, Р.Р. Сагитова, Е.С. Чеботарева, Е.Н. Фомина, А.В. Хуторской и др.).

Повысить эффективность формирования самообразовательной компетентности студентов вуза в любой деятельности, поможет по мнению авторов, использование интерактивных онлайн-платформ в учебном процессе. С точки зрения Садыкова Т.М., онлайн-платформы являются эффективным инструментом обучения и способствуют активизации познавательной деятельности, а также повышают мотивацию к изучению предметов [6].

На I-м этапе исследования самообразовательной компетентности студентов в области физической культуры и спорта, с целью решения поставленной задачи, повышения двигательной активности, было проведено анкетирование студентов 2–3 курсов (девушки) различных специальностей Северо-Кавказского федерального университета. Анкета содержала четыре компонента самообразовательной компетентности определенные Альковой Л.А. [1] и модернизированные авторами в плане вопросов. Проведение опроса проходило с помощью онлайн-сервиса Mentimeter (бесплатный онлайн мессенджер с возможностью текстового, голосового и видео общения, инструмент для голосования, обеспечивающий мгновенную обратную связь с аудиторией). В ходе опроса обозначилась общая проблема студентов, выражающаяся в нехватке времени для занятий физической культурой и спортом, из-за выполнения большого объема заданий по другим предметам, и направленность в ее решении, через самообразование.

На II-ом этапе исследования, по результатам опроса и оценки физических способностей студентов (тестирование), для формирования самообразовательной компетентности, дополнительно к академическому занятию по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, студентам предлагался просмотр, отбор, систематизация и изучение теоретического материала по развитию менее развитых физических кондиций; способов восстановления после выполнения физических упражнений определенной направленности, контроля физических возможностей; по составлению собственной программы повышения двигательной активности и т. д.

При этом процесс формирования самообразовательной компетентности реализовался поэтапно: завершение изучения одной части материала являлось началом освоения другой. Студенты четко должны были понимать, что главным фактором их успеха, является следование всех методических указаний при выполнении практических заданий.

В процессе обучения студентам предлагались авторские учебные материалы в формате PDF, дистанционные консультации; использовался демонстрационный материал в формате видеofilмов, онлайн-занятий ведущих инструкторов фитнеса, а также интерактивные тесты для проверки и закрепления материала. Основная практическая работа проходила на платформе Discord, удобной для показа презентаций, видео-занятий, голосового, видео- и текстового общения.

Для личного контакта или консультаций использовалось бесплатное приложение WhatsApp, предполагающее простой, безопасный и надёжный обмен сообщениями и звонками с мобильных телефонов или компьютеров.

III-й этап изыскания характеризовался положительной оценкой показателей по многим вопросам из исследуемых критериев, а также повышением двигательной активности студентов и развитием физических качеств до планируемых результатов. Установлено, что более 80 % обучающихся не испытывали затруднения в применении образовательного контента; 76,5 % пользователей весьма позитивно отзывались о платформе Discord; 83,6 % респондентов отметили онлайн-

обучение, как удобную форму обучения; для 91,4 % студентов просмотр образовательного материала в подходящее время и место способствовал более мобильному обучению и как результат – самостоятельному построению не одной, а даже нескольких программ повышения двигательной активности и развития физических качеств до желаемого результата.

Эффективность формирования самообразовательной компетентности студентов в области физической культуры и спорта обеспечивается соблюдением ряда условий:

- организационно-функциональных (дифференцированная и индивидуальная помощь студентам в самопознании и самоопределении в физкультурно-спортивной деятельности);

- процессуально-содержательных (предоставление возможности студентам свободного выбора форм, видов и целей физкультурно-спортивной деятельности, осуществление индивидуальной формирующей или коррекционно-развивающей учебно-познавательной деятельности и психологической поддержки студентов в поэтапном освоении физической культуры);

- управленческих и информационных (осуществление программно-методического обеспечения, дифференцированная помощь студентам в овладении ценностями физической культуры, выделение критериев эффективности реализации предложенного подхода).

Вышеизложенные рассуждения позволили авторам утверждать, что формирование самообразовательной компетентности в сфере физической культуры, способствует развитию знаний, умений, навыков самостоятельной организации двигательной активности студентов, росту мотивации к занятиям физической культурой и спортом, улучшению показателей физических способностей, к совершенствованию и самосовершенствованию в физическом развитии.

При формировании самообразовательной компетентности студентов вуза знания интерактивных компьютерных технологии способствуют непрерывному образованию и могут быть использованы как средство реализации конкретного этапа индивидуальной самообразовательной траектории студента, так как обладают огромными потенциальными возможностями [5].

Список литературы

1. Алькова Л.А. *Методологические подходы к исследованию процесса формирования самообразовательной компетентности студента вуза* / Л.А. Алькова // Мир науки, культуры, образования. №2 (33). 2012. С. 22–25.
2. Алькова Л.А. *Формирование самообразовательной компетентности студентов вуза посредством интерактивных компьютерных технологий: автореф. ...дисс. канд. пед. наук.* Барнаул, 2015. 25 с.
3. Катренко М.В. *Роль технологий дополненной реальности в организации самостоятельной работы по физической культуре в вузе* / М.В. Катренко, Л.А. Небытова, А.Ф. Щекин, Ю.И. Журавлева // Педагогика и образование. № 2. 2019. С. 35–39.
4. Куликова Т.А. *Инструментальные средства реализации дистанционных образовательных технологий* / Т.А. Куликова, Н.А. Поддубная // Стандарты и мониторинг в образовании. Том. № 7. 2019. С. 32–35.
5. Сагитова Р.Р. *Формирование самообразовательной компетенции студентов вуза в процессе изучения гуманитарных дисциплин: дисс. ... канд. пед. наук.* Казань, 2011. 215 с.
6. Садыков Т.М. *История развития интерактивных технологий* / Т.М. Садыков // Проблемы современного образования. Московский педагогический государственный университет. № 4. 2016. С. 158–161.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР
В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
THE USE OF KAZAKH NATIONAL GAMES
IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

Турманова Ф.С.
Turmanova F.S.

Школа-гимназия №17 г.Актобе, Республика Казахстан
School-gymnasium No. 17Aktobe, Republic of Kazakhstan

Аннотация. В статье рассматривается введение развивающих казахских национальных игр в школьную программу по физической культуре. В настоящее время казахские национальные виды спорта становятся все более популярными, массовыми и подлинно народными. С введением третьего урока физкультуры в школах города рекомендуется включать национальные игры в структуру урока, что дает возможность приобщить детей к национальной культуре своего народа.

Ключевые слова: казахские национальные игры, физкультурно-спортивные занятия.

Abstract. The article discusses the introduction of developing Kazakh national games in the school curriculum for physical culture. Currently, Kazakh national sports are becoming more and more popular, mass and truly popular. With the introduction of the third physical education lesson in the schools of the city, it is recommended to include national games in the structure of the lesson, which makes it possible to introduce children to the national culture of their people.

Key words: kazakh national games, physical culture and sports classes.

В целях развития физического воспитания обучающихся в школах Казахстана внедрена государственная программа, которая формирует навыки физической культуры и вовлекает в занятия спортом [1]. Программа физической подготовленности обучающихся выходит на резервы физической культуры. Одним из таких средств резерва, являются казахские национальные игры.

Казахские национальные игры – виды спорта, исторически сложившиеся в форме соревновательной деятельности и представляющие собой своеобразные физические упражнения и народные игры с самобытными правилами и способами организации физической активности. В Государственной программе четко указано: «Культурная привычка к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, являющаяся основой здорового образа жизни, должна выражаться в раннем дошкольном возрасте и закрепляться в школе и других учебных заведениях. Решение этой проблемы требует проведения занятий физической культуры в эмоционально-игровой форме, как правило, на открытом воздухе, постоянно требующего обновления их содержания» [2].

Когда речь идет о физической подготовленности обучающихся, то занятия физической культурой с применением национальных игр лучшим образом будут способствовать выполнению видов испытаний и нормативов Президентских тестов, о чем свидетельствуют данные, полученные нами экспериментальным путем. Изучение противоречий, между потребностью в занятиях физической культурой и особенностями ее реализации, составляет одну из важнейших про-

блем внедрения физической культуры и спорта в быт учащихся, на которую обращается особое внимание во всех независимых и суверенных странах СНГ, в том числе в Республике Казахстан.

Сложившаяся практика физического воспитания среди населения, в частности, среди молодежи, вызывает серьезную озабоченность в обществе в силу недостаточной физической подготовленности. Попытки решения этой проблемы путем количественного увеличения времени, отводимого на расширение двигательного режима с использованием традиционных средств и методов физического воспитания, не оказывает должного влияния на уровень физической подготовленности в национальных республиках, которые имеют свои национальные и региональные особенности. Об этом говорят исследования Х.Ф. Анаркулова (1992, 1993, 1995), М. Таникеева (1990, 1992, 1993, 1995), Т.А. Терехиной (1994, 1996), Н.И. Шарабакина (1995), О.И. Калининой и В.Х. Полубабкина (1995), Ч. Ахматова и С.О. Чокмарова (1995), Н.К. Шамаева (1992), И.Е. Тугутова (1997), Д.Е. Абдыкадыровой (1998) и других ученых.

Исследование, проведенные среди школьников, показали, что использование национальных подвижных игр в учебной практике существенно повышает содержательную и результативную сторону процесса развития физических качеств обучающихся, оказывает влияние на интенсификацию учебно-тренировочных занятий и привитие интереса к ним.

Внедрение в систему физического воспитания обучающихся казахских национальных игр, как исторического наследия, закрепленного вековым опытом и жизнью многих поколений казахского народа, дает возможность воспитания гармонично развитой личности, формирования широкого мировоззрения, нравственных качеств личности, развития ее творческих сил и способностей.

При этом, применение национальных игр должно носить избирательно-направленный характер, с тем, чтобы они способствовали развитию не только основных двигательных навыков и качеств, но и, прежде всего, гибкости, координационных способностей, быстроты и прыгучести. Только такой разносторонний подход обеспечит правильное всестороннее развитие личности, тем более, когда речь идет о молодом поколении. Характерная особенность этой группы игр – их эмоциональность, что является важнейшим фактором привития интереса к занятиям.

Национальные подвижные игры отличаются рядом особенностей. Наиболее характерные из них – универсальность и возможность применения в самых различных ситуациях, условиях и возрастных группах. Хотя многие игры классифицируются соответственно возрастным группам игроков, разные игры можно варьировать для разных групп. Для этого необходимо изменить требования и темы выполнения упражнений. Именно так мы использовали некоторые национальные игры в период подготовки к сдаче нормативов Президентских тестов. Усложнив условия прохождения игры и ускорив ее темп, можно добиться определенных целей по развитию соответствующих физических качеств. В плане сказанного, исключительно полезными были такие национальные игры, как: байга, карлыгаш, аш-касқыр, жигит-куу, кораз-курес и некоторые другие, связанные с быстрым бегом и прыжками.

Исследование динамики физической подготовленности школьников в течение учебного года предполагает, таким образом, что развитие их двигательных способностей и физических качеств зависит не только от соответствующего метода и интенсивности тренировочной нагрузки, но и от направленности занятий, их избирательности и интереса к тем или иным формам и средствам физиче-

ского воспитания. И, наконец, от конкретно поставленной цели. Известный ученый предполагает три типа обязательных занятий по физической подготовке учащихся средних учебных заведений: спортивная, общая физическая и оздоровительная подготовка. Выбор вида занятий следует определять желаниями, интересами, уровнем подготовленности и здоровьем учащихся.

Следует заметить, что этот важнейший принцип имеет место не во всех регионах и не среди всех учащихся нашей республики. Как показывает практика, иногда, одностороннее стремление к выполнению видов испытаний и нормативов может не дать желаемых результатов. Вот здесь-то уместным, оказывается, избирательное применение национальных подвижных игр. Избирательное в том смысле, что национальные подвижные игры можно применять и в спортивной, и общефизической, и в оздоровительной подготовке.

Учитывая все выше изложенные аспекты, по мнению многих специалистов, следует срочно приступить к изучению передового опыта учителей физической культуры, проводить экспериментальные и социологические исследования и, на основе полученных данных, выработать новую программу по национальным подвижным играм для полноценного решения выдвинутых, проблем, связанных с оздоровительной, общефизической и спортивной подготовкой.

Полученные нами результаты эксперимента дополняют, опубликованные уже научные данные, о перспективности использования национальных подвижных игр среди обучающихся, развивающих физические качества необходимые в подготовке к сдаче Президентских тестов.

Список литературы

1. Долгосрочная стратегия развития Казахстана «Казахстан 2030». www.government.kz Правительство РК.
2. Отраслевая Программа по развитию физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011-2015 годы. Постановления Правительства РК от 29.06.2012 № 871; от 25.07.2013 № 742.
3. Анаркулов Х.Ф. Матер. междунар. научн.-практ. конф.-СПб: СПбКМЮА, 2014, с. 19-22.
4. Бальсевич В.К. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" // Спортивизация физического воспитания в школе: спортивное образование, 2009 г.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ
У ДЕТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**
FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF MOVEMENT ACCURACY
IN CHILDREN AT PRIMARY SCHOOL AGE

Федотова Т. Д., Шамхалия К. Э.
Fedotova T.D., Shamkhalian K.E.

*Ставропольский государственный педагогический институт (филиал),
г. Ессентуки, Россия*
Stavropol State Pedagogical Institute (branch), Essentuki, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития координационных способностей. Особое место в физическом развитии детей младшего школьного возраста уделяется развитию точности движений и качеству их выполнения. Точность движений нужна при решении различных двигательных задач. На школьных уроках физической культуры развитие точности движений необходимо уделять время. Проблема исследования заключается в необходимости разработки методики развития точности движений на уроках физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: развитие точности движений, обучающиеся 2 классов, физическая культура, координационные способности, двигательные задачи.

Abstract. The article deals with the problem of the development of coordination abilities. A special place in the physical development of primary school children is given to the development of the accuracy of movements and the quality of their performance. Precision of movements is needed when solving various motor tasks. At school physical education lessons, the development of precision movements must be given time. The problem of the study is the need to develop a methodology for developing the accuracy of movements in the physical education lessons of primary school children.

Keywords: the development of the accuracy of movements, students of 2 classes, physical culture, coordination abilities, motor tasks.

Координация движений – это сложные способности, уровень развития которых определяется многими различными факторами. Главное значение имеют развитие активности мышц тела. Это развитие направлено на хорошее выполнение основной двигательной задачи.

Координационные способности – это способность быстро, целесообразно решать учениками двигательные задачи, представленные учителем. Ловкость обучающихся выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями [5, с.56].

Координационные способности ребенка очень тесно связаны с улучшением восприятий человека: чувства времени, темпа проведения занятий, развиваемых различных усилий, изменением положения тела в пространстве. Эти способности характеризуют умение детей хорошо управлять своими движениями в различных проявлениях жизни.

Развитию спортивной ловкости способствует постоянное разучивание новых усложненных движений. При этом необходимо применение упражнений, требующих от ученика мгновенной перестройки двигательной деятельности. Чем больше база изученных разных движений, тем быстрее осваиваются новые двигательные действия. Это то, на чем методика воспитания ловкости.

Майорова Л. Т. в своих трудах пишет: «...движение и действие, совершаемое с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров, выступают как предмет развития координационных способностей» [4, с. 92].

Развитие координационных способностей имеют прямую связь с успехами в обучении моторики, совершенствовании спортивных элементов и созданием предпосылок для будущей трудовой и общественно полезной деятельности. Без этой способности также невозможно физическое совершенствование гармонично развитой личности.

Развивая координационные способности необходимо начинать обучение навыкам управления движениями, основанным на точности, координации действий и развитом чувстве ощущений, уже в младшем школьном возрасте, так как именно в этом возрасте функциональные возможности двигательного анализатора активно тренируются.

Координация- это способность человека рационально координировать движения звеньев тела при обучении и совершенствовании движений.

Координация характеризуется способностью людей контролировать свои движения. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что человеческое тело состоит из значительного количества связей, которые имеют более ста степеней свободы.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры давно используется термин «ловкость» [6, с. 28].

По определению Берштейна«Ловкость» – это единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющее перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с изменяющимися условиями решения двигательной задачи. Многие ученые в области физической культуры и спорта выделяют свойства ловкости которые проявляются в определенных действиях, например на тренировках боксеров ловкость меньше разовьется, чем в бою[3, с. 88].

Координационные способности имеют несколько типов

К специальным координационным способностям относятся группы двигательных действий, однородных по психофизиологическим механизмам, систематизированные по возрастающей сложности. Эти способности многие ученые предпочитают делить на группы:

- циклические и ациклические двигательные действия;
- движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения в пространстве различными частями тела;
- перемещение предметов в пространстве (поднятие тяжестей, перенос предметов);
- метательная по дальности и силе метания (мяч, диск, выстрел);
- метательные упражнения на точность (теннис, городки, жонглирование);
- атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;
- атакующие и защитные действия в подвижных и спортивных играх [2, с. 165].

Личные способности:

- способность к умению ориентироваться;
- умение объединять параметры движений;
- способность реагировать;
- способность перестраивать двигательные действия;
- проявлять способность к ритму.
- вестибулярная устойчивость.
- произвольно расслаблять мышцы.

Под общими координационными способностями мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательных действий, различных по происхождению и значению [7, с. 68].

Особые координационные способности – это способности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и значению двигательными действиями.

Под специфическими мы понимаем способности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию отдельных конкретных задач по координации (ритм, реакция, равновесие).

Все координационные способности можно разделить на потенциальные (существующие до начала какого-либо действия в скрытой форме) и актуальные (отображаемые в данный момент) [11, с. 39].

Понятие точности движений и особенности ее проявления в теории и практике физического воспитания используется терминология и понятия, которые вызывают критическое отношение и различные определения со стороны специалистов.

По определению В. Задиорского понятие «точность движения» включает в себя точность пространственных, временных и силовых характеристик движения [1, с. 52].

Точность движения, по мнению В. Дьячкова предполагает четкость двигательного рисунка, его соответствие требованиям техники движений.

В.П. Лукьяненко считает, что точность движений является интегральной характеристикой, отражающей степень соответствия процесса координации усилий в пространстве и времени особенностям двигательной задачи и условиям ее решения.

Точность при выполнении необходимо для овладения рациональным способом овладеть новыми двигательными комбинациями, успешно перестраиваться в изменяющихся условиях.

Точность при выполнении упражнений оценивается степенью их соответствия внешней форме и содержанию.

Внешняя сторона движения определяет направление, амплитуду, последовательность отдельных двигательных актов, то есть форму физических упражнений.

Внутренняя сторона движения определяется согласованной работой физиологических процессов в организме под влиянием определенной физической нагрузки.

Чем выше согласованность этих процессов, тем экономичнее выполняется работа [7, с. 114].

Умение чередовать напряжение мышц с их расслаблением, рационально распределять усилия во времени - одно из важных условий точного выполнения упражнений и создания ритма движений.

Без усвоения ритма двигательного действия невозможно точно воспроизвести все его параметры. Точность двигательного действия обеспечивается тремя основными составляющими формой, содержанием и ритмом.

Точность проявляется по-разному в разных движениях. В различных видах спорта проявление точности различно. Например:

-точность воспроизведения по пространственно-временным и силовым параметрам имеет большое значение при овладении ведущим звеном техники в технических видах спорта;

-точность распределения усилий в конкретной ситуации как проявление исследуемого качества характерно для подвижных и спортивных игр, единоборств, метания и т. д.

На точность выполнения движений влияет сила ветра в беге, прыжках. Температурный режим воздуха влияет на выбор способа передвижения лыжников. В борьбе состав участников соревнований определяет тактику борьбы боксеров и борцов [9, с. 82].

Внешние раздражители тоже очень сильно влияют на внешние раздражители. Таким раздражителем является характер активных действий соперника в фехтовании, теннисе и других видах единоборств, и спортивных играх. Свисток судьи и другие внешние факторы [3, с. 298].

Точность можно оценить по определенным критериям: исходное положение, амплитуду движений и направление, а также степень прилагаемых усилий для выполнения движения и правильное распределение силы.

Объединяя в одну группу все критерии можно проследить динамику улучшения качества проявления точности по воспроизведению внешней формы двигательного действия, по степени соответствия выполняемого упражнения его пространственным, временным и силовым параметрам, по качеству воспроизведения ритма двигательного действия.

На развитие точности движений у детей огромное влияние оказывают психофизиологические факторы. С точки зрения психологического состояния личности на выполнения движений внесли вклад в развитие теории управления движениями И.М. Павлов, А. А. Ухтомский, Н. Введенский и их последователи А. Крестовников, К.Х. Кекчев, Н.А.Бернштейн и др.[11, с. 68].

Для выполнения определенных движений, а также управлять этими движениями необходимо владеть информацией исходящей от рецепторов организма и, прежде всего, от рецепторов самого опорно-двигательного аппарата.

В связи с этим от степени совершенства управления движением зависит точность восприятия распределения раздражителей, действующих на рецепторы двигательного аппарата, а также от обработки поступающей информации в центры с уровня отделов центральной нервной системы, в которые поступает эта информация и которые заняты ее обработкой [10, с. 57].

На основе скелетно-мышечных, зрительных, кожных, вестибулярных и других типов ощущений, а также знаний и прошлого опыта создается восприятие движений человеком.

Восприятие движений – это сложный процесс, в котором важную роль играют не только прямые зрительные, мышечные и другие ощущения, но и мысли о движениях или его отдельных элементах, сохраненные в памяти из предыдущего опыта.

Отличительная черта представлений – это то, что сохраняется в нашей памяти, под влиянием новых представлений их содержание уточняется и пополняется, они становятся более адекватными действительности.

Техника повышения точности движений включает средства и методы, направленные на развитие умения воспроизводить, оценивать, а также распределять пространственные, временные и силовые параметры движений.

Точность любого движения зависит как от работы сенсорных систем, усиливающих восприятие, так и от способности человека сознательно выполнять движения [5, с. 68].

Анализ литературных источников позволил нам сделать следующие выводы.

Для успешного овладения обучением физическими упражнениями необходимо четко определять значение выполнения точности движений в учебном процессе. Формировать специальные навыки развитие функциональных способностей анализирующих систем входит в общие задачи физического воспитания детей.

Существенным моментом для практического выполнения заданий является положение, согласно которому совершенствование моторно-анализирующих функций, обеспечение точности движений по типу формирования двигательных навыков. Это также достигается за счет разграничения временных, пространственных и силовых параметров движений. Физиологические и психологические механизмы управления движением и развития способности к точным движениям основаны на сложной деятельности анализирующих систем и центральных отделов мозга, которые улучшают свою деятельность с помощью основной и дополнительной (внешней) информации. исходит от учителя. В практике физического воспитания младших школьников в основном используется качественная информация [6, с. 52].

Исходя из ведущего «рабочего» метода в упражнении человеческих аналитических систем, рекомендуется варьировать действия и внешние условия педагогического процесса и включать афферентные системы.

В этом процессе рассматриваются два пути:

1) использование упражнений-заданий с высокой точностью двигательного распределения усилий.

2) естественные задачи качественного выполнения движений. Очевидно, что второй способ предпочтительнее в классах с обучающимися начальной школы, судя по отдельным замечаниям исследователей. При этом определенное предпочтение можно отдать вариационному методу. Метод основан на основных признаках движений человека. Методологической основой для него является характер восприятия движений человеком.

Научный и практический интерес вызывают сложившиеся представления о методической целесообразности объединения двух направлений в один педагогический процесс развития точности движений на основе учебных пособий непосредственно в процессе усвоения и совершенствования техники движений [8, с. 56].

Все это побудило нас организовать специальное исследование методик развития точности движений (пространственных параметров) в начальной школе в процессе физического воспитания на уроках физического воспитания.

Таким образом, научной проблемой исследования является необходимость оптимизации процесса подготовки школьников к занятиям физической культурой с упором на развитие точности движений. Решение этого проблемного вопроса возможно, на наш взгляд, путем целенаправленных научных исследований, актуальность которых не вызывает сомнений.

Список литературы

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. - Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. - 202 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ под ред. Б.А. Ашмарина. - М. Просвещение, 2009. -360 с.
3. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды из серии «Психологи России» / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. - 2-е изд. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. - 688 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Фис, 2005. -- 192с.

5. Гозунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений / Е.Н. Гозунов, Б.И. Мартынянов. - 2-е изд., дораб. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 224 с.

6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / В. Н. Выдрин; В.Н. Кряж, под ред. А.А. Гужаловского. - М. Физкультура и спорт, 2006. - 352 с.

7. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций / И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 168 с.

8. Затева Т. А., Тулицина О.Ю. Организация системы мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях. Методические рекомендации. - Тамбов: 2008. - 236 с.

9. Зацюрский В.М. Воспитание быстроты, ловкости и некоторых частных способностей // Теория и методика физического воспитания. - 1995. - № 11. - С. 190–203.

10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. - М.: Владос. 2009. - 200 с.

11. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А. А. Сафонов. - М.: Лептос, 2009. - 368 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ FORMATION OF A CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Феоктистов Н.Р., Белова Л.В., Белов А.К.

Belova L.V., Feoktistov N.R., Belov A.K.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена экспериментальная методика формирования культуры здорового образа жизни школьников с применением физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-образовательном процессе по физическому воспитанию, направленную на повышение значимости занятий физической культурой, совершенствующую систему физического воспитания и способствующую приобщению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, школьники.

Abstract. This article discusses an experimental methodology for the formation of a culture of a healthy lifestyle of schoolchildren with the use of physical culture and health-improving technologies in the educational process of physical education, aimed at increasing the importance of physical education, improving the system of physical education and promoting the introduction of students to systematic physical exercises.

Key words: physical culture and health-improving technologies, physical education, physical culture, healthy lifestyle, health, schoolchildren.

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников рассматривается нами в статье, как неотъемлемая часть процесса обучения учащихся в общеобразовательном учреждении.

Трудности формирования и ведения здорового стиля жизни (ЗОЖ) в современное время становится актуальным, что соединено с озабоченностью общества по причине низкого здоровья подрастающего поколения, увеличением числа

заболеваний у школьников в процессе обучения в общеобразовательном учреждении. Состояние здоровья детей является важным слагаемым здорового потенциала нации, индикатором общественного развития [1, 3, 5].

Изучив и проанализировав научную и учебно-методическую литературу, посвященную проблеме исследования, мы установили, что основными факторами, ухудшающими здоровье детей и подростков, являются гиподинамия, нерациональное питание, нарушение режима труда и отдыха и вредные привычки.

Многочисленные исследования показали, что с позиции жизнедеятельности индивида взаимосвязь между понятием «здоровье» и «образ жизни» наиболее комплексно выражается в традиционном понятии «здоровый образ жизни», в содержание которого необходимо отнести такие компоненты как гигиеническая культура, культура питания, физическая культура, культура сексуального поведения, культура межличностных взаимоотношений, рекреационная культура, психоэмоциональная культура, культура профессиональной деятельности, культура семейных взаимоотношений, отсутствие вредных привычек, рациональная организация повседневной жизнедеятельности [2, 4, 5, 6].

Следовательно, сохранение и развитие здоровья обучающихся, и формирование у них культуры здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение.

Контекст проблемы формирования здорового образа жизни, по мнению ученого сообщества, несмотря на значительное число фундаментальных исследований в этой области по-прежнему относится к числу недостаточно разработанных направлений современной науки.

Поэтому ряд научных работников ведет поиск более действенных форм и способов формирования культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, методом улучшения системы физического воспитания, предлагая разные методы её усовершенствования.

Решение данной проблемы представляется нам не только в использовании широкого спектра материальных ресурсов, но во внедрении в практику достижений отечественного и зарубежного передового педагогического опыта. Инструментом преподавателя для преобразования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию по формированию культуры здорового образа жизни служат физкультурно-оздоровительные технологии, применение которых способствует формированию, восстановлению, укреплению и сохранению здоровья учащейся молодежи в их жизнедеятельности, а так же приобщению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, изучение проблемы формирования культуры здорового образа жизни современных школьников, является актуальной.

Цель исследования: разработка методики формирования культуры здорового образа жизни у школьников на основе физкультурно-оздоровительных технологий.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию детей школьного возраста.

Предмет исследования: физкультурно-оздоровительные технологии как средство формирования культуры здорового образа жизни школьников.

Гипотеза исследования заключается в том, что внедрение в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию школьников экспериментальной методики по формированию у них культуры здорового образа жизни на основе физкультурно-оздоровительных технологий, будет способствовать сохра-

нению и укреплению их здоровья, формированию у знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни, воспитывать потребность в регулярной двигательной активности.

Анализ изучения опыта, отраженного в научно-методической литературе способствовал разработке экспериментальной методики по формированию культуры здорового образа жизни для подростков с применением физкультурно-оздоровительных технологий.

Реализация методики предполагается на уроках физической культуры за счет часов вариативного компонента с учащимися средней школы.

Методика состоит из теоретических уроков содержащих: лекции, информирующие о здоровье человека; дискуссию о сущности знания о здоровом образе жизни; беседу о том, что снижает здоровье и препятствует ведению здорового образа жизни; тренинг на тему: «Вредные привычки как биологическая и социальная опасность»; психологические игры.

В уроки физической культуры включены разнообразные физкультурно-оздоровительные технологии и методики сохранения и укрепления здоровья: например:

- ведение дневника самоконтроля физического состояния и самочувствия;
- использование контроля над физическими нагрузками по средствам пульсометрии в течение каждого урока физической культуры, направленное на развитие общей выносливости (бег по методике Купера), развитие силы мышц, способствующих поддержанию позвоночного столба в вертикальном положении, улучшение координационных способностей учащихся.

В подготовительную и заключительную части урока включены дыхательная гимнастика и релаксация.

Помимо этого набора средств в экспериментальную методику дополнительно включены беседы, тренинги, лекции, психологические игры и др. мероприятия с подростками, направленные на формирование знаний о здоровом образе жизни и его составляющих.

Таким образом, разработанная экспериментальная методика формирования культуры здорового образа жизни у школьников на основе применения физкультурно-оздоровительных технологий, включающая: лекции, тренинги, тематические беседы, психологические игры со школьниками, направленная на формирование знаний о здоровом образе жизни и его составляющих, о вредных факторах и принципах их устранения, будет способствовать повышению уровня знаний о ЗОЖ у школьников, позволит воспитать у них потребность в регулярной двигательной активности.

Список литературы

1. Белова Л.В., Белов А.К., Рудовина Ю.В. *Теоретико-прикладные аспекты аэробики в контексте оздоровительной физической культуры. Материалы XII Международной научно-практической конференции: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. 238 с.*
2. Вайнер Э.Н. *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров). М.: КноРус, 2017. 480 с.*
3. Гурин П.В., Белова Л.В., Белов А.К. *Структурные компоненты культуры здорового образа жизни студента колледжа с позиции современного знания. Материалы XVI Международной научно-практической конференции: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. 475 с.*

4. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник. М.: Academia, 2019. 536 с.
5. Соловьев Г.М., Соловьева Н. И. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие. М.: Илекса, 2009. 432 с.

6. Ткаченко И.В., Белова Л.В., Белов А.К. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство профилактики гиподинамии у студентов колледжа. Материалы XVII Международной научно-практической конференции: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. 409 с.

САМООБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВИД УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ SELF-EDUCATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CUL- TURE AS A TYPE OF EDUCATIONAL AND COGNITIVE ACTIVITY

Яцынин А.И., Курьсь В.Н.
Yatsinin A. I., Kurys V.N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматривается процесс самообразования студентов, обучающихся на факультете физической культуры, который носит чрезвычайно многогранный характер. Применительно к образовательной деятельности процесс самообразования прямо связан с самостоятельной работой человека, стремящегося к знаниям. В свою очередь самостоятельная работа есть производное от понятия "самостоятельность".

Ключевые слова: понятия «самостоятельность», «самообразование», «самосовершенствование», организация самостоятельной работы студентов, эффективность усвоения знаний, социальный, профессиональный, мотивационный, компоненты модели специалиста, самостоятельная учебно-познавательная деятельность студентов факультета физической культуры.

Abstract. The article discusses the process of self-education of students studying at the Faculty of Physical Culture, which is extremely multifaceted in nature. In relation to educational activity, the process of self-education is directly related to the independent work of a person striving for knowledge. In turn, independent work is a derivative of the concept of "independence".

Key words: the concepts of "independence", "self-education", "self-improvement", the organization of independent work of students, the effectiveness of knowledge acquisition, social, professional, motivational, components of the specialist model, independent educational and cognitive activity of students of the Faculty of Physical Culture.

Самообразование как словообразование означает "образование самого себя". Самообразование следует рассматривать и как явление, и как процесс. Самообразованием как процессу свойственны индивидуальные и общественные средства и способы развивающего изменения себя, разумеется, в лучшую сторону. Самообразование как процесс носит чрезвычайно многогранный характер настолько, насколько множественны, глубоки и широки сферы человеческой деятельности. Применительно к образовательной деятельности процесс самообразования прямо связан с самостоятельной работой человека, стремящегося к знаниям. В свою очередь самостоятельная работа есть производное от понятия "самостоятельность".

Самостоятельность определяется как способность систематизировать, планировать и регулировать свою деятельность без непосредственного постоянного руководства и практической помощи со стороны руководителя.

Центральной задачей вузовского образования выступает формирование у студента умения учиться. Поэтому принципом обучения в вузе должно стать формирование исходной базы знаний и способности к самообразованию. Овладение навыками самоучения и самообразования - решающее условие подготовки полноценного специалиста.

Решающим условием систематической самообразовательной деятельности студента является высокий уровень организации его самостоятельной деятельности. Современные методы обучения предусматривают переориентацию учебного процесса в вузе и превращение самостоятельной работы в ведущий системообразующий фактор по отношению ко всей учебно-познавательной деятельности студентов.

Главной целью самообразования является формирование такой черты личности, как самостоятельность. Поэтому, основываясь на деятельностной теории учения, самообразование можно определить как специфическую форму деятельности учения.

Специфичность формы деятельности учения определяется тем, что ей присуща двуединая цель: это формирование самостоятельности студента (специфическая цель обучения), развитие способностей, умений, знаний и навыков студентов (основная цель деятельности учения).

В условиях обучения в вузе важнейшим и конструктивным источником, составляющей самосовершенствования является такая форма познавательной деятельности как самостоятельная работа студентов (СРС).

Самостоятельную работу студентов можно рассматривать в двух аспектах: 1) в широком смысле - как активную познавательную творческую деятельность студента, которая присутствует (или, по крайней мере, должна присутствовать) в любом виде учебных занятий; 2) в более узком смысле - как один из видов учебных занятий, специфической особенностью которого является отсутствие преподавателя в момент учебной деятельности студента (в отличие от лекций, семинаров и других занятий с преподавателем).

Решающую роль в организации самостоятельной работы студентов играет ее обеспечение методическими материалами. Причем, речь идет не о фрагментарном, а о комплексном методическом обеспечении преподавания каждой учебной дисциплины с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности обучающегося.

Качество усвоения знаний зависит от уровня организации дидактического процесса педагогом. Согласно принципам программированного обучения дидактический процесс состоит из трех элементов:

- 1) предъявление учебного материала, информации обучаемому;
- 2) осуществление обучаемым определенно заданной деятельности по переработке учебной информации для достижения требуемого уровня;
- 3) контроля за ходом учебной деятельности.

Различают пассивную передачу информации (лекции, устные разъяснения, учебное кино и т.д.) и активное преобразующее восприятие информации - самостоятельная переработка учебного текста, конспекта, учебника, методического пособия и т.д.

Контроль же можно представить в двух аспектах: как контроль-коррекция (исправление ошибок), и как контроль-оценка (итоговая оценка степени достижения цели обучения). Исходя из принятого подхода, самостоятельную работу

можно представить как сумму активного восприятия информации, деятельности по переработке информации и контроля.

Эффективность усвоения знаний зависит от активной деятельности студента по отношению к тому материалу, который он познает.

В настоящее время все более ощутимы и реально просматриваются противоречия между возрастающими социальными потребностями и уровнем профессиональной подготовленности специалистов в области физической культуры. Возможность осуществлять деятельность с социально значимым качеством получаемого результата определяется оптимальной степенью готовности человека. Сущность готовности определяется как интегральное образование и выделяется целый набор аспектов ее проявления. Это мобилизационная готовность, готовность к труду, к самообразованию, педагогическая готовность, в целом профессиональная готовность, спортивно-двигательная подготовленность. Готовность выступает как цель, как средство, как результат.

Исследованию важных аспектов мотивационной сферы педагогической деятельности посвящено сравнительно небольшое число работ. Результирующим проявлением мотивационной сферы, по мнению исследователей, является профессиональная направленность личности.

Анализ имеющихся исследований показывает, что профессиональная готовность связывается, прежде всего, с наличием и уровнем реализации профессионально значимых умений, навыков, знаний, личностных качеств. Помимо этого существует явное несоответствие реального показателя профессиональной деятельности преподавателя вообще и преподавателя физической культуры в частности социально-нормативному уровню. Утверждается, что 5-20% преподавателей не соответствуют среднему уровню профессиональной деятельности, а 35-50% соответствуют не в полной мере. Не абсолютизируя данные факты, следует обратить внимание на реальность проявления отмеченных тенденций.

Модель специалиста включает в себя следующие компоненты:

1) социальный, обуславливающий поведение специалиста (мировоззрение, социальную активность и др.);

2) профессиональный, определяющий знания, умения, навыки, личностные качества;

3) мотивационный, включающий потребности, интересы, мотивы, побуждения.

Профессиональная готовность преподавателя физической культуры, по мнению В.Т.Чичикина (1995), является сложным, полиструктурным образованием. Условно можно выделить две составляющие профессиональной готовности: профессиографическую (знания, умения, навыки, личностные качества) и обобщенную (знания, умения, навыки, личностные качества + поведенческий и мотивационный компонент).

В практике работы факультета физической культуры наблюдаются, по мнению А.П. Зверева (1990), противоречия между овладением студентами двигательными умениями и теоретико-методическими знаниями. При постановке задач, определении содержания и форм контроля за результатами изучения спортивно-педагогических дисциплин значительное внимание уделяется двигательным навыкам, а не качеству теоретических и методических знаний

Знания теории по предмету, (в нашем случае по спортивно-педагогическим дисциплинам), не вызывают у основной массы студентов должной заинтересованности. В то же время, прослеживается тенденция уменьшения этого объема в

программах спортивно-педагогических дисциплин, что не может не вызывать сожаления. На наш взгляд, самосовершенствование студентов должно включать в себя три взаимосвязанных компонента творческой, познавательной деятельности: 1) переработка информации, полученной непосредственно на занятиях; 2) выполнение различных заданий преподавателя (в плане изучения программного материала); 3) расширение и углубление знаний путем самообразования.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**THE EFFECTIVENESS OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM
OF SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS OF THE FACULTY
OF PHYSICAL CULTURE BASED ON INFORMATION TECHNOLOGY**

Яцынин А.И., Курьсь В.Н.

Yatsinin A. I., Kurys V.N.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье представлено обоснование эффективности экспериментальной программы самообразования студентов факультета физической культуры, средства и методы повышающие эффективность организации самостоятельной работы, контроля ее результативности у студентов факультета физической культуры на основе применения информационных технологий в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин учебного плана.

Ключевые слова: программы самообразования, самостоятельная учебно-познавательная деятельность студентов, информационные компьютерные технологии, теоретическая подготовка студентов.

Abstract. The article presents the justification of the effectiveness of the experimental program of self-education of students of the Faculty of Physical Culture, means and methods that increase the effectiveness of organizing independent work, monitoring its effectiveness among students of the Faculty of Physical Culture based on the use of information technologies in the process of studying sports and pedagogical disciplines of the curriculum.

Key words: self-education programs, independent educational and cognitive activity of students, information computer technologies, theoretical training of students.

Вопросу применения информационных технологий при организации самообразования студентов высшей школы посвящено немалое количество научных работ. Вместе с тем, выявление эффективных средств и методов организации самостоятельной работы и контроля ее результативности является важной актуальной задачей.

Нами исследовались следующие вопросы:

- система организации учебно-познавательной деятельности студентов факультета физической культуры и резервы повышения познавательной активности обучающихся. В рамках исследования по данному вопросу рассматривалось состояние основных форм передачи учебной информации и контроля за ходом ее усвоения (лекция и семинарское занятие). Определялись основные признаки, проблемы, причины их возникновения и пути их разрешения;

- организация самостоятельной теоретической подготовки и обоснование целесообразности применения компьютерных технологий в системе самостоятельной учебно-познавательной деятельности студентов факультета физической культуры, как средства и метода формирования осознанных мотивов и потребностей овладения навыками самообразования;

- подходы к разработке и использованию компьютерных технологий в процессе обучения, самостоятельной работы и контроля результативности освоения теоретических знаний по спортивно-педагогическим дисциплинам;

- научное обоснование и экспериментальное исследование эффективности применения в профессионально-педагогической подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту созданного программно-методического обеспечения компьютерной контролируемой самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

Для оценки эффективности применения компьютерных технологий в процессе управления самообразованием студентов факультета физической культуры по спортивно-педагогической дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» были выбраны следующие критерии: 1) изменение уровня теоретической подготовленности студентов экспериментальной группы в условиях применения специально разработанной методики самообразования и контроля его результативности; 2) сравнительные затраты рабочего времени преподавателя на управление теоретической подготовкой студентов контрольной и экспериментальной групп.

Первый критерий характеризовал общую величину сдвигов уровня теоретической подготовленности студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» как следствие использования в самостоятельной работе студентов компьютерной технологии (по разнице изменений показателей в экспериментальной «ЭГ» и контрольной группах «КГ»). Кроме этого анализировалось соотношение результатов самостоятельной работы и экзаменов студентов обеих групп.

Второй критерий применялся для характеристики сравнительных затрат рабочего времени в процессе применения двух подходов в управлении, с применением компьютерной техники и традиционной. Был рассмотрен вопрос о различиях в качестве отдельных компонентов системы управления, в частности, в управленческих решениях (рекомендации) и уровне информации (педагогический контроль) о степени усвоения программного материала.

Исходный уровень теоретической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп был примерно равный, так как распределение на группы производилось путем создания равных пар.

Контроль качества самообразования студентов КГ проводился на семинарских занятиях. При изучении показателей студентов ЭГ учитывались оценки, полученные при работе в компьютерном классе. Сравнивая результаты компьютерного контроля с оценками, полученными на семинарских занятиях, где педагогический контроль осуществлялся традиционным способом, выявили, что каждый третий студент ЭГ получал оценку выше, чем есть в протоколе компьютера. В то же время студенты КГ при проверке знаний по одной из тем учебной программы в компьютерном классе показали ощутимо низкие результаты.

Сравнительный анализ итогов сдачи экзамена студентами контрольной и экспериментальной групп по дисциплине «Теория и методика обучения базовым

видам спорта: гимнастика» показал, что студенты последней результативнее прошли итоговый контроль. Средний балл за экзамен в экспериментальной группе составил 4,06, а в контрольной – 3,5 ($P < 0,001$). Различия между показателями в контрольной и экспериментальной группах носили статистически значимый характер ($P < 0,001$).

Таблица

Результаты самостоятельной работы студентов в ходе педагогического эксперимента у студентов контрольной и экспериментальной групп

Вид контроля	Кол-во студентов	Средний балл за самостоятельную работу	Средний экзаменационный балл
Традиционный	30	4,1	3,7
Экспериментальный	30	3,8	4,2

Представляют интерес итоговые качественно-количественные показатели педагогического эксперимента.

В его ходе не удалось исключить отрицательные результаты экзамена как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Таких студентов оказалось равное количество – по два. Этот микрофеномен, видимо, можно объяснить наличием практически в каждой академической группе любого курса студентов, «случайно» получающих образование в области физической культуры. Почти вдвое больше количество студентов экспериментальной группы были оценены удовлетворительной оценкой. Несколько иная картина у «хорошистов». Количество таких студентов разнится незначительно и больше их на 2 человека в контрольной группе. Такая же тенденция проявилась у студентов, получивших отличную оценку, их больше на три человека также в контрольной группе.

В ходе итогового экзамена в рамках учебного плана и совмещенного с итоговым контролем в педагогическом эксперименте были получены следующие результаты (рис.).

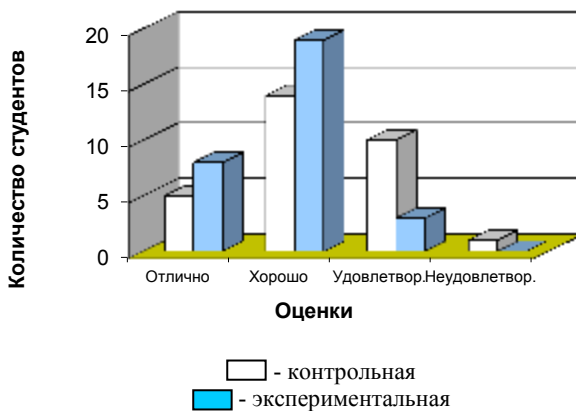


Рис. Сравнительные данные результатов экзамена по итогам педагогического эксперимента у студентов контрольной и экспериментальной групп

Неудовлетворительно был оценен всего лишь один испытуемый, представитель контрольной группы. Удовлетворительную оценку в экспериментальной группе получили три студента, что больше чем втрое меньше, чем в контрольной группе. Наиболее показательны результаты студентов, получивших хорошую оценку. В экспериментальной группе таких было 19 человек, а в контрольной - 14. У отличников примерно такое же соотношение – 8 и 5 человек.

Для изучения вопроса о затратах времени преподавателя на осуществление традиционного и экспериментального управления теоретической подготовкой проводилось специальное исследование, результаты которого показали, что на управление с помощью компьютерной технологии в одной группе при частоте занятий 1 раз в неделю в течение года надо затратить в среднем 19,8 учебных часов. Сюда входят затраты времени на разработку сценария программы самостоятельной работы и компьютерного контроля ее результативности, перенесение результатов контроля в журнал учета успеваемости студентов. При традиционном управлении преподаватель тратит в среднем в 4 раза больше времени на осуществление контроля, что составляет примерно 69 часов в год. Время расходуется на проведение педагогического контроля на семинарских занятиях, проверку письменных контрольных работ, принятие отработок, задолженностей и т.п. Учитывая, что у каждого преподавателя кафедры несколько курсов, эффективный контроль самостоятельной учебно-познавательной деятельности нереален. Без применения компьютерных технологий не только увеличивается затраты времени на процесс управления, но и существенно снижается качество управленческих решений. Преподаватель один раз тратит время на разработку сценария программы самостоятельной работы. В дальнейшем руководство работой студентом осуществляется компьютерным способом путем реализации специальной программы присутствие преподавателя при этом не обязательно.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF FEMALE STUDENTS IN FITNESS CLASSES

Яцынин А.И., Макарова М.А.
Yatsinin A. I., Makarova M.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлено обоснование эффективности и результаты силовой тренировки девушек-студенток, занимающихся силовым фитнесом по разработанной нами программе с использованием интервального метода круговой тренировки. Проведен анализ полученных результатов проведенного педагогического эксперимента.

Ключевые слова: развитие силовых способностей девушек-студенток, силовые фитнес-упражнения, интервальный метод круговой тренировки, педагогический эксперимент.

Abstract. The article presents the rationale for the effectiveness and results of strength training of female students engaged in strength fitness according to the program developed by us using the interval method of circular training. The analysis of the obtained results of the conducted pedagogical experiment is carried out.

Key words: development of strength abilities of female students, strength fitness exercises, interval method of circular training, pedagogical experiment.

Все большую популярность среди женщин различного возраста приобретают фитнес-тренировки силовой направленности, позволяющие не только улучшить функциональное состояние организма, повысить уровень физической работоспособности, скорректировать телосложение занимающихся.

Анализ многочисленных исследований выявил отсутствие единого подхода к организации тренировок девушек-студенток, обеспечивающих эффективное развитие силовых способностей с учетом физиологических особенностей. В связи с этим, является актуальным разработка методики развития силовых способностей девушек-студенток средствами фитнеса.

Предполагалось, что процесс развития силовых способностей у девушек-студенток ВУЗа, занимающихся фитнесом, будет эффективным, если в тренировочной работе использовать интервальный метод круговой тренировки.

Одной из задач проведенного нами исследования стала разработка методики развития силовых способностей девушек-студенток ВУЗа средствами фитнеса и определение ее эффективности.

До начала педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование силовых способностей девушек-студенток занимающихся в контрольной и экспериментальной группах. Определялась достоверность различий между результатами, полученными в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения педагогического эксперимента. Достоверными считались различия при 95% уровне значимости. Результаты сравнительного анализа предварительного тестирования силовых способностей девушек контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития силовых способностей до начала проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	Результаты тестирования		
		M±m	t	P
1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (12 кг), кол-во раз	Эксперимент.	16,14±0,63	0,08	>0,05
	Контрольная	16,00±0,53		
2. Жим штанги из-за головы сидя (8 кг), кол-во раз	Эксперимент.	12,86±0,63	0,40	>0,05
	Контрольная	12,14±0,40		
3. Приседания со штангой на плечах (12 кг), кол-во раз	Эксперимент.	16,71±0,75	0,22	>0,05
	Контрольная	16,29±0,75		
4. Сгибание туловища лежа на спине с согнутыми коленями за 1 мин., кол-во раз	Эксперимент.	20,00±0,76	0,08	>0,05
	Контрольная	20,14±1,01		
5. Подъем прямых ног до угла 45 ° лежа на спине за 30 с, кол-во раз	Эксперимент.	15,86±0,55	0,37	>0,05
	Контрольная	15,29±0,42		
6. Удержание прямых ног под углом 45° лежа на спине, с	Эксперимент.	30,14±1,99	0,08	>0,05
	Контрольная	30,57±2,03		
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, кол-во раз	Эксперимент.	10,00±0,72	0,16	>0,05
	Контрольная	10,29±0,97		

8. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, кг	Эксперимент.	21,29±0,87	0,06	>0,05
	Контрольная	21,14±0,88		
9. Приседание со штангой на плечах, кг	Эксперимент.	31,43±1,63	0,30	>0,05
	Контрольная	32,71±1,63		

Проведенная обработка полученных среднестатистических результатов предварительного тестирования не выявила достоверных различий между показателями выполнения силовых упражнений студентками, полученными в контрольной и экспериментальной группах. Данный факт свидетельствует об однородности участниц обеих групп по уровню силовой подготовленности.

По окончании педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование занимающихся в обеих группах.

Сопоставление силовых показателей в конце педагогического эксперимента показывает, что к этому времени обнаруживаются достоверные различия между силовыми показателями студенток, занимающимися в контрольной и экспериментальной группах.

Полученные результаты позволили выявить положительную динамику прироста показателей в обеих группах при более ярко выраженных темпах прироста в экспериментальной группе.

Изменения результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группе, полученные за период педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития силовых способностей после проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	Результаты тестирования		
		M±m	t	P
1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (12 кг), кол-во раз	Эксперимент.	20,71±0,75	3,74	<0,05
	Контрольная	17,14±0,59		
2. Жим штанги из-за головы сидя (8 кг), кол-во раз	Эксперимент.	16,43±0,57	4,6	<0,05
	Контрольная	14,00±0,38		
3. Приседания со штангой на плечах (12 кг), кол-во раз	Эксперимент.	22,14±1,03	2,72	<0,05
	Контрольная	18,57±0,81		
4. Сгибание туловища лежа на спине с согнутыми коленями за 1 мин., кол-во раз	Эксперимент.	24,57±0,78	2,31	<0,05
	Контрольная	21,29±1,19		
5. Подъем прямых ног лежа на спине за 30 с, кол-во раз	Эксперимент.	21,57±0,87	5,6	<0,05
	Контрольная	16,43±0,30		
6. Удержание прямых ног под углом 45° лежа на спине, с	Эксперимент.	39,86±1,64	2,33	<0,05
	Контрольная	34,14±1,82		
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, кол-во раз	Эксперимент.	14,29±0,36	2,55	<0,05
	Контрольная	11,71±0,94		
8. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, кг	Эксперимент.	23,00±0,82	0,11	>0,05
	Контрольная	22,86±0,96		
9. Приседание со штангой на плечах на раз, кг	Эксперимент.	36,14±1,06	0,84	>0,05
	Контрольная	34,57±1,54		

Анализ изменений в показателях развития силовых способностей в семи тестах свидетельствует о достоверном улучшении результатов ($P < 0,05$).

В тесте «Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (12 кг)» средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 22,1%, в «Жиме штанги из-за головы сидя (8 кг)» средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 21,7%, в «Приседании со штангой на плечах (12 кг)» средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 24,5 %, в «Сгибании туловища лежа на спине с согнутыми коленями за 1 мин.» средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 18,6%. в «Подъеме прямых ног до угла 45° лежа на спине за 30 с» средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 26,5%, в «Удержании прямых ног под углом 45° лежа на спине» средний прирост показателей составил 23%, в «Сгибании и разгибании рук в упоре лежа от пола» средний прирост показателей составил 30%, в «Жиме штанги лежа на горизонтальной скамье» средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 7,4%, в «Приседании со штангой на плечах» средний прирост показателей в экспериментальной группе составил 13 %.

В контрольной группе показатели уровня развития силовых способностей в процессе эксперимента также претерпели незначительные изменения.

Показатели теста «Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (12 кг)» (кол-во повторений) улучшились на 6,7 %, показатели теста «Жим штанги из-за головы сидя (8 кг)» (кол-во повторений) улучшились на 13,3 %, показатели теста «Приседания со штангой на плечах (12 кг)» (кол-во повторений) улучшились на 12,3 %. В «Сгибании туловища лежа на спине с согнутыми коленями за 1 мин.» (кол-во повторений) результативность теста увеличилась на 5,4%.

Показатели теста «Подъем прямых ног до угла 45° лежа на спине за 30 с» (кол-во повторений) улучшились на 7%. Показатели теста «Удержание прямых ног под углом 45° лежа на спине» (кол-во повторений) улучшились на 10,5%. Показатели теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола» (кол-во повторений) улучшились на 12,1%.

Улучшение силовых способностей в тесте «Жим штанги лежа на горизонтальной скамье» (кг) также было незначительным - результативность теста увеличилась на 7%.

Показатели теста «Приседание со штангой на плечах на раз» (кг) улучшились на 5,4%.

В таких тестах как «Жим штанги лежа на горизонтальной скамье», «Приседание со штангой на плечах», показатели в экспериментальной группе несколько лучше, но эти отличия не являются достоверными ($P > 0,05$). Данные 2 теста отражают уровень развития максимальной силы.

Таким образом, экспериментальные комплексы специальных силовых упражнений, которые выполнялись с применением интервального метода круговой тренировки, способствуют эффективному развитию силовой подготовки девушек-студенток, занимающихся фитнесом.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ХОРЕОГРАФИИ**
FORMATION OF STUDENTS' POSTURE IN GYMNASTICS CLASSES
WITH THE USE OF CHOREOGRAPHY

Яцынин А.И., Спасибухова П.А.
Yatsinin A. I., Spasibukhova P. A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлено обоснование и проведен анализ результативности использования в работе со студентами хореографических упражнений, направленных на профилактику и формирование навыка правильной осанки. Проведен анализ полученных результатов проведенного педагогического эксперимента по обоснованию эффективности профилактики и формирования правильной осанки у студентов средствами хореографии.

Ключевые слова: хореографические упражнения, подростки студенческого возраста, нарушения осанки, профилактика и формирование навыка правильной осанки, педагогический эксперимент.

Abstract. The article presents the justification and analysis of the effectiveness of using choreographic exercises aimed at prevention and formation of the skill of correct posture in working with students. The analysis of the results of the pedagogical experiment conducted to substantiate the effectiveness of prevention and the formation of correct posture in patients by means of choreography is carried out.

Key words: choreographic exercises, teenagers of student age, posture disorders, prevention and formation of the skill of correct posture, pedagogical experiment.

В настоящее время в плену «болезней цивилизации» оказались не только дети, но и взрослые, полноценное здоровье и хорошее физическое развитие которых возможны только при сохранении и поддержании хорошей осанки. Формирование осанки и ее изменение под влиянием внешних и внутренних причин начинается в детском возрасте и заканчивается к периоду окончания роста детей и подростков. Поэтому, чем раньше будут выявлены дефекты осанки и устранены причины, вызывающие отклонения (не соответствующая для занятий мебель, ношение груза в одной руке, нарушение режима питания, сна, отдыха и т.п.), тем легче будет их исправить. Это правило, в том числе распространяется и на студенческую молодежь.

Основной задачей проведенной нами экспериментальной работы была проверка выдвинутого предположения об эффективности программы формирования и профилактики нарушений осанки у студентов ВУЗа средствами хореографии. В связи с этим в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, численностью по 12 участников в каждой, определялось исходное количество студентов с нарушениями осанки.

В начале эксперимента в экспериментальной группе было выявлено 7 студентов с различными нарушениями осанки, что составило 53,9% от общего их количества, из них два человека (15,4%) - с признаками сутуловатости, 1 человек (7,7%) - с признаками круглой спины, 2 человека (15,4%) - со склонностью к асимметричному положению плечевого пояса, 2 человека (15,4%) - со сколиозом 1-й степени. Нормальную осанки имели 6 студентов, которые составили 46,1% от общего количества занимающихся, входящих в экспериментальную группу.

В конце эксперимента мы провели второй анализ медицинских карт студентов и по данным осмотра проведенного медицинскими работниками установили, что количество студентов с нормальной осанкой в экспериментальной группе увеличилось на 5 человек, соответственно положительный сдвиг составил 38,5%. В итоге по истечению эксперимента в данной группе осталось только два занимающихся с нарушениями осанки: один с признаками сутулости другой со сколиозом 1-й степени (что составило 15,4% от общей численности группы).

В контрольной группе такого положительного сдвига не наблюдалось.

Анализ результатов исследования влияния экспериментальной программы по профилактике нарушений и формированию правильной осанки у студентов вуза средствами хореографии приведены в диаграммах (рисунки 1-2).

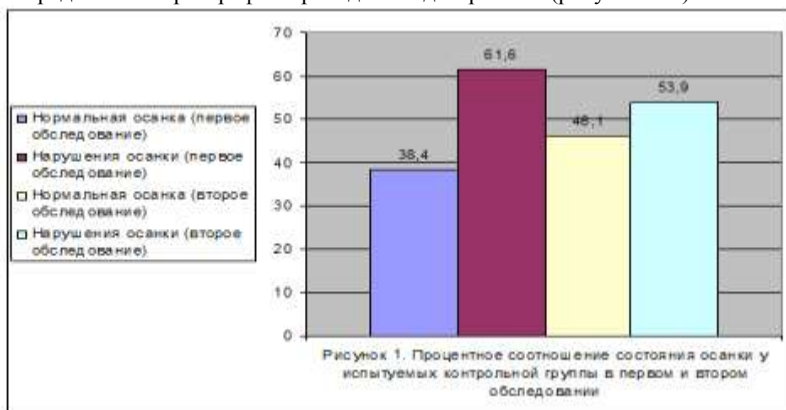


Рис. 1

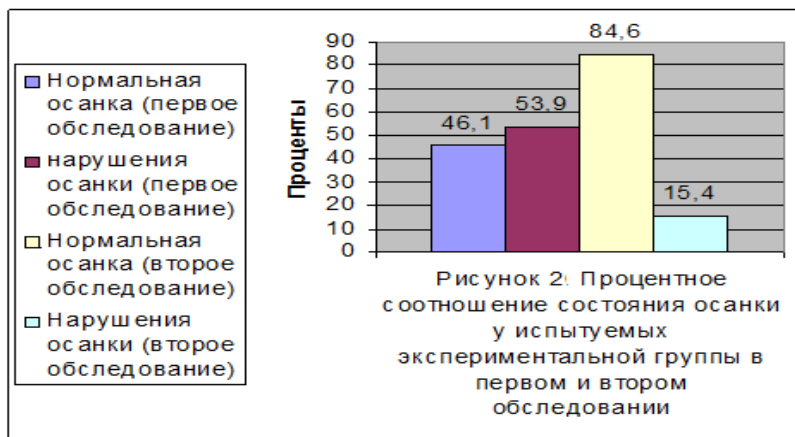


Рис. 2

На рисунках 1 и 2 видно что в экспериментальной группе количество занимающихся с нормальной осанкой увеличилось на 38,4% и превысило уровень патологий. В контрольной же группе, количество студентов с нормальной осан-

кой хотя и увеличилось на 7,7% от общей численности группы оно все равно не превысило уровень патологий.

Как свидетельствуют результаты исследования, к концу эксперимента произошел существенный положительный сдвиг в профилактике и формировании правильной осанки у студентов на занятиях гимнастической направленности, что объясняется на наш взгляд правильным подбором упражнений хореографической направленности в предложенной нами программе "Хореография". Результаты проведенных нами исследований дают возможность утверждать, что предложенная к реализации экспериментальная программа профилактики и формирования правильной осанки у студентов вуза средствами хореографии на занятиях гимнастической направленности показала свою эффективность.

Проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Формирование осанки и ее изменение под влиянием внешних и внутренних причин начинается в дошкольном возрасте и заканчивается в период окончания роста детей и подростков студенческого возраста. Развитие опорно-двигательного аппарата у детей и подростков студенческого возраста характеризуется неравномерностью. Установлены условия, отрицательно влияющими на осанку:

- статический режим деятельности в семье (игры на компьютере - 60,2%; просмотр телепередач - 52%, занятия рисованием - 54%);

- отрицательные привычки (чтение или рисование картинок лежа в постели) - 41,7%;

- неправильное положение сидя за столом - 38,5%;

- вождение детей за руку - 79,8%);

- недостаточный контроль за осанкой со стороны родителей дома - 18,8% и вне дома - 35,1%.

2. Изучены возможности применения средств хореографии в целях профилактики и коррекции осанки у студентов на занятиях гимнастической направленности.

3. Составлена и теоретически обоснована программа «Хореография», направленная на профилактику и исправление осанки у студентов на занятиях гимнастической направленности. Программа состоит из двух разделов - теоретического и практического.

Теоретический раздел, предложенный в программе, ориентирован на формирование у занимающихся знаний в области искусства, физической культуры и определение их роли в процессе профилактики и формирования правильной осанки.

Практический раздел нацелен на обучение танцевальным движениям, составление комплексов из этих движений, воздействие на физические качества занимающихся, на профилактику и формирование у них правильной осанки.

4. Экспериментально доказана эффективность предложенной программы. Установлено, что она положительно влияет на формирование и коррекцию правильной осанки у студенческой молодежи. Это подтверждается тем, что в экспериментальной группе число студентов, имеющих нарушения осанки, в течение эксперимента снизилось на 38,5% по сравнению с исходным. В то время как в контрольной группе этот показатель равен 7,7%. Так же занятия хореографией расширяют и обогащают двигательный опыт занимающихся. Эффективность данной программы обеспечивается правильным подбором средств хореографии и их дозировки. Это в свою очередь положительно сказывается на профилактике и формировании правильной осанки студентов вуза.

PHENOMENOLOGY OF CODEPENDENCY AND MANIFESTATION
OF CODEPENDENT BEHAVIOR IN THE FIELD OF SPORTS
ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СОЗАВИСИМОСТИ И ПРОЯВЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОГО
ПОВЕДЕНИЯ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Engelberts I., Nazarenko T.I.
Энгельбертс И., Назаренко Т.И.

*Corporate office and training center, Saskatoon, Canada
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Корпоративный офис и учебный центр, Саскатун, Канада
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия*

***Abstract.** The article, based on the study and analysis of modern psychological theories, examines the problem of codependency, codependent relationships and codependent behavior in all spheres of human activity: cultural, sports, household, industrial, educational. Various approaches to the disclosure of the concept of "codependency", "codependent behavior" are analyzed. The main emphasis is on the characteristics of codependency and codependent behavior in the field of sports.*

The lack of a unified view on the phenomenon of codependency, its interdisciplinary nature, actualized the need for further development of this problem by specialists in the field of psychology, pedagogy, medicine, sociology, etc.

***Key words:** codependency, codependent behavior, codependent relationships in sports, codependent personality, Karpman's dramatic triangle, addiction, addiction, personality disorder.*

***Аннотация.** В статье, на основе изучения и анализа современных психологических теорий, рассматривается проблема созависимости, созависимых отношений созависимого поведения во всех сферах деятельности человека: культурной, спортивной, бытовой, производственной, образовательной. Анализируются различные подходы к раскрытию понятия «созависимость», «созависимое поведение». Основной акцент делается на характеристике созависимости и созависимого поведения в области спорта.*

Отсутствие единого взгляда на феномен созависимости, его междисциплинарный характер, актуализировали необходимость дальнейшей разработки данной проблемы специалистами в области психологии, педагогики, медицины, социологии и др.

***Ключевые слова:** созависимость, созависимое поведение, созависимые отношения в спорте, созависимая личность, драматический треугольник Карпмана, аддикция, аддикт, личностное расстройство.*

The problem of codependency is one of the leading problems of modern society, covering various spheres of human activity. It manifests itself in household, cultural, sports, industrial, educational, social and other spheres. This article aims to identify the

main theoretical aspects of the phenomenon of codependency, as well as to consider the characteristics of codependency and codependent behavior in sports.

This is due to the fact that the world of sports is saturated with vivid emotional experiences, the constant desire of athletes to improve sports performance, to overcome obstacles, to win, to realize their personal potential, their capabilities and abilities. In the conditions of sports, the tendency of attachment to a certain algorithm of sports life, interpersonal dependence on participants in the sports process, team solidarity, the desire for dedication and complete absorption in their favorite thing, "isolation", and sometimes isolation from other aspects of life, is most clearly manifested. All this is of interest for considering the phenomenon of "codependency" and "codependent behavior" in sports practice.

There is no unambiguous definition of the phenomenon of codependency and codependent behavior in psychological, pedagogical, medical, and sociological literature. In general, "codependency" is considered as a pathological condition characterized by deep absorption and strong emotional, social or even physical dependence on another person. In earlier studies, the term "codependents" referred to people who are in an interpersonal relationship with a person addicted to psychoactive substances. Initially, the concept of "codependency" was formulated in the treatment centers of Minnesota (USA) in the late 70s of the twentieth century, due to the fact that the wives of alcoholics were often attributed a certain set of common characteristics. The definition referred to family members of a patient with chemical dependence.

More recent studies have shown that the use of the term "codependency" is much broader, it includes close relationships with any dysfunctional personality. For example, E. Frome referred this term to people who have problems because of their overconfidence, as well as to those who constantly felt the need to help other people who are confident in their own helplessness [1].

The research of K. Horney is of no small scientific interest. Studying neuroses that were characterized by dependence on others, she identified a special type of dependence – "self-destruction". This was manifested in the fact that the constant desire to be loved became a leading need and a claim to the attention of others [1].

A more practical interpretation of codependency was given by Sh. Vegshader-Cruz in 1981. She defined codependency as a specific condition characterized by strong absorption and preoccupation, extreme dependence (emotional, social, and sometimes physical) on a person or object [12]. Revealing the intrapsychic and behavioral aspects of codependent behavior, she focused on the low self-esteem of codependent individuals, their uncontrollability, various medical complications that are associated with stress.

Robert Sabby saw the reasons for codependent behavior in the absence of family members the opportunity to openly express feelings, as well as open discussion of personal and interpersonal problems, believing that this could lead to personality disorder [11]. Whitfield explained codependency as a consequence of obsession with the needs and behavior of others [14].

According to the definition of the American writer Melody Beatty, who experienced a state of alcohol dependence and drug addiction in adolescence, a codependent person is a person who allowed the behavior of another person to affect him, and is completely absorbed in controlling the actions of this person, this leads to self-destruction. Defining addicts of codependent behavior, Beatty considers not only drug addiction, alcoholism, gambling addiction, physical or mental illness, sexual perversions, substance abuse, but also a tendency to sad feelings manifested in a healthy person [2].

An analysis of scientific sources on the problems of codependent behavior allows us to conclude that some experts believed that codependency is a normal reaction to "abnormal people", others defined it as a chronic and progressive disease.

At the 1st US Conference on Codependency, held in Arizona in 1989, codependency was already defined as a disease and as the most common disease in the world. In 1999, G. Cloud considered codependency as a basic phenomenon for the formation of psychological and emotional disorders, neuroses [4].

A completely different view of the problem of codependency and codependent behavior was offered by Berry and Janey Weinhold in their book "Liberation from Codependency". According to the authors, codependency is a psychological disorder caused by the incompleteness of one of the most important stages of development in early childhood – the stage of establishing psychological autonomy. All this leads to the rejection of one's own "I", the desire to complete the stages of psychological development, which slows down the process of personal growth [13].

In Russia, attention was drawn to the problem of codependency in the 90s. In the publications of Russian authors, the definition of codependency, proposed by V.D. Moskalenko in 2002, is widespread: "A codependent person is someone who is completely absorbed in controlling the behavior of another person, and does not care at all about satisfying his own vital needs" [8, p.136]. In this sense, codependency is understood as a rejection of oneself.

N.D. Linde designates codependency as emotional dependence, loss of personal autonomy for emotional reasons - paying attention to the emotional component. The codependent suffers from the unavailability of a significant person or the inability to change his behavior. A codependent person experiences a constant negative influence of the object of dependence on the behavior, decision-making and mood of the codependent. In this case, we are talking about a deep emotional dependence. The cases may be different, for example, love dependence on the object with which the relationship has ceased or vice versa does not stop. Often there is an addiction based on a sense of guilt, as well as feelings of duty or hatred, when the connection cannot be terminated because the feelings associated with it do not find their resolution. Dependence on a parent (or another person) with whom a symbiosis has occurred is widespread, as a result of which the codependent person experiences the same feelings as the object of dependence, and this affects decision-making and the whole life of the codependent [7].

According to O.A. Shorokhova, codependency is a pathological condition characterized by deep absorption and strong emotional, social or physical dependence on another person [10].

I.A. Shapoval considers codependency in his own way as an attempt to gain self-confidence, to realize his own importance, to define himself as a person. In the structure of the personality of a codependent, there are conditions for the formation of some kind of dependence to fill the inner void and reduce anxiety. Constant obsession is filled with something or someone: chemicals, material objects, types of activity, human relationships. As a result, the satisfaction of this need is reduced to the replacement of value and emotional relations from the living to the inanimate and vice versa, for example: the attitude to the inanimate (work, play, drugs, food, etc.) as to the living. In this process, it is not the end result that is important, but the process of satisfying the need [9].

From the point of view of A.A. Kulik, E.V. Lavrinenko, codependency is a stable state of painful dependence on uncontrolled forms of behavior, a protective compensatory reaction to intrapersonal conflict, where the parties to the conflict are

acutely contradictory relationships with significant objects and a personal system of possible cultural norms and values. A distinctive feature of codependency is self-destructive attachment to a dependent object, accompanied by specific emotional, psychological and behavioral manifestations. The resulting behavioral, emotional and cognitive destructions lead to the fact that codependent individuals are not able to fully realize themselves in work, have difficulties in determining the connection of temporary life events, are dependent on external assessments of others [6].

Analysis of literary sources has shown that a codependent person does not realize that another person is in front of him, and considering the problems of another person as his own experiences, forgets about his needs. This is how a codependent personality loses its "self" and exists in a distorted picture of reality. Codependency manifests itself in all spheres of human life and is characterized by withdrawal from reality with the help of artificial, often chemical means (nicotine, alcohol, drugs, etc.). Gambling addiction, Internet addiction, food addiction, and sexual perversions are also socially dangerous forms of addictive behavior.

Let's focus on the most typical examples of the manifestation of codependency in sports. Sports life is a life of ups, achievements, falls, joy of victories, bitterness of failures and constant striving for victory. However, a sports career does not always work out flawlessly. Sometimes you have to quit sports due to serious injury, illness, age, disqualification, etc. It is very difficult for athletes who are accustomed to a stressful lifestyle, constant training, competitions, hopes for new victories and records to adapt to a new lifestyle. Being alone with his problems, feeling irresistible loneliness, not seeing a way out of the current situation, the athlete begins to blame others for everything, tries to escape from reality, switching to socially dangerous forms of addictive behavior: alcoholism, drug addiction, gambling addiction.

According to the Dramatic Triangle model proposed in 1968 by Stephen Karpman [5] within the framework of Eric Berne's theory of transactional analysis [3], one can see how an athlete becomes a victim in a system of codependent relationships. On the other two vertices of this triangle are those specific roles that are performed in codependent relationships: the rescuer and the pursuer (these are people from the athlete's inner circle: wife, girlfriend, parents, friend, etc.). Everyone plays a role in these relationships: the pursuer attacks the victim, controls her, dominates her; victim (athlete) he suffers and blames others for his troubles – the coach, the sports team, refereeing, etc. The rescuer protects the victim and thereby convinces the athlete that he cannot solve the problem on his own. The role of the victim allows the athlete not to be responsible for his behavior and guarantees support.

Karpman proved that the roles in the triangle can constantly change. So in this situation, an athlete, trying to find support in life, can choose the role of a lifeguard, in this he sees his destiny. This situation leads to the rejection of one's Self and subordination of one's life to the problems of another person. Typical in this case is the role of the pursuer, which allows you to satisfy the unsatisfied ambitions of the athlete. This situation can last for many years, people may not even realize that they are firmly stuck in a triangle. They may think that they are actually satisfied with this state of affairs. All kinds of codependent behavior in the triangle lead to the emergence of neuroses.

It is possible to note the manifestation of codependency of athletes as a deep emotional dependence in pair sports: sports acrobatics, sports ice dancing, pair skating. The attachment of athletes to each other, their mutual sympathy, which lasted for many years and was a prerequisite for success in sports, can suddenly be disrupted as a result of the appearance of a

new object of attention and love from a partner or partner. In this case, a chain of painful experiences arises: rejection, guilt, sense of duty, etc. The tactful behavior of the coach in working with a couple will help athletes to survive this situation and gradually get out of the state of codependency, save the couple as a sports union.

Such forms of codependent behavior as narcissism, envy and hatred have a self-destructive effect on the personality of an athlete. They do not allow the athlete to fully realize his potential, achieve high results.

Researchers of the phenomenon of codependency from different countries understand it, as well as Russian researchers, as a pathological, affectively colored dependence on another person. This manifests itself in a pathological shift in the focus of attention to a significant person with a desire for complete control of his behavior, which leads to adaptation disorders in a codependent personality and is reflected in depressive and anxiety reactions. However, it should be noted that within the framework of Russian psychological research, the phenomenon of codependency does not have a detailed elaboration taking into account the Russian mentality. The problem of codependent behavior in the field of sports requires further study.

In this regard, the Russian psychological science is tasked with finding the root causes and revealing the specifics of codependent behavior, as well as its prevention and correction.

Список литературы

1. Artemtseva, N.G. *The phenomenon of codependency: psychological aspect [Text]: Monograph / N.G. Artemtseva. - M.: RIO MGUDT, 2012 - 222 p.*
2. Beatty, M. *An alcoholic in the family, or overcoming codependency [Text] / M. Beatty. - M.: Physical Culture and sport, 1997 - 331 p.*
3. Berne, Eric. *Games People Play. - New York: Ballantine Books, 1996. - ISBN 978-0-345-41003-0*
4. Cloud, G., Townsend, J. *Barriers. When to say YES. When to say NO. How to manage your life [Text]: translated from English / G. Cloud, J. Townsend. - St. Petersburg: Mirt, 1999. - 384 p.*
5. Karpman, Stephen. *A life free from games. - St. Petersburg: Metanoya, 2016. -- ISBN 978-5-91542-310-6.*
6. Kulik, A. A., Lavrinenko, E. V. *Features of the time perspective of codependent persons / A. A. Kulik, E. V. Lavrinenko // Bulletin of KRAUNTS series "Humanities". - 2011. - № 2 (18) - P. 55-65.*
7. Linde, N.D. *Correction of emotional dependence using the method of emotional-imaginative therapy / N.D. Linde // Questions of psychology. - 2007. - No. 5. - P. 170-179.*
8. Merinov A.V., Shustov D.I., Fedotov I.A. *Modern views on the phenomenon of codependent behavior in alcohol addiction (review of literature data) // Russian Biomedical Bulletin named after Academician I.P. Pavlov. - 2011. - No. 3. - P. 136-141.*
9. Shapoval I.A. *Determinants of codependency resistance to psychological correction // Concept. - 2014. - No. 9. - P. 71-75.*
10. Shorokhova O.A. *Codependency. Life traps of dependence and codependency. - St. Petersburg, 2002. - 136 p.*
11. Subby, R., Friel, J. *Co-dependency: a paradoxical dependency in Co-Dependency: An Emerging Issue. Pompano Beach, FL: Health communications. 1984.*
12. Wegscheider-Cruse, Sh. *Choicemaking: For Co-dependents, Adult Children and Spirituality Seekers. Health Communications, Pompano Beach, FL, 1985. P. 20.*
13. Weinhold, B., Weinhold, J. *Liberation from codependency [Text] Translated from the English by A.G. Cheslavskaya / B. Weinhold, J. Weinhold. - M.: Independent firm "Class", 2002. - 224 p.*
14. Whitefield, C.Z. *Co-dependence: our most common addiction - some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. Alcohol. Treat. Quart. - 1989. - Vol.6, N. 1. - P. 19-36.*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE

Баранова Л.А., Кононова Е.Э., Лукьянова Т.А.
Baranova L.A., Kononova E.E., Lukiyanova T.A.

*Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга,
г. Петропавловск-Камчатский, Россия
Kamchatka State University of the name Vitus Bering,
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia*

Аннотация. *Физическая культура, являясь частью общей культурой человека, его образ жизни, определяет его поведение в окружающем его мире, быту, учебе и работе. Высокая результативность труда зависит от наличия крепкого как физического, так и морального здоровья.*

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей, при этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развития общества весьма многообразно, они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

Ключевые слова: *физическая культура, являясь частью общей культурой человека, высокая результативность труда зависит от крепкого физического и морального состояния, физическая культура и спорт являются самостоятельным видом деятельности человека, физическая культура влияет на формирование человека как личность.*

Abstract. *Physical culture, being part of the general culture of a person, his way of life, determines his behavior in the world around him, everyday life, study and work. High productivity of labor depends on the presence of good physical and mental health.*

The level of culture of society is largely determined by the degree of development, disclosure and use of individual human abilities, while it is especially important to emphasize that in the system of universal cultural values, one of the main components is the level of health and physical fitness of the entire population at different age periods and especially in the first half. life, which determines the possibility of mastering all other values.

Physical culture and sports are an independent type of human activity, the significance of which in the development of society is very diverse, they have a certain influence on social production, on the formation of a person as a person, on the development of social relations.

Key words: *physical culture, being part of the general culture of a person, high productivity of labor, depending on a strong physical and moral state, physical culture and sports are an independent type of human activity, physical culture affects the formation of a person as a perso.*

Физическая культура - это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию - воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

Целью образования человека в сфере физической культуре – является всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Еще в не далеком прошлом, занятия спортом относились не ко многим категориям населения, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневной жизни активной двигательной деятельности важнейший мотив этого стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено задачами физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, границ [1].

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы.

Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура», как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура – мера и способ всестороннего физического развития человека.

Таким образом, физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют всей потребности общества и личности в физической подготовке.

Виды физических культуры: физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности [3, с. 69].

Спорт – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта, как части физической культуры [3, с. 70].

Физическая рекреация (отдых) – использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получе-

ния удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физическое развитие – это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма) [3.С.72].

Профессиональная направленность физического воспитания – это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии, способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста и так далее [3.С.75].

Анализ образования человека в физической культуре в нашей стране. Физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством поддержания здоровья в эпоху информатизации и автоматизации труда. Эти факторы влияют на снижение активности человека, способствует развитию хронических болезней суставов, сердечно-сосудистой и нервной системы, появлению раздражительности и усталости, общего спада активности и способности к труду. Поэтому для сохранения здоровья так важно включить в свою повседневную жизнь физические нагрузки.

Одна из основных задач государства в рамках оздоровления нации – обеспечение доступности спортивно - оздоровительных мероприятий. Данная решение предполагает заботу о своем здоровье, о состоянии среды и искоренение вредных привычек.

Физическая культура представляет часть общей культуры общества, поэтому влияет на поведение человека, его отношение к работе и учебе, его взаимоотношения с окружающими. В этом аспекте культура физического здоровья близко контактирует с духовным и ценностным миром человека.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается около 30 % населения, что является не достаточно высоким показателем, в сравнении со значениями в экономически развитых странах, где они достигают 60 % и более. Таким образом, перед физической культурой и спортом стоят глобальные задачи, требующие современных подходов к их решению [2].

Проблемы в сфере физической культуры в нашей стране. Одной из основных проблем является ухудшение состояния здоровья, физической подготовленности населения. Так, до 60 % обучающихся (данные 359 Министерство здравоохранения и социального развития РФ) имеют нарушения здоровья, 40 % молодежи призывного возраста не соответствуют предъявляемым нормам. Продолжает расти число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 80 % населения не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом, а современное законодательство не позволяет обеспечить все группы населения (в том числе инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные семьи, студентов, пенсионеров) возможностью заниматься физической культуры и спорта [4, с. 61].

Проблемами физической культуры в нашей стране является то, что на законодательном уровне не определено, кто должен выделять средства на строительство

спортивных объектов. На практике обеспечение населения ложиться на органы муниципальной власти, бюджетов которых недостаточно для данной задачи.

Также проблемой является острая конкуренция в мировом спорте, требуемая разработок высокотехнических подходов к развитию профессионального спорта, внедрение современных инновационных спортивных технологий, использования достижений науки, техники и медицины на уровне государственной политики в области физкультуры и спорта [4, с.63].

Важной проблемой является и отсутствие личной мотиваций, интереса к занятию физической культурой и спортом у основной массы населения. Проблема личной мотиваций, желание перебороть себя и отправиться утром на пробежку, тесно связано с проблемой наличия вредных привычек: алкоголя, курения, вредной пищи и много другого.

Таким образом, современная стратегия оздоровления нации должна быть основана как на государственном регулировании в сфере спорта и физической культуры, так и создании условий для всех слоев населения систематически заниматься физической культурой, используя при этом современную спортивную инфраструктуру.

Заключение. Сохранение и укрепление здоровья населения – одна из приоритетных задач государства. Дальнейшая разработка и внедрение здоровьесформирующих технологий, формирование общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни, развитие спортивной инфраструктуры – необходимый фактор укрепления позиций России на международном уровне.

Список литературы

1. Электронный журнал: *Вопросы интернет - образования*. Режим доступа: http://vio.uchim.info/Vio_22/cd_site/articles/art_1_2.htm -(Дата обращения 02.11.2021).
2. Барабанова А.И. *Развитие физической культуры и спорта в современных условиях*. // Статья. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/>-(Дата обращения 03.11.2021).
3. Власова Ж.Н. *Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни* // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2009. №1. С 58 – 76.
4. Красов И.С. *Методологические аспекты здорового образа жизни России* // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – №3. С. 58 - 63.

**ОЖИДАЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ**
LIFE EXPECTANCY AS A MEANS OF FORMING MOTIVATION TO EXERCISE

Батищева Л.Д., Марченко А.А., Евстигнеева М.И., Митрохина Л.Е.
Batishcheva L.D., Marchenko A.A., Evstigneeva M.I., Mitrohina L.E.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется влияние формирования знаний об ожидаемой продолжительности жизни на мотивацию каждого человека вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься физическими упражнениями, с целью укрепления здоровья и работоспособности организма, повышения его приспособительных возможностей.

Ключевые слова: ожидаемая продолжительность жизни, мотивация, знания, физическая активность, преждевременное старение, профилактика.

Abstract. The article examines the influence of the formation of knowledge about life expectancy on the motivation of each person to lead a healthy lifestyle, regularly engage in physical exercises, in order to strengthen the health and performance of the body, to increase its adaptive capabilities.

Key words: life expectancy, motivation, knowledge, physical activity, premature aging, prevention.

Закономерности и особенности старения, меры предупреждения его ускоренного развития являются предметом исследований геронтологии и мало волнуют молодое, а часто и зрелое население нашей страны. И только в пожилом возрасте человек начинает задумывать об ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) и преждевременной смерти своих близких людей, одноклассников, знакомых и др.

Ожидаемая продолжительность жизни может быть ниже или выше от средней продолжительности жизни населения и причиной такой разницы является часто сам человек, его образ жизни, привычки, стиль общения и др.

Бесплатная и общедоступная система здравоохранения, увеличение числа лечебных учреждений и численности врачей, развитие санитарно-противоэпидемического направления медицины, охрана материнства и детства являются основными факторами роста продолжительности жизни в нашей стране.

Но без личного участия каждого человека, его заинтересованности и упорства нельзя увеличить годы, проживаемые без серьёзных нарушений здоровья или инвалидности и уменьшить годы, проживаемые с инвалидностью и при плохом состоянии здоровья.

Многие люди ничего не знают и не задумываются о средней (СПЖ) или максимальной продолжительности жизни (МПЖ). Между тем, знания об этих понятиях могли бы существенно мотивировать каждого человека вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься физическими упражнениями, с целью укрепления здоровья и работоспособности организма, повышения его приспособительных возможностей.

Ожирение и атеросклероз, диабет и артериальная гипертония, психическая и иммунная депрессия, неспособность человека сопротивляться стрессовым воздействиям и др. ограничивают возможность человека стать долгожителем.

Катаракта и глаукома относятся к признакам старения, но могут развиваться вследствие неправильного чтения, нарушения режима работы с компьютером, увлечения видеоиграми и др.

Функциональные нарушения пищеварительной системы, наступающие чаще всего из-за нерационального питания ведут к развитию запоров, образованию желчных камней, геморрою, варикозному расширению вен нижних конечностей и др.

Снижение иммунной реактивности, нарушения минерального обмена (кальция, фосфора и т.д.) сопровождаются нарушениями в различных системах организма человека, опорно-двигательного аппарата, осанка может стать необратимыми, хотя не являются характерными для молодого возраста.

Предупредить прогрессирование болезни, провести профилактику и коррекцию осложнений и обострений, уменьшить выраженность симптомов, повысить толерантность к физической нагрузке, улучшить состояние здоровья – вот основные задачи физической реабилитации больных [1].

Знания об основных факторах риска развития и предрасположенности к заболеваниям, естественным возрастным изменениям существенного влияния на них призваны мотивировать человека вести здоровый образ жизни.

Необходимо знать и совершенствовать программу своего развития, а не программу старения; замедлять процессы старения, а не ускорять его своим неразумным поведением. Условия и образ жизни во многом определяют состояние здоровья людей [2].

Образованность людей зрелого возраста в области физиологии организма, в сфере физической культуры; научно обоснованное содержание и организация занятий физическими упражнениями; комплексный подход в планировании и организации оздоровительных мероприятий; рациональный режим труда и отдыха; разумное питание – все это призвано создать комфортные условия для преодоления любого возрастного периода [3].

Двигательная активность, физические нагрузки совершенствуют адаптационно-регуляторные механизмы организма человека.

Оптимальный уровень двигательной активности, за счет улучшения нейроэндокринной регуляции организма, способствует сохранению высоких показателей обмена веществ и энергии, повышению тонуса мышц и работоспособности; снижению патологических процессов, связанных с возрастом; повышению кровоснабжения мозга и улучшению функции ЦНС.

На человеке достаточно трудно проводить опыты по исследованию влияния двигательной активности на увеличение продолжительности жизни, в данной области больше используются статистические данные. Но экспериментально установлено положительное влияние бега на продолжительность жизни мышей и крыс, кроликов и др.

Естественное старение характеризуется существенными функциональными и морфологическими изменениями в различных системах и органах человека. Подвижность суставов ограничивается, снижается сила мышц, работоспособность, интенсивность восстановительных процессов быстрее развивается утомление и т.д. Под влиянием физических упражнений укрепляется весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся кости, связки, сухожилия; изменяется строение мышечных волокон и их объем; приток крови в мышцах увеличивается больше чем в 30 раз и др.

Но активные и самостоятельно занимающиеся люди должны знать, что для достижения положительных результатов после занятий физическими упражнениями необходима оптимальная дозированность и уменьшение нагрузки с возрастом.

По мере старения человека вилочковая железа, обеспечивающая работу иммунной системы и предупреждение развития ненужных и опасных клеток, практически исчезает и в организме повышается восприимчивость к аутоиммунным заболеваниям. Физические упражнения существенно улучшают работу иммунной системы.

Биологическим способом продления жизни, по мнению многих исследователей является ограничение питания, которое, изменяя программу развития подопытных животных в раннем возрасте, качественно изменяет метаболизм в последующей жизни, дает эффект замедления старения. Наибольший эффект продления жизни достигался в тех опытах, когда воздействие начинали с раннего возраста.

Голодание является фактором снижения температуры тела и обмена веществ человека. Более экономное обеспечение жизнедеятельности может быть полезно только при кратковременном и правильном применении.

Однако в программе развития человека, особенно в молодом возрасте, подобные изменения – снижение обмена и температуры тела могут привести к непоправимым отрицательным воздействиям – задержке роста и полового созревания, развитию гипотермии и др.

Модные среди молодежи низкокалорийные диеты, применяемые необдуманно, могут способствовать развитию нежелательных процессов и даже сокращению последующей жизни. Например, недостаточное питание, характерное для слаборазвитых стран, приводит к глубоким нарушениям обмена веществ, особенно в раннем возрасте человека, вызывает необратимые структурные изменения в ЦНС, приводит к сокращению жизни, что подтверждается статистическими данными.

Механизм замедления старения под воздействием различных видов медитаций, специальных тренировок, психотехник, способов и систем изучается во многих научных лабораториях мира. Применение адаптированных восточных и западных психотехник должно повысить резервные возможности человека, устойчивость к стрессовым ситуациям и использоваться для замедления старения и продления активной жизни человека. Но неправильное их применение может приводить к нарушению психики и здоровья.

Соблюдение режима сна и отдыха также способствует увеличению продолжительности жизни. Многие биоритмы организма синхронизованы с циклом сон-бодрствование. С возрастом происходит самопроизвольная десинхронизация биоритмов, но и в молодом возрасте при нарушении режима работы и отдыха может происходить сбой в системе, когда человек легко засыпает днем, а ночью страдает бессонницей.

Традиционными рекомендациями для режима долгожителей являются советы вставать сразу после восхода и ложиться после захода солнца, а не засыпать в 2-3 часа ночи.

На здоровье и долголетие можно и нужно влиять уже в молодом возрасте, а не только в зрелом и пожилом.

Каждый человек должен знать, что для увеличения ОПЖ необходимы: правильное применение физической нагрузки, соответствующей возможностям человека; чередование труда с отдыхом; рациональное питание; использование природных факторов; отказ от вредных привычек; формирование психологической устойчивости и других компонентов здорового образа жизни.

ОПЖ – это важнейший интегральный демографический показатель, характеризующий уровень смертности населения. На основе ее изучения, анализа рисков и факторов регулирования могут выбираться наиболее эффективные направления и пути обеспечения и повышения безопасности человека, общества и государства.

Значительное увеличение смертности в 1990-е гг., а также снижение коэффициента суммарной рождаемости ниже уровня простого воспроизводства привело к долгосрочному сокращению численности населения впервые в российской истории, поэтому потери от сверхсмертности в 1990-е годы многие сравнивают с потерями во время Великой Отечественной войне.

Знания каждого о факторах роста ОПЖ, средствах профилактики преждевременного старения и возрастной патологии, основанных на новейших научных разработках российских и зарубежных ученых, могут значительно увеличить качество и продолжительность жизни людей.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. Физическая реабилитация больных хроническим бронхитом / Евстигнеева М.И., Деньгова Л.Е. // «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». Ставрополь: СКФУ, 2020. С. 296-300.

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. 69

3. Евстигнеева М.И. Адаптивное физическое воспитание взрослого населения: учеб. пособие / Л.Д. Батищева, Л.Е. Деньгова – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2017. – С. 43

4. Марченко А.А. Влияние физических упражнений на организм человека/ Д.Г. Гладких, Л.И. Тимошенко, М.С. Малащенко /Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры в XXI веке: интеграция науки и практики Материалы VII международной заочной научно-практической конференции. 2019. –С. 176-180.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЦ С ОВЗ НА СТРАНИЦАХ ГАЗЕТЫ "СТАВРОПОЛЬСКИЙ СПОРТ" PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF PERSONS WITH DISABILITIES ON THE PAGES OF THE NEWSPAPER "STAVROPOL SPORT"

Ворожбитова А.Л.

Vorozhbitova A.L.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье представлены некоторые моменты из истории развития спортивно-оздоровительного движения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Ставропольском крае, освещенные на страницах региональной газеты "Ставропольский спорт".

Ключевые слова: история спортивно-оздоровительного движения Ставрополя, лица с ограниченными возможностями здоровья, региональная спортивная пресса.

Abstract. The article presents some moments from the history of the development of the sports and recreation movement of people with disabilities in the Stavropol Territory, highlighted on the pages of the regional newspaper "Stavropol Sport".

Key words: history of the sports and recreation movement of Stavropol, persons with disabilities, regional sports press.

Презентация газеты "Ставропольский спорт", продукта сотрудничества и взаимодействия государственных структур и частного капитала, прошла в крайспорткомитете 27 января 2005 года. Предполагалось, что газета будет пропагандировать развитие различных видов спорта в крае, рассказывать о достижениях наших спортсменов, об их подготовке к Олимпиаде в Пекине, и освещать проблемы физкультурно-спортивного движения в Ставропольском крае, которые мешают продвижению физической культуры в широкие слои населения, особенно в среду молодежи.

Кроме уже рассмотренной нами в "Ставропольском спорте" [2] физкультурно-спортивной проблематики, эта газета раскрывала как наиважнейшую проблему вопрос об оздоровлении нации средствами развертывания физкультурно-массовой работы. Например, подробно освещались итоги Всероссийского совещания "Дети России образованы и здоровы" (М., 2005).

Газета информировала не только о спортивных, но и о достижениях в сфере физкультурно-оздоровительных технологий - аэробики, фитнеса и др. Президент ставропольской городской общественной организации "Центр фитнеса" Евгения Золотухина в своем интервью заметила: "Мы готовим не спортсменов, а учим людей придерживаться здорового образа жизни" [5].

Большое внимание на страницах газеты уделялось результатам спартакиад лиц с ОВЗ различного уровня. Например, была дана информация о завершении восьмой краевой спартакиады инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (более трехсот человек из 29-ти команд городов и районов Ставрополя вели борьбу в семи видах спорта), и об ее итогах ("Пальма первенства в общекомандном зачете и Кубок крайспорткомитета, как и год назад, достались георгиевцам, на второй позиции - хозяева-эссентучане, и замкнули тройку призеров спортсмены из Туркменского района") [6].

Большой обзор Д. Бондаренко "Перед спортом все равны" был посвящен Третьей краевой спартакиаде для детей с ограниченными возможностями здоровья среди учащихся специальных коррекционных учебных заведений. "Соревнования, подобные этим, помогают детям с ограниченными возможностями здоровья быстрее адаптироваться в обществе, - подчеркнула специалист Министерства образования. - Так, например, ребята из Константиновской школы-интерната не только с успехом выступают на специальных соревнованиях, но и на равных соревнуются со здоровыми школьниками".

Директор Ипатовского дома-интерната, он же председатель Ставропольского краевого отделения специальных олимпиад России, сообщил, что был получен грант Агентства Международного развития США на организацию и проведение различных соревнований для детей с ограниченными возможностями здоровья, приобретения для них инвентаря и оплату работы тренеров. Хотя, по признанию М. Домахина, "больших успехов пока не достигли, им важно встречаться с участниками спецолимпиад во многих других регионах России" (напомним, что такие олимпиады активно проводились в период подготовки к Паралимпийским играм 2008 в Пекине).

В программу соревнований для лиц с ОВЗ входили волейбол, баскетбол, минифутбол (в том числе и женский), легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис, пауэрлифтинг и конный спорт. Все эти виды спорта, кроме конного, представлены и на Ставрополье. К статье был приложен и пофамильный список призеров III краевой Олимпиады" [1].

Приведем фрагмент указанной редакционной статьи:

"В свое время было постановление губернатора о краевой целевой программе "Реабилитация инвалидов в Ставропольском крае".

В крае с 1996 года проводится спартакиада среди инвалидов различных категорий по семи видам спорта, посвященная Международному дню инвалидов. За последние годы количество участников возросло почти в три раза. Вдвое увеличилось количество занимающихся инвалидов в спортивных секциях по доступным видам спорта".

Сообщая о том, что Краевой комитет по физической культуре принимает все необходимые меры по выполнению постановления губернатора о краевой целевой программе "Реабилитация инвалидов в Ставропольском крае", "Ставропольский спорт" также повторял призыв "Нам необходимо создать в крае ДЮСШ для инвалидов" [4].

Газета продолжала освещать и проведение спартакиад среди спортивных оздоровительных лагерей районов края [8] и тогда же выступила с призывом: "В крае необходимо создать ДЮСШ для инвалидов..." [7].

И с течением времени, под другим названием, с расширенным возрастным составом участников, это было реализовано. Учитывая важность данного события, кратко осветим историю создания ГБОУ СК "Центр адаптивной физической культуры и спорта".

До 2010 года инвалиды Ставропольского края занимались физической культурой: в коррекционных учреждениях с учителями по физической культуре; по месту жительства со специалистами-общественниками или на платной основе в физкультурно-спортивных организациях. Профессионально спортом занимались единицы, например, Цыбизов Кирилл (тренер – Халатян С.Г., легкая атлетика, спорт глухих).

В 2009 году Правительство Ставропольского края стало больше уделять внимание проблемам спорта инвалидов, были поставлены задачи формирования новых подходов в развитии спортивной отрасли на территории региона, в том числе разрабатывалась инфраструктура физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями, адаптации спортивных объектов для инвалидов. Постановлением Правительства Ставропольского края от 28.09.2009 года № 250-п утверждена краевая целевая программа министерства социальной защиты населения Ставропольского края «Реабилитация инвалидов в Ставропольском крае на 2010-2014 годы». В рамках которой предусмотрено финансирование участия спортсменов-инвалидов в соревнованиях различного ранга.

В январе 2011 г. при государственном бюджетном учреждении дополнительного образования детей Ставропольского края «Ставропольская краевая специализированная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» в краевом центре было создано отделение адаптивной физической культуры и спорта, где с инвалидами работали 5 тренеров-преподавателей. Все эти усилия позволили спортсменам-инвалидам достойно представлять наш край на соревнованиях самого высокого уровня.

Учитывая перспективы дальнейшего развития адаптивного спорта, по инициативе министерства физической культуры и спорта Ставропольского края Правительством Ставропольского края было принято решение о создании в июле 2012 года государственного учреждения Ставропольского края «Центр адаптивной физической культуры и спорта», что позволило начать планомерную работу по дальнейшему развитию адаптивного спорта на территории Ставропольского края. Тренеры Центра стали специализированно заниматься спортивной подготовкой инвалидов в Ставрополе, Пятигорске, Кисловодске, станице Курской.

На базе Центра развиваются три направления спортивной деятельности (спорт слепых, спорт глухих, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) по спортивным дисциплинам:

1. Спорт слепых: велоспорт-тандем-трек, легкая атлетика.
2. Спорт глухих: бадминтон, гандбол, легкая атлетика.
3. Спорт ПОДА: бадминтон, настольный теннис, пауэрлифтинг.

Сегодня в центре тренируются ведущие спортсмены-инвалиды Ставропольского края [3].

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что "Ставропольский спорт" уже тогда ставил вопросы, значимость которых возросла именно в наши дни. В сегодняшних успехах мы видим закономерное развитие тех тенденций, за которые выступала краевая газета "Ставропольский спорт" еще пятнадцать лет назад.

Однако предновогодний № 33-34 для газеты "Ставропольский спорт" оказался последним: перемена краевых властных структур сказалась и на судьбе этого издания, вписавшего славную страницу в историю спорта, в страницу его спортивной прессы.

Список литературы

1. Бондаренко Д. *Перед спортом все равны* // *Ставропольский спорт*. 2005. № 29-30. С. 5.
2. Воробжитова А.Л. *Газета "Ставропольский спорт": организационные основы и проблематика* // *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. материалы XVII Международной научно-практической конференции*. Ставрополь, 2020. С. 130-135.
3. ГБОУ СК "Центр адаптивной физической культуры и спорта" // [Электронный ресурс] <https://www.adaptiv26.ru/> (дата обращения: 1.10.2021).
4. ДЮСШ для инвалидов // *Ставропольский спорт*. 2005. № 9-10. С. 2.
5. Золотухина Е. *Время действовать* // *Ставропольский спорт*. 2005. № 3-4. С. 3.
6. *Спартакиада* // *Ставропольский спорт*. - 2004. - №1. - С. 7.
7. Хныгин В. *Искусство движения* // *Ставропольский спорт*, 2005. № 13-14. С. 7.
8. Хныгин В. *К новым вершинам* // *Ставропольский спорт*. 2005. № 9-10. С. 2.

МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ И СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ MOTIVES FOR PHYSICAL EXERCISES AND SPORT AND THE SOCIAL WELL-BEING OF STUDENTS

Вучева В.В., Вучев В.Н.
Vucheva V.V., Vuchev V.N.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается роль социального самочувствия, выражающегося в удовлетворенности определенной деятельностью, проявляющегося в поведении человека, и выражается прежде всего в его регуляторной функции: становясь мотивом поведения, самочувствие может выражаться в различных формах деятельности личности. Важным аспектом, и первоначальным эмоциональным толчком в данном направлении, является мотивация к спорту, которая по значимости не уступает самому процессу тренировки. Приводятся результаты исследования, проведенного по методике «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса, с целью выявления основополагающих мотивов студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Знание мотивационной сферы студентов будет способствовать выбору наиболее эффективных средств и методов педагогического воздействия способствующих формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом, повышая уровень социального самочувствия студентов. При этом наиболее полно будут учитываться индивидуальные особенности потребностно-мотивационной сферы студентов, которые современное общество подвергает постоянной трансформации.

Ключевые слова: мотивация, мотивы, социальное самочувствие, студенты, физическая культура, спорт.

Abstract. *The article considers the role of social well-being, expressed in satisfaction with a certain activity, manifested in human behavior, and expressed primarily in its regulatory function: becoming a motive of behavior, self-esteem can be expressed in various forms of personal activity. An important aspect, and the initial emotional impulse in this direction, is the motivation for sport, which is as important as the training process itself. We present the results of a study provided in "Motivations for doing sports" by A. V. Shaboltas in order to identify the underlying motivations of students to engage in physical activity and sports.*

Knowledge of the motivational sphere of students will contribute to the choice of the most effective means and methods of pedagogical influence contributing to the formation of motivation for doing physical exercises and sports, increasing the level of social well-being of students. The individual peculiarities of students' needs and motivational sphere, which are subjected to constant transformation by modern society, will be taken into account most fully.

Key words: motivation, motives, social well-being, students, physical culture, sports.

Для того, чтобы говорить о социальном самочувствии молодежи, на сегодняшний день стоит обратить внимание на решение задач, связанных с сохранением здоровья и занятиями физическими упражнениями и спортом, которые являются важными аспектами в жизни каждого человека. Призывы к повышению физкультурно-спортивной активности и поддержанию здоровья, используя средства физической культуры и спорта, слышны из всевозможных средств массовой информации, но данные социокультурной действительности и реальная практика предоставляют сведения лишь об ухудшении здоровья людей, а в первую и главную очередь – студенческой молодежи. Уже нередки случаи среди молодых людей таких заболеваний как: обострение сердечно-сосудистых заболеваний, которые уже получили название «болезней цивилизации», различные хронические и инфекционные заболевания [3, 4].

Основой системы молодежной политики является модель активности, направленная на диалог между различными группами населения. Активность участия, априори распределяется неравномерно, поскольку в тех или иных социальных группах существуют определенные ролевые позиции. Но, каждая роль может иметь свой социальный потенциал, что позволяет вовлекать молодежь к разработке и реализации задач на определенном уровне социального управления [5, 6].

Роль социального самочувствия в поведении человека выражается прежде всего в его регуляторной функции: становясь мотивом поведения, самочувствие может выражаться в различных формах деятельности личности. Ряд авторов [1,2,3]сходятся во мнении, что важным аспектом, и первоначальным эмоциональным толчком в данном направлении, является мотивация к спорту, которая по значимости не уступает самому процессу тренировки.

«Мотивация» в переводе с латинского языка на русский означает «двигать» и играет важную роль не только в спорте, но и в иных различных сферах жизнедеятельности молодых людей [3].

Существуют важные, но одновременно и простые моменты, позволяющие активизировать интерес или желание для занятий физическими упражнениями и спортом. Выделяются следующие факторы, способствующие формированию мотивации к занятиям спортом:

- успех - приносит наслаждение, признание за многократные усилия, затраченные на спортивные тренировки;

- признание - когда заметные и значимые результаты усиленных тренировок признаются окружающими людьми, появляется уважение к самому себе и уверенность, все это вызывает чувство собственного достоинства;

- саморазвитие и рост результатов - поставленные цели, перспективы придают уверенность как в настоящем, так и в будущем;

- качественные тренировки - интересные и разнообразные, методически правильно организованные тренировки положительно отражаются на достижениях в спорте [2, 4].

Для выявления основополагающих мотивов, преобладающих у молодежи в аспекте занятий физическими упражнениями и спортом, нами было проведено исследование на базе Северо-Кавказского Федерального университета, в котором приняли участие студенты первого курса специальности «Информационная безопасность автоматизированных систем», в возрасте 18-19 лет в количестве 20 человек.

Исследование было проведено по методике «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса. Преобладающим мотивом занятий спортом в исследуемой выборке студентов является «Рационально-волевой мотив», который выражается желанием заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной работе. Данный мотив актуален для 65% студентов.

Второе место в иерархии мотивов студентов занимает «Социально-эмоциональный» (51%), который выражается в стремлении к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Но в данном случае, в большей степени, речь идет о зрелищной физкультурно-спортивной активности.

Мотив «Мотив социального самоутверждения» (40%), занимает третье место.

Следующими следуют: «Мотив физического самоутверждения» (35%), «Мотив подготовки к профессиональной деятельности» (28%), «Спортивно-познавательный мотив» (24%), мотив «Эмоционального удовольствия», связанный со стремлением к ощущению радости движения и физических усилий (22%), «Социально-моральный мотив» (17%), «Мотив достижения успеха в спорте» (15%), «Гражданско-патриотический мотив» (13%),

Знание мотивационной сферы студентов будет способствовать выбору наиболее эффективных средств и методов педагогического воздействия, способствующих формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом, повышая уровень социального самочувствия молодежи. При этом наиболее полно будут учитываться индивидуальные особенности потребностно-мотивационной сферы студентов, которые современное общество подвергает постоянной трансформации.

Список литературы

1. Ильин Е.П. *Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности).* – М.: Просвещение, 2016. – 223 с.

2. Ильясова О. К. Физическая культура и оздоровление в жизни студентов // Молодой ученый. – 2017. – №22. – С. 433-435. – URL <https://moluch.ru/archive/156/44078/> (дата обращения: 13.11.2018).

3. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие М.: Советский спорт, 2013. 312 с.

4. Вучева В.В., Цупко Д.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения студенток к физкультурно-спортивной деятельности. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. С. 11-13.

5. Кленова М.А. Социальное самочувствие и смысложизненные ориентации современной молодежи // Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – №1 – С. 79-84.

6. Kuss K, Falk A, Trautner P, Montag C, Weber B, Fliessbach K. Neuronal correlates of social decision making are influenced by social value orientation—an fMRI study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2015. 9-40 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ В СПОРТЕ PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND SUPPORT IN SPORT

Емельянов В.С., Юров И.А.
Emelyanov V.S., Yurov I.A.

Московский инновационный университет, г. Москва, Россия
Moscow Innovative University, Moscow, Russia

Аннотация. В статье подчеркивается важность объединения психологического обеспечения и психологического сопровождения спортсменов. Психологическое обеспечение спортивной деятельности - это интегративное многоуровневое междисциплинарное образование, реально существующее в практике психологической поддержки и защиты спортсменов. Психологическое сопровождение спортсменов - это целенаправленное, плановое и научно-обоснованное использование тренерами форм, средств и методов с целью достижения максимально возможных результатов в спорте на протяжении всей спортивной карьеры.

Ключевые слова: психология, педагогика, методика, компетентность, сопровождение, мотиватор, психоселекция, спортограмма, психограмма.

Abstract. The article emphasizes the importance of combining psychological support and psychological support for athletes. Psychological support of sports activity is an integrative multi-level interdisciplinary education that really exists in the practice of psychological support and protection of athletes. Psychological support of athletes is a purposeful, planned and scientifically grounded use of forms, means and methods by coaches in order to achieve the maximum possible results in sports throughout their sports career.

Key words: psychology, pedagogy, methodology, competence, support, motivator, psychoselection, sportsogram, psychogram.

В спорте весьма актуальной становится проблема повышения психолого-педагогической компетентности тренеров, тем более что в большинстве команд по различным видам спорта нет спортивных психологов, и их функции вынуждены выполнять тренеры. Кроме того, ряд тренеров не имеет основного физкультурного образования, часть тренеров – бывшие спортсмены, чаще всего не достигшие высоких результатов в спорте, не обладающие комплексной подготовкой в избранном для тренерской деятельности виде спорта. Более того, к сожалению, психологическая подготовка спортсменов чаще заменяется медикаментозной, т.

е. проще дать спортсмену таблетку, чем на протяжении длительного времени в учебно-тренировочном процессе формировать у него необходимые для достижения высокого результата процессы, состояния, свойства и качества.

Часть спортивных психологов считают важным и единственно необходимым психологическое обеспечение спортсменов, другая – отдает предпочтение психологическому сопровождению спортсменов. Спортивный психолог Юров И.А. подчеркивает важность объединения этих двух подходов и не только по отношению к спортсменам, но и по отношению к тренерам.

Под компетентностью понимаются 1) знания и опыт в той области, в которой конкретное лицо является профессионалом в ведущем для него виде деятельности, 2) круг полномочий и вопросов, предоставленный уполномоченным органом конкретному органу или должностному лицу. Понятие «компетентный» означает: знающий, сведущий в определенной области, имеющий право по своим знаниям и полномочиям делать или решать что-либо, судить о чем-либо. Компетентность является важным фактором в профессионально-педагогической подготовке тренеров.

Цель данного исследования – проведение научно-практического наблюдения, анализ литературных данных и определение тренерских факторов, влияющих на достижение максимально возможных достижений в спортивной деятельности.

Многолетние наблюдения и экспериментальные данные позволили выделить компоненты психолого-педагогической компетентности тренеров, наиболее значимыми, на наш взгляд, являются:

1. Знание тренером основ технической, теоретической, функциональной, физической, тактической, моральной, психологической подготовки спортсменов спорта вообще и в избранном виде спорта и адекватное их применение в практике спорта (тренировочной и соревновательной деятельности). Психологическая составляющая имеет «сквозной» характер и содержательно входит во все эти виды подготовки.

2. Под психологическим обеспечением спортивной деятельности понимается интегративное многоуровневое междисциплинарное образование, реально существующее в практике психологической поддержки и защиты спортсменов. Специалисты выделяют следующие самостоятельные виды психологического обеспечения в спорте: информационную работу, психолого-воспитательную работу, научно-методическую работу, социально-правовое обеспечение культурно-досуговую работу, материально-техническую работу, учебно-тренировочную деятельность, управленческую деятельность.

Данное направление предусматривает разработку и реализацию программ оценки и контроля результатов спортивной деятельности, оценку вклада спортивной деятельности в повышение социально-экономического престижа РФ, само- и взаимооценки спортсменов, тренеров и организаторов спортивной деятельности. Необходимость психологического обеспечения обуславливается следующими факторами:

1) социальной оценкой, которую получает спортивный результат высшего уровня, связанный с престижной функцией спорта;

2) социально-психологической значимостью спортивной деятельности как показателя социально-экономического развития страны;

3) требованиями к высокому уровню морально-нравственных и волевых качеств спортсмена;

4) высокими физическими и психическими нагрузками в связи с чем особую роль играет проблема психофизического восстановления;

5) Необходимость сочетать тренировочную и соревновательную деятельность с общественно-полезной деятельностью (учеба, публичность, кумир для подражания, социальная значимость, связь со СМИ).

2. Психологическое сопровождение спортсменов, под которым понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное использование тренерами форм, средств и методик формирования позитивно-оптимальных процессов, состояний и свойств личности спортсменов с целью достижения ими максимально возможных результатов в спорте на протяжении всей спортивной карьеры, в реализации технической, теоретической, тактической, физической, функциональной, моральной, материальной подготовки спортсменов. Психологическое сопровождение включает психодиагностику (психоселекцию), психологическую подготовку, в рамках которой применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ) (игровое моделирование представлено в виде спортивно-педагогических игр, цель которых состоит в усовершенствовании тех или иных профессиональных качеств в различных условиях принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров, спортивного игрового модельного метода и инсценировки, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях соревнований); психологическую защиту и психологическую поддержку (ликвидации последствий травмы, снятие эмоционально-вегетативного напряжения, оптимизации уровня притязаний, нивелирование фрустрационных механизмов, формирование мотивации достижения успеха); психологический прессинг; психологическое секундирование, лонгитюдный мониторинг.

3. Выполнение тренером полноценной функции мотиватора спортсмена. Постепенный переход от управления деятельностью спортсмена к управлению спортивной деятельностью (состоянием, поведением) самим спортсменом.

Мотивация организацией среды. К этой форме работы относится формирование и поддержание здоровых и оптимистических отношений между спортсменами, тренерами и руководителями в спортивной деятельности, в быту, на отдыхе. Для организации среды применяются такие методы, как групповые ритуалы, лозунги, девизы, призывы, слоганы, фотостенды, стенгазеты, рекламные буклеты.

Мотивация успехом. Эта форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького успеха к большему. Успех укрепляет веру спортсмена в свои силы и возможности. Однако постоянный успех может дать и негативный эффект: у спортсмена чрезмерно повысится самооценка, утратится критическое отношение к своей деятельности.

Мотивация положительными примерами. Пример выдающихся и знаменитых спортсменов имеет большое мотивационное значение. После проведения Зимних Олимпийских Игр-2014 в Сочи в открытые ДЮСШ по зимним видам спорта (которых никогда не было в городе-курорте Сочи) стали массово записываться не только городские дети, но и из других регионов России.

4. Психологическое обеспечение методов и средств спортивной деятельности, т.е. индивидуализация, дифференциация и модификации психологических методов в четырехлетнем (в соответствии с повышением спортивного мастерства) и годичном цикле (подготовительный, соревновательный, восстановительный периоды).

5. Адекватное составление спортограммы, под которой понимается научно обоснованные цели, нормы, задачи, требования к особенностям структуры и содержанию спортивной деятельности и к различным качествам спортсмена для достижения успеха в избранном виде спорта и психограммы спортсмена, под

которой понимается описание психической деятельности спортсмена и его психологических качеств, адекватных или неадекватных успешной деятельности, психологический портрет субъекта деятельности, представленный всем комплексом индивидуальности спортсмена, актуализируемых в конкретном виде спорта.

6. Составление психологического портфолио (особенности формирования личности спортсмена, условия и ситуации побед, поражений в спорте, приемы саморегуляции, психологические портреты соперников и др., т.е. все то, что относится к психической составляющей в спорте).

Адекватно проведенные этапы и методы психолого-педагогического подготовки и сопровождения спортсменов, стремящихся достичь высокого результата в спорте значительно снижают стрессогенные и чрезмерно эмоциональные условия спортивной деятельности, повышают их спортивную толерантность, способствуют позитивной пролонгированной спортивной карьере, мягкий и безконфликтный инволюционный период. А это во многом зависит от профессиональной психолого-педагогической компетентности тренеров.

Список литературы

1. Юров И.А. Фрустрация и толерантность в спорте. Теория и практика физической культуры. 2007. №11. с.62-63.
2. Юров И.А. Психологическое сопровождение в спорте. Теория и практика физической культуры. 2009. №6. С.75-76.
3. Юров И.А. Спортограмма и психограмма спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2009. №12. с.67-68.
4. Юров И.А. Психологическая компетентность тренеров. Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С.74.
5. Юров И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности. Экспериментальная психология. 2012. т. 5. №3. с.108-114.
6. Юров И.А. Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности. М.: Русайнс, 2019. 142 с.
7. Юров И.А. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов. М.: Русайнс, 2021. 141 с.

К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ON THE QUESTION OF THE RELEVANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN SOCIETY

Лукина Л.Б., Трезубова В.Е., Берлова Е. В.
Lukina L.B., Tregubova V.E., Berlova E. V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется влияние физической культуры и спорта на современное общество, укрепление здоровья человека. В настоящее время возрастают потребности людей в оздоровлении своего организма, поддержании его в тонусе. Государство также уделяет особое внимание спортивной деятельности, в особенности детей и молодых людей. Создаются спортивные площадки, спортивные комплексы, увеличивается количество соревнований.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, современное общество, физическая активность, здоровый образ жизни, оздоровительная деятельность.

***Abstract.** The article examines the influence of physical culture and sports on modern society, strengthening human health. Currently, the needs of people are increasing in improving their body, keeping it in good shape. The State also pays special attention to sports activities, especially for children and young people. Sports grounds and sports complexes are being created, and the number of competitions is increasing.*

***Key words:** physical culture, sports, modern society, physical activity, healthy lifestyle, wellness activities.*

Двадцать первый век - время больших скоростей, огромного потока информации, быстрой смены событий, поэтому каждому человеку нужно найти свой мир, свое окружение и свои интересы. Двадцать первый век отличается от других веков развитием техники, информатизации, компьютеризации. Однако общественное мнение, СМИ формируют у подрастающего поколения потребительское отношение к жизни. Бытует мнение, что попробовать в этой жизни нужно все, а значит и алкоголь, и табак, и наркотики. Соответственно, становится актуальной проблема наркотической зависимости у молодежи, отсюда асоциальное поведение, ухудшение здоровья, снижение умственного и творческого потенциала.

Физкультурой и спортом занимаются далеко не все молодые люди, многих освобождают по медицинским показаниям. Таким образом, в современном обществе существует ряд проблем, связанных со здоровьем подрастающего поколения, в частности с умением и возможностью молодежи осознанно и целенаправленно вести ЗОЖ. Организм человека - единая сложная саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды.

Здоровье - понимается в широком смысле этого слова. Это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, морально-нравственного, психического, эмоционального, социального, интеллектуального благополучия.

Здоровый образ жизни - единственно возможный способ сохранения и укрепления здоровья человека. Необходимые составляющие ЗОЖ: двигательная активность, положительные эмоции, трезвость, личная гигиена, режим дня, рациональное питание, закаливание, позитивность мышления.

Оздоровительная деятельность - совместная деятельность студента - спортсмена и преподавателя - тренера, направленная с одной стороны на собственно оздоровление личности, а с другой - на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоение способов его сохранения.

Проблема сохранения здоровья постоянно интересовала человечество.

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

Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей 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 путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Человек всегда старается упростить себе жизнь. Физический труд для него перестаёт иметь значение в связи с развитием техники. Человек постепенно теряет заложенный в нём физический потенциал, становясь дряхлым по сравнению со своими далёкими предками. На него очень плохо могут влиять такие соблазны, как спиртное, табак и наркотики. Спорт противоположен этим злым факторам и слугит той альтернативой, которая не даст человеку стать алкоголиком, курильщиком и наркоманом. Роль спорта в нашей жизни очень велика.

Спорт – это неотъемлемая часть общественной жизни, один из элементов системы ценностей современной культуры. Он проникает во все уровни современного общества, оказывая широкое влияние на основные сферы жизнедеятельности людей. Он воздействует на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию водино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам» [2].

Спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают его как национальное увлечение, способное объединить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

По силе воздействия на человека спорт выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности нашего общества физическая культура и спорт являются важными средствами обогащения русской культуры. В наши дни физическая культура и спорт пользуются огромной популярностью. Сообщения о спортивных рекордах и результатах крупнейших международных спортивных соревнований облетают весь мир молниеносно.

Спорт естественным образом стимулирует здоровый метаболизм, активизирует кровообращение, работу сердца и лёгких, а также мозга. Соответственно, физическая активность прямо пропорциональна не только хорошему самочувствию, но и настроению, чувству моральной удовлетворённости окружающим миром. А ведь именно от психологических факторов в большинстве случаев зависит качество жизни человека.

Тренированное тело намного лучше и быстрее восстанавливается после травм по сравнению с неподготовленным. Оно дольше сохраняет естественную подвижность, которая не ограничивает человека в возможностях делать то, что хочется и тогда, когда возникает желание. При нагрузках на кости и мышцы человеческий мозг даёт сигналы на повышение жизненного тонуса, улучшение работоспособности и качества рабочего процесса. Тренировки положительно влияют на память и даже стимулируют творческую деятельность, развивая талант и креативное мышление. Следует учесть и тот факт, что в результате регулярных спортивных занятий человек формирует красивую фигуру, что немаловажно с психологической точки зрения. Одновременно с ликвидацией стрессовых факторов, тренирующийся обретает уверенность в себе и просто наслаждается процессом, радуясь каждому новому достижению.

Физическая активность так или иначе воздействует на человека, формирует его личность, тренирует силу воли. Обычно, занимаясь каким бы то ни было

спортом, человек стремится достичь конкретных результатов. С помощью спорта человек борется с ленью, сомнениями, стремится стать лучше и сильнее. Это неоспоримое преимущество любого вида спорта.

Спорт укрепляет здоровье, защитные силы и иммунную систему. Регулярная физическая нагрузка защищает человека от вирусных инфекций и других заболеваний.

Не стоит забывать, что любая физическая активность ведёт к сбросу лишнего веса, а это именно то, к чему так стремится большинство людей. Помимо похудения, спорт помогает привести тело в хорошую форму, делая его подтянутым. Кроме того, спорт улучшает баланс и равновесие, что помогает в повседневной жизни, а также может свести к минимуму вероятность травм.

Помимо всего перечисленного, спорт улучшает мозговую деятельность. Любая нагрузка приводит к интенсивному приливу крови к клеткам головного мозга, благодаря чему происходит активное снабжение его кислородом. Такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, и прочие повышают концентрацию кислорода в крови и улучшают внимание человека, что способствует быстрому и, главное, правильному принятию решений.

Спорт помогает бороться с депрессией. В результате физической активности вырабатываются так называемые «радостные» гормоны. Это помогает организму победить депрессию.

Даже незначительные упражнения по утрам могут стать мотивацией для отказа от вредных привычек – курение и бездумное употребление алкогольных напитков. Спорт помогает не только оставаться здоровым, но также кардинально меняет жизнь любого человека при его желании и участии.

Физическая культура и спорт привлекают все большее внимание социологов, медиков, историков, педагогов, философов и специалистов других наук о спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли и кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражение того места в жизни современного общества, которое заняли в нем физическая культура и спорт.

В связи с проблемой актуальности физической культуры и спорта в современном обществе, был проведён опрос. 76,9% опрошенных – мужчины, остальные 23,1% - женщины. Из опрошенных 7,7% - люди до 18 лет, оставшиеся 92,3% - люди 18-25 лет. В итоге опроса выяснилось, что 30,8% посещают занятия по физкультуре по мере возможностей, 23,1% – регулярно посещают, 38,5% - не посещают занятия и 7,7% имеют освобождение от физической культуры.

Таблица

Опрос молодёжи об актуальности физической культуры

Вопрос	Доля опрошенных лиц (в %)	
	Да	Нет
Занимаетесь ли вы спортом?	61,5%	38,5%
Посещаете ли Вы спорт (тренажёрный) зал?	30,8%	69,2%
Важно ли заниматься физкультурой в современном обществе?	76,9%	23,1%
Лично для Вас в понятие здоровый образ жизни входит понятие физическая культура?	100%	-

Стоит отметить, что ни религии, ни политике не удастся сплотить народ настолько мощными целями и идеями, как спорту. Мотивированный, целеустремлен-

ный спортсмен вдохновляет и демонстрирует наглядным примером, что нет ничего невозможного, что при большом желании и труде человек может добиться огромных результатов. Спорт помогает формировать правильные ориентиры в жизни, ставить цели и добиваться их, развиваться и двигаться только вперед [3].

При изучении актуальности и влияния физической культуры и спорта на современное общество можем сделать выводы, что в настоящее время возрастают потребности людей в оздоровлении своего организма, поддержании его в тонусе. Создаются спортивные площадки, спортивные комплексы, увеличивается количество соревнований. Особое внимание на государственном уровне уделяется спортивной деятельности, в особенности молодежи.

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. *Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.*
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. *Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.*
3. Капилевич, Л. В. *Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Томск : ТГУ, 2013. – 192 с.*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ОСОЗНАННОГО СТРЕМЛЕНИЯ К АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ FORMATION OF MOTIVATION AND CONSCIOUS DESIRE FOR ACTIVE PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS

Соколова Н.И., Воронко Н.И.
Sokolova N.I., Voronko N.I.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В данной статье поднимаются очень важные вопросы, в области физической культуры, касающиеся современных студентов. Регулярные занятия физкультурой и спортом дают студентам естественную потребность в организации здорового образа жизни - одной из особенностей целостной и гармоничной личности.

Ключевые слова: физическая культура, студент, спорт, вуз, здоровый образ жизни, формирование мотивации.

Abstract. This article raises very important questions in the field of physical culture, concerning modern students. Regular physical education and sports give students a natural need to organize a healthy lifestyle - one of the features of an integral and harmonious personality.

Key words: physical culture, student, sports, university, healthy lifestyle, motivation formation.

Актуальность. Физическое воспитание в Высшей школе является неотъемлемой частью формирования общей и личностной культуры современного специалиста. Результатом вузовской подготовки должно стать формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни, использовании физической культуры для достижения высокого уровня активности и личностного благополучия.

Цели и задачи. Формирование мотивации и осознанного стремления к активной физической деятельности, потребность у студентов в регулярных физических упражнениях и занятиях спортом

Результаты исследования. Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и исполь-

зуемых обществом с целью физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации через физическое воспитание, физическую подготовку и физическое развитие [1]. Термин "физическая культура" появился в Англии, но не нашел широкого применения на Западе и в настоящее время практически исчез из обихода. В нашей стране, напротив, она получила свое признание во всех высших инстанциях и прочно вошла в научный и практический лексикон [2].

Здоровье студента напрямую зависит от его образа жизни во время учебы. Нарушение распорядка дня в целом и его составляющих негативно сказывается на продуктивности обучения и развитии профессиональных знаний по будущей специальности. Поэтому успешная адаптация студентов к условиям обучения в вузе, сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения должны осуществляться при создании здоровьесберегающей среды и правильно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе [1].

Систематическое использование человеком физической активности в соответствии с его полом, возрастом и состоянием здоровья является одним из важнейших факторов здорового образа жизни. В повседневной жизни они представляют собой систему организованного или самостоятельного физического воспитания в сочетании с термином "движение".

У большого количества людей, которые занимаются в сфере умственной деятельности, существует предел физической активности.

Предполагается, что у молодого человека, завершившего обучение по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту", должна сформироваться мотивационная ценность по отношению к физической культуре и потребность в регулярных физических упражнениях и занятиях спортом в оптимальном объеме двигательной активности.

Результаты исследований. На наш взгляд, в качестве первичной педагогической поддержки формирования мотивации и осознанного стремления к активной физической деятельности следует рассматривать следующие компоненты:

- актуализация физического совершенствования через созданные жизненные обстоятельства и ситуации, в которых активный образ жизни станет естественной потребностью личности;

- проводить занятия с учетом индивидуальных особенностей и способностей обучающихся, их содержание соответствует индивидуальным интересам и потребностям обучающихся;

- эмоциональное удовлетворение от занятий, что требует соответствующих методов и приемов педагогического мастерства;

- авторитет педагога и высокая профессиональная эффективность в дифференциации и конкретизации задач и методов;

- гибкость, разнообразие форм и методов в проведении спортивно-оздоровительных досуговых мероприятий, в массовом привлечении студентов к занятиям физической культурой;

- формирование общей культуры в процессе спортивно-массовой деятельности в вузе [3].

На основе разработки Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко и И.П. Олейникова [3] были выделены три блока мотивов, пригодных для изучения мотивации к физическому воспитанию у студентов технических вузов: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы.

Мотивы укрепления здоровья: желание укрепить и сохранить здоровье, хорошее физическое самочувствие после занятий. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств различаются такие мотивы: развитие силы, развитие выносливости, развитие быстроты. К эмоциональным мотивам относят: получать удовольствие от занятий, иметь хорошее настроение во время и после занятий

Важной составляющей здорового образа жизни студентов является организация потребности в физической активности. Гигиенической нормой можно считать только использование активных движений в количестве 1,3-1,8 часа в сутки. На самом деле идеальный объем физической активности, установленный физиологами для студентов, составляет от 10 до 14 часов в неделю, поэтому без дополнения университетской программы физического воспитания (6-8 часов в неделю) в индивидуальном порядке, общей системы упражнений или спорта недостаточно. Учитывая, что физические упражнения имеют мало времени, затрачиваемого в течение дня, их значение не является принципиальным для человека, в отличие от грамотного подхода к планированию двигательной активности, при котором она будет поддерживать и развивать физические возможности личности.

Выводы. Анализируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что стремление студентов к самостоятельному изучению физической культуры следует рассматривать в двух аспектах-как индивидуально необходимое и социально значимое для каждого. Мы согласны с тем, что занятия физической культурой и спортом не являются основными или жизненно важными для большинства студентов. На практике привлечение молодежи к осознанному выполнению ежедневных физических упражнений на самостоятельной основе находится на низком уровне. Тем не менее, большинство молодых людей признают его положительное влияние на организм и его важность для общества в целом. Таким образом, сегодня необходимы более эффективные подходы к внедрению физической культуры и спорта для подрастающего поколения, которые давали бы основания для регулярного использования физических упражнений на протяжении всей жизни каждого человека.

Таким образом, полноценная материальная база, пропаганда физической культуры и спорта внутри вуза станут благоприятной мотивационной составляющей для привлечения студентов к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Казначеев С. В. *Физическая культура: курс лекций*/ Казначеев С. В., Пузынин В. А. // Новосибирск: Изд-во СибАГС, 2008. - 147 С.

2. Казначеев С. В. *Опыт преподавания физической культуры в нефизическом вузе*/ Казначеев С. В., Лопатина О. В., Боголюбова Ж. Ю. // *Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технического вуза: сборник материалов международной научно-методической конференции, 3-7 февраля 2014 г., Новосибирск*. В 3 ч. 3. - Новосибирск: СГГА, 2014. - С. 165-169.

3. Баламутова Н.М. *Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки женщин, занимающихся физической культурой и оздоровительными группами по плаванию*/Баламутова Н.М., Шейко Ю.Б., Олейников И.Г.//*Теория и практика физической культуры*. - 2005. - №1. - С. 79-85.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**
PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENTS

Степанов К.Р.
Stepanov K.R.

Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия
Vologda State University, Vologda, Russia

***Аннотация.** В статье исследуются психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов. Актуальность данной темы обусловлена тем, что в настоящее время действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения физического здоровья студентов, из-за чего снижается работоспособность специалистов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, психолого-педагогические проблемы, развитие студентов.*

***Abstract.** The article examines the psychological and pedagogical problems of physical education of students. The relevance of this topic is due to the fact that at present the current system of physical education of student youth does not cope with the existing problems of deterioration of the physical health of students, due to which the working capacity of specialists decreases.*

***Key words:** physical culture, psychological and pedagogical problems, student development.*

Физическая культура является частью общего культурного сообщества, направленного на повышение и укрепление здоровья, на всестороннее совершенствование физических возможностей и их использование в общественных практиках и в повседневных жизнях. Она - одна из главных компонентов полноценной жизни человека. Занятия по физкультуре помогают сформировать, развивать и закреплять жизненно важные навыки, навыки, организованность, коммуникативность и дисциплину. Само понятие зародилось в Англии в конце 19 века, то есть достаточно давно.

Сейчас же идет 21 век. Из-за технического прогресса появилось множество механизмов, облегчающих жизнь человека. Но это привело к возникновению новых проблем. Физическая активность человека по сравнению с прошлым веком значительно снизилась, что может неблагоприятно сказаться на всех аспектах жизни. Из этого следует очевидный вывод – необходимо обучать общество заниматься физической культурой регулярно, поддерживать здоровый образ жизни, как в общеобразовательных учреждениях, так и самостоятельно.

Здоровая жизнь определяется несколькими взаимосвязанными факторами: человек, желающий вести здоровую жизнь, должен вести определенный режим дня, вести минимально необходимую физическую активность, рационально распределять труд и отдых, составить рацион питания, который будет содержать все необходимые для здоровья тела вещества. Поэтому несложно понять, что подготовка человека к полноценной и непрерывной жизни является тяжелым и трудно организованным процессом, требующим использования индивидуальных и многосторонних подходов.

Психолого-педагогическая проблема физической культуры и спорта, на данный момент, является одной из самых важных проблем в высших учебных заведениях. Хорошо известно, что для поддержания здоровья студентов на необходимом уровне недостаточно занятий, ограниченных учебным планом по физическому воспитанию.

Чтобы поддерживать физическое состояние учащегося в хорошей форме нужно использовать сочетание учебных и самостоятельных упражнений, также учитывать личные моральные и физические качества студентов.

Не секрет, что в студенческие годы личность человека терпит огромные изменения. Идет физическое совершенствование, поиск смысла жизни, одобрения, профессионального роста, достижений. И вот, когда амбициозные планы молодого и еще наивного студента могут разрушиться от конфликта с жестокой реальностью, возрастными изменениями, независимостью, его нервная система окажется под большим давлением, что может негативно сказаться на дальнейшую деятельность студента. Чтобы исключить такого студента из группы риска, педагогу необходимо знать и учитывать личность и психологические особенности каждого ученика, что поможет вовремя направить его на верный путь. Поддержка ученика, оказание ему необходимой психологической помощи может оказаться немаловажной частью в совершенствовании знаний и умений студента, облегчении восприятия новой информации, что в следствии приведет к повышенному интересу изучения предмета.

Интерес к изучению предмета у учащихся также увеличивает тягу к успехам, как в физическом плане, и в физическом. В настоящее время существуют три основных подхода оценки физических и оздоровительных результатов студентов, отраженные концепцией современного обучения:

Первый - личностно-ориентированный подход. Этот подход направлен на объективную оценку физических возможностей каждого ученика, для чего требуются такие методы и технологии оценки, учитывающие все особенности формы физического тела учеников и позволяющие получить достоверный и высокий результат.

Второй - качественные подходы. В этом подходе уделяется особое внимание формированию у учащихся и преподавателей теоретической базы для своевременного коррекционирования и само коррекции с помощью физических упражнений.

Третий - физкультурно-оздоровительный подход. Чтобы максимально установить индивидуальные физические особенности каждого ученика, необходимо не только профессиональная компетенция преподавателя, а личные умения ученика оценить возможности организма, своих свойств и недостатков, совершенствовать этот навык и заниматься совершенствованием данного навыка.

В последнее время стали активно уделять внимание здоровому образу жизни студентов. Это произошло из-за беспокойства здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости во время профессиональной подготовки и, в следствии, снижением работоспособности. Физическая культура, являясь частью системы образования должна заложить основы приоритета – оздоровительная направленность, формирование умственного и психологического образования для активной жизни, профессиональной деятельности по принципам индивидуальной направленности, обеспечение и развитие физической и моральной нравственности, широкое использование различных средств, обеспечение и развитие физической и моральной нравственности, широкое использование различных средств. Для создания функционального физкультурно-оздоровительного воспитания, удовлетворяющего современное технологическое общество, постоянно создаются новые методики и теории, развиваются и дополняют друг друга.

Необходимость в здоровье является всеобщей, она присуща не только отдельным личностям, но и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность самостоятельно предупреждать его нарушения, осознанное ориентирование на здоровье разных форм жизни – это все показатели человеческой культуры.

Список литературы

1. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А.И. Зиятдиновой, А.А. Гайнуллина, И.Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 324с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 1991. – 367 с.

ВОЗМОЖНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ ЛОКДАУНА ДЛЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ ГРАЖДАН

OPPORTUNITIES AND RECOMMENDATIONS FOR EXERCISE AND SPORTS DURING LOCKDOWN FOR DIFFERENT CATEGORIES OF PEOPLE

Хаджариди Д.Д., Бурмистров А.Н., Самойлов Д.Д.
Khadzharidi D.D., Burmistrov A.N., Samoylov D.D.

*Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия
Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University, St.Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье исследуется возможность занятия спортом во время локдауна, связанного с пандемией COVID 19. Поскольку в Европейском регионе ВОЗ подтверждаются новые случаи коронавируса, граждан просят оставаться в режиме домашнего карантина ("самоизоляции", локдауна). Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. В данном случае именно физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить здоровье в течение этого периода.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, пандемия, локдаун, самоизоляция, COVID-19.

Abstract. This article explores the possibility of exercising during the lockdown associated with pandemic COVID 19. As new cases of coronavirus are confirmed in the WHO European Region, citizens are asked to remain under home quarantine. Staying at home for an extended period of time can make it very difficult to maintain physical activity. Sedentary behaviour and low levels of physical activity can have a negative impact on health, well-being and quality of life. Staying quarantined can also cause additional stress and compromise the mental health of citizens. In this case, it is physical exercise and relaxation techniques that can help keep you calm and protect your health during this period.

Key words: physical activity, sport, pandemic, lockdown, self-isolation, COVID-19.

Пандемия коронавирусного заболевания (COVID-19) заставила население планеты изменить привычный распорядок дня, включая и привычку заниматься спортом. Эта необычная ситуация имеет физические, психологические и поведенческие последствия для всех людей, включая как элитных, так и рекреацион-

ных спортсменов. Жизнь в условиях изоляции была сложной, потому что каждый должен оставаться в безопасности и здравии и в то же время соблюдать новые нормы. В настоящее время для сдерживания распространения COVID-19 широко применяются стратегии смягчения последствий. Эти меры включают изоляцию, социальное дистанцирование, меры индивидуальной защиты, а также очистку окружающей среды и поверхностей [1]. Кроме того, для противодействия медицинским и психическим последствиям пандемии COVID-19 рекомендуется вести физически активный образ жизни [2]. В то время как сидячий образ жизни, безусловно, не влияет на иммунитет, умеренные физические нагрузки ассоциируются с улучшением иммунной компетентности и снижением риска заболевания. Перетренированность и высокоинтенсивные физические нагрузки вызывают переходящую иммунную дисфункцию и связаны с повышенным риском заболеваний, включая инфекции верхних дыхательных путей, однако это не относится к спортсменам высокого класса [3].

Посттренировочная иммунная депрессия, особенно после напряженных тренировок, может объясняться нарушением клеточно-опосредованного иммунитета [4]. Различные виды спорта, такие как теннис, футбол и триатлон, считаются высокоинтенсивными видами спорта. Следовательно, эти виды деятельности приводят к открытому окну восприимчивости к инфекции. Введение нового распорядка дня в контексте COVID-19 позволяет проводить некоторые упражнения на открытом воздухе, что способствует передаче SARS-CoV-2 (вируса, вызывающего заболевание) из-за повышенной скорости вентиляции во время упражнений и возможного массового скопления людей на спортивных объектах, стадионах, беговых дорожках, в парках или любых рекреационных зонах. В настоящее время нет твердых рекомендаций относительно использования лицевых масок во время учений на открытом воздухе во время пандемии COVID-19. Врачи советуют людям носить лицевые маски во время упражнений низкой и умеренной интенсивности на улице, таких как бодрая ходьба и бег трусцой, соблюдая при этом безопасное физическое расстояние (2 метра) и личную гигиену в общественных местах. Однако использование лицевых масок может ухудшить дыхание и поглощение кислорода при занятиях высокой интенсивности, которые не рекомендуются при таких условиях.

В связи с этим рекомендации по физическим упражнениям на свежем воздухе, рекреационным мероприятиям и возвращению в соревновательные виды спорта должны приниматься с осторожностью. Чтобы помочь задержать и смягчить распространение COVID-19, по-прежнему рекомендуется оставаться дома, а Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневную физическую активность как для детей (60 мин/день), так и для взрослых (30 мин/день). Каждый вид спорта и деятельности классифицируется по степени риска, но общая классификация такова:

- низкий риск: занятия дома, в одиночку или с членами домохозяйства, с собственным и продезинфицированным оборудованием;
- средний риск: занятия в общественных местах, в одиночку или с членами домохозяйства не более 5 человек, с собственным и продезинфицированным оборудованием;
- высокий риск: групповые занятия с членами домохозяйства, не являющимися членами домохозяйства, в частном или общественном месте, не удаленном физически, с общим оборудованием [5].

На риск оппортунистического заболевания, скорее всего, влияет физическое, пищевое и психологическое состояние перед тренировкой. Известно, что регулярные и частые физические упражнения усиливают, а не подавляют иммунный ответ у людей всех возрастов и, таким образом, защищают их от инфекций [6]. В дополнение к физическим упражнениям, помогут снизить риск заражения соответствующая иммунно-питательная поддержка, а также правильное управление психологическим стрессом и гигиена сна. Соблюдение правильного режима питания и физической активности в конечном итоге будет способствовать укреплению иммунитета (активация иммунитета, сенсбилизация и эффективность вакцинации) и метаболических систем (ожирение, диабет и метаболический синдром) [7].

В период самоизоляции большинство людей привыкли к сидячему образу жизни с меньшей физической активностью, меньшим количеством ежедневных шагов и редкими занятиями спортом, в то время как спортсмены и определенные люди тренируются индивидуально, чтобы поддерживать себя в форме и хорошем самочувствии. Возвращение к нормальной физической активности и занятиям спортом будет увлекательным, но сложным периодом. На самом деле, многие люди, ранее находившиеся в хорошей физической форме, с трудом достигают прежних физических показателей, выходя на тренировки в эпоху COVID-19. Перетренированность или длительный перерыв в тренировках приводит к ухудшению состояния физиологических систем (например, опорно-двигательной, нервно-мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой), а также физических возможностей (например, мощности, силы, гибкости, скорости и выносливости) [8]. Рандомизированное клиническое исследование, проведенное Крамером и др. [9], показало, что у здоровых взрослых людей без физической активности значительно ниже аэробная способность и тощая масса по сравнению с их сверстниками, которые выполняли трехминутные упражнения со скакалкой шесть дней в неделю в течение 60 дней. Кроме того, минеральная плотность костной ткани, сила сгибания и разгибания колена и пиковая выходная мощность в группе лежачих больных значительно снизились, в то время как в группе прыгунов эти параметры сохранились.

COVID-19 вызвал приостановку спортивных мероприятий, закрытие спортивных залов и фитнес-центров, а также ввел ряд ограничений на активный отдых. Эти факторы заставили спортсменов изменить свои программы тренировок и заниматься физической активностью дома, большинство из которых не контролируется медицинским персоналом или тренерами. Некоторые спортсмены имеют дома мини-спортзал и/или фитнес-оборудование для индивидуальных тренировок. В этот период их целью должно быть поддержание или, по крайней мере, снижение текущего уровня физической подготовки. Использование телемедицины или других аудиовизуальных сеансов для получения экспертного мнения также полезно в этот трудный для всех период. Сотрудничество с многопрофильной командой, включающей медицинских работников, диетологов, тренеров, инструкторов и психологов, может помочь спортсменам управлять всеми факторами, влияющими на спортивные результаты, включая физическую подготовку, питание, гидратацию, качество сна и настрой.

Предполагая снижение силы, гибкости, выносливости, проприоцептивного и нейромышечного контроля, существует повышенный риск травм, с которым сталкиваются спортсмены при переходе от беспрецедентного локдауна к спортивным тренировкам высокого уровня. По примеру локаута в Национальной футбольной лиге (НФЛ) в 2011 году [10], после преждевременного перехода от окон-

чания вынужденного перерыва к началу соревновательных матчей произошло беспрецедентное количество разрывов ахиллова сухожилия во время тренировочного лагеря и предсезонки. Две трети игроков с разрывом ахиллова сухожилия вернулись к игре в НФЛ после восстановления ахиллова сухожилия и примерно 11 месяцев реабилитации, а остальные так и не присоединились к команде на соревнованиях. Эти травмы, вероятно, являются судьбоносными и часто ставят крест на карьере профессиональных спортсменов. Несмотря на максимальные усилия медицинского персонала клуба, относительный риск повторной травмы был выше при возобновлении полноконтрастных тренировок, что указывает на сохраняющийся нейромышечный дефицит у спортсменов.

Локдаун может оказать аналогичное воздействие на соревнования по другим командным видам спорта. Например, тренировки по футболу требуют ускорения и замедления, изменения направления и погони за мячом на полной скорости. На сегодняшний день ряд игроков сообщают о мозолях и незначительных травмах после возвращения на поле, но в будущем возможно увеличение проблем, связанных с нагрузкой (например, подколенные сухожилия, аддукторы, ахилловы сухожилия и сухожилия надколенника) и более серьезные травмы (например, связки и мениски). Zone7, платформа искусственного интеллекта, специализирующаяся на прогнозировании риска травм, провела исследование в английской Премьер-лиге, которое показало увеличение частоты травм на 25% из-за напряженного графика (восемь матчей плюс тренировки за 30 дней) [11]. Поэтому возвращение к физической активности и соревновательной деятельности должно быть постепенным, сопровождаться регулярной оценкой риска и предшествовать спортивно-специфической медицинской оценке. Было предложено четыре фазы для постепенного возвращения в привычный темпоритм, начиная с тренировок в малых группах, затем приступая к тренировке всей команды, затем соревнования в национальной лиге или первенстве и, наконец, выступления на международных соревнованиях. Необходимо оценить функциональные движения, максимальное потребление кислорода и пороговую частоту сердечных сокращений (ЧСС), чтобы помочь стратифицировать риск травмы и утомления и указать уровень текущей работоспособности на основе биомеханических, аэробных и анаэробных возможностей [12].

Для здоровых людей следует избегать длительного сидения во время работы или пребывания дома, при этом рекомендуется включить в свой распорядок дня здоровое питание и физически активный образ жизни [13]. Сидячий образ жизни негативно влияет на нервно-мышечную систему (быстрое истощение мышц, дегенерация нервных волокон и повреждение нервно-мышечного соединения), метаболизм мышечного белка (подавление синтеза мышечного белка и усиление распада белка), нарушение гомеостаза глюкозы (снижение чувствительности к инсулину), кардиореспираторную систему (снижение аэробных возможностей) и энергетический баланс (избыточное отложение жира, системное воспаление и активация антиоксидантов) [14]. Помимо поддержания производительности, их целью должно быть избежание ненужного увеличения веса и принятие более здорового и устойчивого образа жизни в качестве привычки. В настоящее время виртуальные занятия в тренажерном зале и персональный коучинг широко доступны в Интернете, а запись на консультацию к врачу находится под рукой у всего населения. Имея более гибкий график, здоровые люди могут регулировать форму, частоту, объем и интенсивность упражнений, занимаясь дома [2]. Они должны знать свои пределы и воздерживаться от любых форм изнурительных,

напряженных или высокоинтенсивных тренировок, которые могут подорвать иммунную систему. Между тем, для укрепления иммунитета и поддержания физической формы и здоровья рекомендуются тренировки умеренной интенсивности на выносливость и тренировки на сопротивление. Учитывая все эти возможности, пандемия COVID-19 и связанные с ней ограничения больше не должны быть оправданием для отказа от физической активной жизни.

Пожилые люди и лица с сопутствующими заболеваниями, такими как гипертония, диабет, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, коагулопатия, проблемы с почками и печенью, хронические заболевания легких, относятся к группе повышенного риска заражения тяжелой формой COVID-19 [15]. В условиях такой пандемии они вынуждены находиться в социальной изоляции и карантине дома, и большинство из этих людей физически неактивны и испытывают психический стресс (например, депрессию и тревогу) [16]. В конечном итоге это может повысить риск смертности и заболеваемости в этой группе. Лица, относящиеся к группе риска, должны стремиться к тому, чтобы сохранить способность к выполнению повседневной жизнедеятельности (ПДЖ), такой как прием пищи, одевание, принятие душа, туалет и подъем по лестнице. Домашние физические упражнения с использованием различных безопасных, простых и легко применимых методов тренировки хорошо подходят для поддержания уровня физической подготовки при и во избежание воздушно-капельного COVID-19 [15]. Многокомпонентная программа упражнений, включающая силовые, аэробные, балансовые и координационные тренировки, считается наиболее подходящей для пожилых людей [2]. Добавление социальных элементов для повышения комплаентности и снижения риска психических проблем возможно при поддержке Интернета, СМИ и аудиовизуальных технологий. Учитывая доступность телемедицины во многих медицинских специальностях, люди с преклонным возрастом и хроническими заболеваниями могут постоянно получать доступ к этой интернет-услуге. Телереабилитация, несомненно, поможет большинству людей с хроническими заболеваниями заниматься физическими упражнениями дома эффективным и устойчивым способом [17]. Сводные результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Сводные результаты исследования

	Спортсмены	Здоровые люди	Люди из группы риска
Проблемы, вызванные из-за пандемии COVID-19	– никаких соревнований или матчей; – отсутствие командных или групповых тренировок; – ограниченный доступ к тренировочным помещениям; – тренировки дома без должного присмотра.	– отсутствие физических упражнений на свежем воздухе; – нет доступа в тренажерный зал, фитнес-центр – центр или любую общественную спортивную площадку; – риск малоподвижного сидячего поведения и физической бездеятельности	– неблагоприятные последствия для здоровья и психические состояния; – риск малоподвижного поведения и физической бездеятельности.
Последствия физической	– снижение физиологических функций (напри-	– неблагоприятный состав и масса тела	– неблагоприятный состав и масса тела

бездетельности или детренированности	мер, костно-мышечной, нервно-мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем); – снижение физических возможностей (например, мощность, сила, гибкость, скорость и выносливость).	(снижение мышечной массы и увеличение жировой массы); – развитие хронических проблем со здоровьем.	(снижение мышечной массы и увеличение жировой массы); – снижение подвижности; – снижение эффективности повседневной деятельности (ADLs); – развитие осложнений из-за сопутствующих заболеваний (например, инфаркт миокарда и тромбоэмболии легочной артерии); – развитие психических проблем (например, депрессия и тревога).
Цели, преследуемые во время карантина	– поддерживать текущий уровень физической формы; – поддерживать благоприятный состав и массу тела.	– поддерживать продуктивность; – избежать ненужного увеличения веса; – принять физически активный образ жизни.	– сохранение работоспособности ADLs; – поддерживать текущее качество жизни.
Риски для здоровья при возвращении к нормальной деятельности во время COVID-19	– повышенный риск получения травмы; – снижение работоспособности.	– развитие хронических заболеваний; – повышенная смертность и заболеваемость.	– повышенная смертность и заболеваемость; – снижение текущего качества жизни.
Рекомендации для перехода к нормальной деятельности во время COVID-19	– сотрудничество с многопрофильной командой, включая медицинский персонал, диетолога, инструктора, тренера и психолога; – медицинская оценка перед возвращением в спорт; – постепенное возвращение к тренировкам и соревновательной деятельности.	– избегать сидячий образ жизни во время работы или пребывания дома; – принять физически активный образ жизни; – выполнять упражнения дома и отрегулировать их модальность, частоту, объем и интенсивность в зависимости от индивидуальных возможностей; – избегать высокоинтенсивных упражнений и стремиться к умеренной интенсивности	– сохранять эффективную повседневную деятельность, если это возможно; – выполнять многокомпонентные домашние упражнения, включающие силовые, аэробные, упражнения на баланс и координацию; – использовать телемедицину вместо посещения медицинского учреждения; – не забывать про социальное взаимодействие для снижения риска возникновения психических проблем

Таким образом, для трех категорий людей представлены рекомендации по поддержанию их физической активности во время локдауна.

Список литературы

1. Nieman, D. C. (2020) *Coronavirus disease-2019: a tocsin to our aging, unfit, corpulent, and immunodeficient society.* [Text] / D. C. Nieman // *Journal of Sport and Health Science.* – 2020. – № 9 (4). – P. 293-301.
2. Jimenez-Pavon, D., Carbonell-Baeza, A., Lavie, C.J. *Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people* [Text] / D. Jimenez-Pavon // *Progress in Cardiovascular Diseases.* – 2020. – № 63 (3). – P. 386-388.
3. Alack, K., Pilat, C., Krüger, K. *Current knowledge and new challenges in exercise immunology* [Text] / K. Alack, C. Pilat // *Dtsch Z Sportmed.* – 2019. – № 70 (10). – P. 250-259.
4. Юркова, А. А. *Основы клеточного иммунитета* [Текст] / А.А. Юркова // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук.* – 2021. – № 5 (2). – С. 66-68.
5. Aspen Institute. *Return to Play: COVID-19 Risk Assessment Tool* [Text] // *Sports & Society Program.* – 2020. — P. 1-17.
6. Постольник, Ю. А., Бубенцова, Ю. А., Белоножжина, Н. А., Корженевская, Т. С. *Дисциплина «Физическая культура и спорт» в период пандемии: проблемы и реализация* [Текст] / Ю. А. Постольник // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* – 2021. – №2 (16). – С. 77-83.
7. Palmowski, J., Boßlau, TK., Ryl, L., Krüger, K., Reichel, T. *Managing immune health in sports – a practical guide for athletes and coaches.* [Text] / J. Palmowski, L. Ryl // *Dtsch Z Sportmed.* – 2019. – № 70 (10). – P. 219-225.
8. Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F. *Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19.* [Text] / I. Jukic, J. Calleja-González // *Sports.* – 2019. – № 8 (4). – 9 p.
9. Kramer, A., Gollhofer, A., Armbrrecht, G., Felsenberg, D., Gruber, M. *How to prevent the detrimental effects of two months of bed-rest on muscle, bone and cardiovascular system: an RCT.* [Text] / A. Kramer, A. Gollhofer, G. Armbrrecht // *Scientific Reports.* – 2017. – № 7 (13177). – 10 p.
10. Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Cherny, C. E., Heidt, R. S. Jr, Hewett, T. E. *Did the NFL lockout expose the Achilles heel of competitive sports?* [Text] / G. D. Myer // *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy.* – 2011. – № 41 (10). – P. 702-705.
11. Macdonald, P. (2020) *Premier League: players face «25% increased injury risk».* // Retrieved from URL: <https://www.bbc.com/sport/football/52754212> (Accessed 02 November 2021).
12. Primorac, D., Matišić, V., Molnar, V., Bahtijarević, Z., Polašek, O. *Pre-season football preparation in the era of COVID-19: Croatian Football Association Model.* [Text] / D. Primorac, V. Matišić // *J Glob Health.* – 2020. – № 10 (1). – 4 p.
13. Еременко, В.Н., Медведева, А.С., Левченко, А.А. *Роль физической культуры в жизни человека* [Текст] / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // *Азимут научных исследований: педагогика и психология.* – 2019. – том 8, № 3 (28). – С. 21 34 20. – 2021. – № 5 (195). С. 353–355.
14. Narici, M., De Vito, G., Franchi, M. *Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures.* [Text] / M. Narici // *European Journal of Sport Science.* – 2021. – № 4 (21). – P. 228-240.
15. *Всемирная организация здравоохранения. Клиническое ведение случаев COVID-19: вариативные рекомендации.* – 2021. – 108 с.
16. Еременко, В. Н., Левченко, А. А., Синько, О. В., Басов, Е. Н. *Влияние эпидемии на физическое и психическое состояние людей* [Текст] / В.Н. Еременко, А.А. Левченко, О.В. Синько, Е.Н. Басов // *Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: сборник материалов пятой международной научно-практической очно-заочной конференции.* – Краснодар, 2020. С. 881–888.
17. Pastora-Bernal, J. M., Martín-Valero, R., Barón-López, F. J., Estebanez-Pérez, M. J. *Evidence of benefit of telerehabilitation after orthopedic surgery: a systematic review.* [Text] / J. M. Pastora-Bernal, R. Martín-Valero // *Journal of Medical Internet Research.* – 2017. – № 19 (4). – 13 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПОСТПАНДЕМИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN A POST-PANDEMIC REALITY

Химич М.Н.
Khimich M. N.

*Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. В статье проведен анализ занятия физической культурой и спортом во время пандемии COVID-19, рассмотрены преимущества и трудности занятия в дистанционном формате, выделены основные проблемы, с которыми столкнулась спортивная индустрия. Рассказано, каким изменениям подверглась спортивная сфера в постпандемический период, а также проанализирован «выход» этой отрасли в привычный режим по завершению карантина.

Ключевые слова: COVID-19, пандемия, карантин, физическая культура, спорт, здоровье, питание, тренировки, приложения.

Abstract. This article analyzes physical education and sports during the COVID-19 pandemic, examines the advantages and difficulties of remote training, highlights the main problems faced by the sports industry. It is described what changes the sports sphere has succumbed to in the post-pandemic period, and also the "exit" of this industry into the usual mode after the quarantine is completed is analyzed.

Key words: COVID-19, pandemic, quarantine, physical education, sports, health, nutrition, training, applications.

В 2021 году пандемия COVID-19 постепенно заканчивается благодаря тому, что медики разработали действующие вакцины, а население нашей страны уже привыкло соблюдать ограничительные меры. Однако пандемия затронула очень большое количество отраслей и спорт не остался исключением. Занятия физической культурой в учебных заведениях перешли в дистанционный формат, вынужденно закрылись спортивные секции и тренажерные залы, что заставляет людей вести сидячий и малоподвижный образ жизни.

Актуальной проблемой на сегодняшний день остается поддержание физической формы людей во время карантина и по его завершению. Главным вопросом данной статьи является: почему во время карантина так сложно заниматься спортом и как возобновить спортивную деятельность населения после карантина?

Ситуация с введением ограничительных мер пагубно влияет на людей в плане их здоровья и качества жизни. Особенно сильно это влияет на людей, для которых спорт является не только увлечением, а необходимым и любимым занятием.

Итак, главная цель занятий физической культурой и спортом – это совершенствование тела, развитие физических качеств, силы воли и духа, реализация двигательной активности человека. Для достижения высоких результатов необходимы постоянные тренировки и большое количество усилий, чего некоторым людям в дистанционном режиме добиться очень трудно.

Большинство людей занимаются спортом в спортивных клубах, тренажерных залах, так как такие места имеют ряд преимуществ:

- наличие доступного спортивного оборудования (тренажеры, спортивный инвентарь и пр.);
- наличие вспомогательных помещений (душевые кабинки, раздевалки и пр.);
- доступная площадь для проведения занятий.

Однако инфекция COVID-19 очень быстро распространяется в закрытом помещении, а спортивным инвентарем пользуется большое количество людей, также не исключен контакт с людьми, которые могут являться носителями вируса. Именно поэтому занятие спортом в секциях и тренажерных залах во время пандемии является небезопасным.

Несмотря на то, что люди сталкиваются с некоторым количеством проблем при проведении занятий физической культурой дистанционно, в этом, несомненно, есть и ряд положительных моментов:

- значительная экономия времени;
- экономия денежных средств (так как нет необходимости покупать абонемент в тренажерный зал, оплачивать проезд до тренажерного зала и пр.);
- возможность проводить тренировки в любое время;
- доступность информации в сети Интернет (текстовые пособия для тренировок дома, видео-уроки и пр.)
- для некоторых людей преимуществом может также являться психологическое удобство тренировок в одиночестве.

Всем известно, что существует большое количество способов поддержания физической формы дома. За время пандемии и карантина, согласно статистическим данным, вырос объем продаж спортивного инвентаря в интернет-магазинах, на просторах сети Интернет вырос объем видеороликов о том, как заниматься спортом в домашних условиях, все больше экспертов (тренеры, спортивные консультанты) стали снимать прямые эфиры в форме «вопрос-ответ» для своих зрителей на тему домашних тренировок и питания. Всемирная организация здравоохранения сделала заключение о том, что человеку необходимо 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Стоит отметить, что важным аспектом в период пандемии является режим питания людей, ведь многие из них с переходом на дистанционный режим работы и/или учебы стали питаться не так, как в привычном режиме своей деятельности, количество и объемы приемов пищи выросли. В здоровом образе жизни спорт и здоровое, сбалансированное питание должны быть неотделимыми друг от друга.

Как же придерживаться норм питания и оставаться активным? В век информационных технологий появилась масса приложений для телефона, в которых можно отслеживать свой рацион питания, калорийность продуктов, их питательность и прочие характеристики. Так, можно вести этот «дневник питания», планировать свой рацион питания, следить за количеством съеденного и употреблять большее количество полезных продуктов. Также можно использовать приложения для домашних тренировок, которые разрабатываются под руководством фитнес-тренеров.

Повсеместная изоляция ускорила цифровизацию спортивного бизнеса и подстегнула к реализации проектов, основанных на онлайн-технологиях.

Современное поколение, обладающее «цифровым мышлением» быстро подхватывает цифровые изменения. Новые девайсы, мобильные приложения, становясь неотъемлемой частью быта, помогают организовать режим дня, способствуют внедрению правильного питания в нашу жизнь, подбирают эффективные индивидуальные тренировки и многое другое.

Что же будет со спортом после пандемии? Статистические данные говорят о том, что люди уже сейчас готовы восстановить свой спортивный режим. Во время послабления ограничительных карантинных мер люди уже начали посещать трена-

жерные залы и спортивные клубы. Поэтому, когда карантин закончится, спорт в нашем регионе и в стране в целом вернется в прежнее русло, возможно, даже вырастет спрос, так как люди захотят привести себя в форму после долгого карантина.

Таким образом, у дистанционных занятий спортом есть и преимущества, и недостатки. В любом случае, пандемия – не повод прекращать тренировки. Например, из-за того, что спорт помогает разгрузиться после тяжелого дня. Минздрав утверждает, что количество психологических расстройств в период пандемии COVID-19 увеличилось на 10-30% (в зависимости от региона), а занятия спортом могут стать отличной «разрядкой» и способом отвлечься от тревог. За время ограничений очень легко потерять форму. Продолжая занятия спортом, мы не только держим себя в тонусе, но и укрепляем иммунитет, что очень важно в настоящее время.

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ПРОВИНЦИАЛЬНОЙ МОЛОДЕЖИ THE ROLE OF SPORTS IN THE LIFE OF PROVINCIAL YOUTH

Шишмарева К.Д., Жигулина А.А.
Shishmareva K.D., Zhigulina A.A.

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г.Саратов, Россия*
*Saratov National Research State University named
after N.G. Chernyshevsky, Saratov, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается роль спорта в жизни молодежи, проживающих в провинции. Чтобы ее раскрыть приводятся данные всероссийской переписи 2010 года, которые иллюстрируют отсутствие благоприятных условий для масштабных спортивных мероприятий в малых городах и поселках. По этим причинам спорт в молодежной среде недостаточно популярен.

Ключевые слова: спорт, провинция, молодежь, здоровье, интерес, самореализация, роль.

Abstract. This article examines the role of sports in the lives of young people living in the province. To reveal it, the data of the All-Russian census of 2010 are given, which illustrate the lack of favorable conditions for large-scale sports events in small towns and villages. For these reasons, sports are not popular enough among young people.

Keywords: sport, province, youth, health, interest, self-realization, role.

Провинция – это территориальная единица в пределах государства. В отличие от столиц, провинция располагается на небольшой территории и обладает существенно меньшим населением. Вследствие этого, эти территориальные образования отличаются уровнем жизни, доходами, инфраструктурой и технологиями.

Чтобы проиллюстрировать данную ситуацию, рассмотрим данные Всероссийской переписи населения 2010 года. В стране имеется 1100 городов, 1286 поселков городского типа, 134 тысячи сельских населенных пунктов. Из общего числа городов 13 имеют население в пределах одного и более миллиона человек, что составляет 28,6 процентов всего населения страны. В 20 городах население составляет от 500 тыс. до 1 миллиона человек, или 12,9 процентов всего населения; в 42 – от 250 до 500 тысяч человек (15,2 процента), в 92 – от 100 до 250 тысяч человек (14,4 процента), в 163 – от 50 до 100 тысяч человек (11,6 процента); в 768 городах проживает до 50 тыс. человек, или 17, 3 процента всего населения страны. Численность населения поселков городского типа незначительна по сравнению с населением городов, но в них проживает

лишь 7 процентов городского населения. Имеется 153,1 тысяча сельских населенных пунктов. Из них 19,4 процента не имеют населения. Численность живущих в 36,2 процента сельских населенных пунктах не превышает 10 человек; в 32,8 процента – от 10 до 50 человек, в 13,8 процента – от 51 до 100 человек. Лишь в половине из всех сельских населенных пунктах (50, 9 процентов) проживает более 100 человек [1].

Основываясь на этих данных, нам становится понятно, что российское общество обладает разломами и неравенством, в основе которых лежат экономические, социокультурные, политические, природно-географические и демографические факторы.

Очевидно, что в таких условиях, где отсутствуют крупные просветительские и спортивные организации, молодежь находится в сложной ситуации, ведь возникает проблема самореализации, то есть реализации потенциала личности, осуществления своего назначения.

Современная российская молодежь характеризуется не только снижением социального самочувствия, духовной и физической деградацией, но и низкой ценностью здоровья (по результатам исследований), что безусловно не может сказываться на эффективной жизненной самореализации молодых людей. Здоровье напрямую связано со спортом, и нужно сказать, что провинциальная молодежь увлечена им гораздо меньше. Это связано с тем, что в стране необходимые условия для реализации спортивных установок молодежи распределены неравномерно, кроме того использовать спортивные каналы социальной мобильности представляется для ничтожно малого количества молодежи провинции.

Нужно отметить то, что спорт, даже не являясь профессиональной деятельностью, силой своего воздействия на духовное и физическое состояние человека способен оказывать значительное влияние на жизненную самореализацию индивидов. Большую работу в области осмысления природы такого социального явления как спорт на социологическом уровне провел Л.П. Матвеев, который охарактеризовал спорт комплексно, за счет включения в его спектр взаимосвязанных со спортом явлений: соревновательная деятельность, специальную подготовку к ней, межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности.

Таким образом, спорт – один из эффективных объектов самореализации и важнейший канал социальной мобильности молодежи, который перестал носить характер всеобщей ценности, стиля жизни в российском обществе, в особенности среди провинциальной молодежи. Он утратил свою духовно – нравственную составляющую, интерес молодежи провинции к нему минимален. Ведь в условиях капиталистического общества и интенсивного развития технологий на первом месте у молодых людей стоят материальные блага, плоды технологизации. «Молодежь, в погоне за новшеством, роскошью в виде телефонов и модной одежды, забыла, что настоящая роскошь человека – это здоровье, которое, как известно, невозможно купить ни за какие деньги» [3], так сказала преподаватель физкультуры СГУ им. Н.Г. Чернышевского, О.В. Нерозя, и мы разделяем ее мнение. Минимальный интерес к спорту среди провинциальной молодежи формируется из-за кризисной ситуации в спортивном секторе российского общества, характеризующая разрушением, как идеологического пространства спортивного воспитания, традиций в подготовке кадрового состава спортивной сферы, так и спортивной инфраструктуры. В особенности из-за этого страдают небольшие населенные пункты, где подобная ситуация выражена более ярко. Столкновения со сложностями с сфере спорта, отсутствием мотивации, единомышленников, провинциальная молодежь выбирает простой путь – самореализация через интернет и пассивный образ жизни.

Таким образом, роль спорта в жизни провинциальной молодежи минимальна, в связи с отсутствием возможностей и, в большинстве своем, нежеланием. Молодых людей, проживающих в провинции, важно приобщать к спортивной деятельности, упрощать мобильные каналы и самое главное, обозначить важность спорта в неокрепшем сознании молодых людей для их физической и духовной составляющей, тогда процесс самореализации в сфере спорта в провинциях будет проходить гораздо проще.

Список литературы

1. Федеральная служба государственной статистики «Социально-демографический портрет России по итогам переписи 2010 года» / Федеральная служба государственной статистики – Текст: электронный // *ohranatruda.ru*: [сайт]. – URL: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1637942213&tld=ru&lang=ru&name=Sotsialno_demograficheskij-portret-Rossii-po-rezultatam-perepisi-2010-goda.pdf&text (дата обращения: 09.10.2021).
2. Косинов, С. С. Потенциал спорта в успешной жизненной самореализации и социальной мобильности российской молодежи / С. С. Косинов. – Текст : электронный // *kyberleninka* : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-sporta-v..> (дата обращения: 09.10.2021).
3. Нерозя О. В., Поздняков В.Н. Индивидуальный подход на занятиях физической культурой в вузе. Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы. Материалы VII Международной научной конференции//Саратов. 2019. С. 243-247.
4. Бужин, В. Жизненные стратегии молодежи российской провинции / В. Бужин. – Текст : электронный // *kyberleninka* : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennyye-strategii..> (дата обращения: 09.10.2021).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ **PSYCHOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL CULTURE**

Юров И.А.
Yurov I.A.

Московский инновационный университет, г. Москва, Россия
Moscow Innovative University, Moscow, Russia

Аннотация. Психологическое обеспечение в области физической культуры – это комплекс мер, способствующих вовлечению граждан в физкультурно-оздоровительную деятельность, реализации материальной, социальной, технической, культурной, технической, теоретической, тактической, моральной, физической, функциональной, психологической видов подготовки среди населения Российской Федерации (РФ).

Ключевые слова: физическая культура, физкультурники, спортсмены, обеспечение, мотивация, преподаватели, тренеры, прогнозирование, здоровье.

Abstract. Psychological support in the field of physical culture is a set of measures that contribute to the involvement of citizens in physical culture and recreation activities, the implementation of material, social, technical, cultural, technical, theoretical, tactical, moral, physical, functional, psychological types of training among the population of the Russian Federation (RF).

Key words: physical culture, athletes, athletes, provision, motivation, teachers, coaches, forecasting, health.

Предмет психологии физической культуры – психологические особенности физкультурников, физкультурно-оздоровительной деятельности и специалистов в области физического воспитания.

Объекты психологии физической культуры:

- физкультурники и занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- тренеры, преподаватели, инструкторы, методисты, консультанты и т.п. в области физической культуры;

- коллективы (команды в подвижных играх, эстафетах, игровых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, классы, группы здоровья и т. п.).

Под психологическим обеспечением физкультурно-оздоровительной деятельности нами понимается интегративное многоуровневое междисциплинарное образование, реально существующее в практике психологической поддержки и защиты спортсменов.

Специалисты выделяют следующие самостоятельные виды психологического обеспечения физкультурной деятельности:

- информационную работу;

- психолого-воспитательную работу;

- социально-психологическую работу;

- научно-методическую работу;

- социально-правовое обеспечение;

- культурно-досуговую работу;

- материально-техническую работу;

- учебно-тренировочную и управленческую деятельность и др.

Психологическое обеспечение в области физической культуры – это комплекс мер, способствующих вовлечению граждан в физкультурно-оздоровительную деятельность, реализации материальной, социальной, технической, культурной, технической, теоретической, тактической, моральной, физической, функциональной, психологической видов подготовки среди населения Российской Федерации (РФ).

Психологическое обеспечение физкультурной деятельности включает следующие меры:

- увеличение детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ);

- увеличение спортивных клубов, Дворцов спорта, спортивных баз (стадионов, бассейнов, фитнес-залов, тренажерных залов, спортивных комплексов и площадок);

- включение физкультурной работы в образовательные программы дошкольной, начальной, средней и высшей школы;

- внедрение на государственном уровне системы привилегий организациям, реализующим оздоровительные программы;

- поощрение деятельности физкультурно ориентированных объединений граждан различной направленности и др.;

– меры, направленные на обеспечение психологической безопасности физкультурников и спортсменов, благоприятного психологического климата в физкультурных и оздоровительных организациях;

– меры, направленные на защиту прав спортсменов и физкультурников;

- повышение мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности: меры поощрения физкультурников (награды, благодарности, публичное выражение признательности, предоставление дополнительных льгот, вручение сувениров, памятных подарков); составление программ информационной поддержки физкультурной деятельности в РФ, в отдельных субъектах РФ, программ информационной поддержки физкультурно-спортивных организаций (Федераций, об-

ществ, клубов). Психологическое обеспечение мониторинга, контроля хода и результатов физкультурно-оздоровительной деятельности:

- разработка и реализация программ оценки и контроля результатов физической деятельности;

- оценка вклада физкультурно-спортивной деятельности в социально-экономическое развитие РФ;

- само-и взаимооценки физкультурников, тренеров и организаторов спортивной деятельности и др.

Психологическое обеспечение проектирования устойчивого физкультурно-оздоровительного развития:

- прогнозирование – моделирование;

- сценарные технологии;

- корректировка моделей и проектов с учетом меняющихся условий;

- разработка и реализация концепций и программ стратегического развития физкультурно-спортивного движения в РФ, в субъектах РФ;

- разработка и реализация программ стратегического развития отдельных спортивных организаций, ассоциаций и федераций;

- распространение отечественного и зарубежного положительного опыта и других вариантов организации физкультурно-спортивного развития;

- совершенствование методов и способов диагностики и активной психотерапии в физической культуре.

Психологическое обеспечение проектирования устойчивого физкультурно-оздоровительного развития:

- прогнозирование – моделирование;

- сценарные технологии;

- корректировка моделей и проектов с учетом меняющихся условий;

- разработка и реализация концепций и программ стратегического развития физкультурно-спортивного движения в РФ, в субъектах РФ;

- разработка и реализация программ стратегического развития отдельных спортивных организаций, ассоциаций и федераций;

- распространение отечественного и зарубежного положительного опыта и других вариантов организации физкультурно-спортивного развития;

- совершенствование методов и способов диагностики и активной психотерапии в физической культуре.

Необходимость психологического обеспечения физической культуры обуславливается следующими факторами:

- 1) социальной оценкой, которую получает гражданин, являющийся активным субъектом труда и обороны страны;

- 2) социально-психологической значимостью физической деятельности как показателя социально-экономического развития страны;

- 3) требованиями общества и государства к высокому уровню морально-нравственных и волевых качеств физкультурника;

- 4) оптимальными требованиями к реабилитационным физическими методами и методикам психофизического восстановления;

- 5) необходимость сочетать разнообразную физкультурную деятельность с общественно-полезной деятельностью (учеба, труд, социальная значимость) [5].

Развитие психологии физической культуры как научной дисциплины обусловлено не только психологическими науками (общей, дифференциальной, возрастной,

спортивной, педагогической и др.), но и науками о спорте и физической культуре – теорией физической культуры, биомеханикой спорта, спортивной эргономикой, спортивной медициной, биохимией, биофизикой, социологией, педагогикой, менеджментом и другими естественными, социальными и экономическими науками.

Реализация научных и практических задач специалистами в области физической культуры невозможна без учета знаний, накопленных в этих науках. Например, осуществляя психологическое сопровождение спортсменов, специалист должен ориентироваться в понятиях « физкультурная нагрузка», «утомляемость», «физическая удовлетворенность», «режим труда и отдыха», «эмоциональное выгорание», «второе дыхание», «общая гигиена и психогигиена» и др. [6].

При помощи этих наук решаются следующие важные задачи психологии физической культуры:

- определение психологических закономерностей. Которые обеспечивают эффективность формирования физической культуры конкретного человека;
- разработка и внедрение способов психологического обеспечения физической культуры.

Психологические характеристики активного отдыха. В настоящее время понятие «активный отдых» характеризует способ проведения свободного времени, предполагающий двигательную активность. Традиционно виды активного отдыха подразделяют по форме занятий – групповые и индивидуальные; по месту проведения – в помещении, на открытом воздухе, на природе, в особых условиях – на острове, под водой, в горах и т. п.; а также по финансовой доступности – массовые и элитарные.

Двигательная рекреация (активный отдых) – это вид физической культуры, в котором физические упражнения используются с целью отдыха, развлечения, получения удовольствия, переключения с одного вида деятельности на другой.

К видам активного отдыха относят:

- популярные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, плавание, теннис, ритмическая гимнастика);
- национальные виды спорта (городки, национальная борьба, перетягивание каната, бросание тяжелых предметов, гонки на оленьих упряжках и т. п.);
- экстремальные виды спорта (дайвинг, скейтбординг, прыжки с парашютом, гонки под парусом, альпинизм и др.);
- комплексные виды (хип-хоп, чирлидинг – сочетание гимнастики, танцев, аэробики, ориентирование на местности, походы выходного дня и др.);
- военно-исторические игры (реконструирование рыцарских сражений, боев Великой Отечественной войны);
- спортивно-зрелищные игры и конкурсы (веселые эстафеты, подвижные игры, армрестлинг, боулинг);
- спортивно-оздоровительный туризм (пеший, водный, горный, вело, конный, комбинированный);
- экстремальные виды туризма (рафтинг – сплав по горным рекам, автомотопробеги, сложный альпинизм и т. п.) [7].

Психологическая характеристика реабилитационной физической культуры.

Двигательная реабилитация – это вид физической культуры, использование физических упражнений с целью восстановления временно утраченных функций органов и систем после заболеваний и травм.

Основная цель двигательной реабилитации - «возвращение человека в строй», т. е. восстановление возможностей выполнять трудовые и социально-бытовые обязанности.

Двигательная реабилитация помогает лечению после многих заболеваний, операций и травм, а также после психических срывов в стрессовых ситуациях, при депрессии, при неврозе и др.

Средствами реабилитационной физической культуры являются: лечебно-физическая культура (ЛФК), лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия. Методики двигательной реабилитации предполагают: строгую регламентированность упражнений, точную дозировку нагрузок и отдыха, варьирование нагрузки с учетом динамики состояния, постоянный медицинский контроль.

Психологическая характеристика адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная рекреация является важнейшим компонентом системы реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями, направленная на удовлетворение их потребности в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержания здоровья, личностного развития и самореализации в целях улучшения качества жизни, интеграции и социализации.

АФК включает в себя разные виды:

- адаптивное физическое воспитание;
- адаптивный спорт;
- адаптивную двигательную рекреацию;
- креативные художественно-музыкальные виды;
- экстремальные физкультурные виды.

Разные виды АФК образуют систему спортивно-оздоровительных мероприятий с целью реабилитации и адаптации в социуме людей с ограниченными возможностями.

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоническое развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Исходя из общепсихологической теории деятельности как специфической активности личности, занятия физической культурой включают следующие три компонента: мотивацию; упражнения; результаты деятельности. Мотивацию образуют потребности, цели, мотивы, интересы. Спортивные упражнения, составляющие основное содержание занятий по физической культуре, включают общеобразующие упражнения с предметами, без предметов и на различных тренаже-

рах; упражнения на гимнастических снарядах; легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания); лыжный спорт; плавание; туризм; спортивные игры (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол). В качестве результата в процессе занятий физической культурой выступают:

1) биологический – прирост мышечной массы, повышение функциональных возможностей организма и т. д.;

2) педагогический – воспитание нравственных и волевых качеств, формирование характера и т. д.;

3) психологический – развитие психических процессов: ощущений, представлений, мышления, восприятия и т. д.;

4) социальный – подготовка к трудовой деятельности, формирование социальных качеств.

Цели, решаемые в процессе физического воспитания, сводятся к физическому совершенствованию личности и формированию физической культуры личности.

Задачами физического воспитания являются:

1) укрепление здоровья, гармоничное развитие личности;

2) формирование необходимых двигательных навыков прикладного характера;

3) соревновательная деятельность способствует эффективности занятий физической культурой, укрепляет спортивную мотивацию;

4) соревнование выступает как метод, а не как обязательный компонент деятельности при развитии физических качеств и волевых усилий;

5) в системе народного образования занятия физической культурой носят обязательный характер;

6) развитие у школьников интереса к физической культуре и спорту;

7) формирование потребности в физических упражнениях.

Установлено, что наибольшее влияние на формирование здорового образа жизни оказывают социальные, культурные, педагогические и медико-физиологические факторы.

Список литературы

1. Юров И.А. Спортограмма и психограмма спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2009. №12. с.67-68.

2. Юров И.А. Психологическая компетентность тренеров. Теория и практика физической культуры. 2011. №11. с.76-77.

3. Юров И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности. Экспериментальная психология. 2012. т. 5. №3.с.108-114.

4. Юров И.А. Индивидуальность в спорте. Теория и практика физической культуры. 2012. №3. с.10-11.

5. Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельности успешности в спорте: Автореф. канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. 22 с.

6. Юров И.А. Психология личности в отечественной парадигме // Методология, теория, история психологии личности. Сборник статей. Сер. "Методология, история и теория психологии" Ответственные редакторы А.Л. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. Москва, 2019. С. 337-345.

7. Юров И.А. Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности. - М.:Русайнс, 2019. - 140 с.

8. Юров И.А. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов. - М.:Русайнс, 2021. - 142 с.

THE EMERGENCE OF ESPORT AND THE SPECIFICS
OF ITS DEVELOPMENT IN THE CZECH REPUBLIC
ВОЗНИКНОВЕНИЕ КИБЕРСПОРТА И ОСОБЕННОСТИ ЕГО РАЗВИТИЯ
В ЧЕШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Vicha L.
Vuxa Л.

Masaryk University, Brno, Czech Republic
Университет Масарика, г. Брно, Чешская Республика

Abstract. *Esport is no longer a new concept, neither in the world nor in the Czech Republic. The term esport began to be widely used more than twenty years ago and since then the number of its fans or esport players themselves has been growing steeply. The article provides data on the evolution and development of the esport in the world and in the Czech Republic as well as a comparative analysis of its dynamics. How will esport develop further? And what does a classic Czech eSport fan look like? I will try to answer these questions at least partially in my article.*

Key words: *esport, origins of esport, esport in the world, esport in the Czech Republic, esport fans, predictions of further development of esport.*

Аннотация. *Киберспорт больше не является новой концепцией ни в мире, ни в Чешской Республике. Термин киберспорт начал широко использоваться более двадцати лет назад, и с тех пор число его поклонников и самих киберспортсменов стремительно растет. В статье приводятся данные об эволюции и развитии киберспорта в мире и в Чешской Республике, а также сравнительный анализ его динамики. Как будет развиваться киберспорт дальше? А как выглядит классический чешский фанат киберспорта? Я постараюсь ответить на эти вопросы хотя бы частично в своей статье.*

Ключевые слова: *киберспорт, истоки киберспорта, киберспорт в мире, киберспорт в Чехии, любители киберспорта, прогнозы дальнейшего развития киберспорта.*

The emergence of esport. Electronic sport or esport is organized competitive play between players or teams, in any game, on any platform (PC, console, mobile). Competitions have clear rules and can be participated in by both amateur and professional players[1].

The very beginning of esport can probably be counted from the first tournament in the computer game Spacewar!, which took place in 1972 at the American University of Stanford[2].

However, we can only talk about professional sport probably a decade later with Atari tournaments and Space Invaders. Subsequently, it wasn't until the late 80s and early 90s that the sale of the first video games (for home use) became a major contributor to the proliferation of competitions and tournaments. Another important milestone in the history of esports was the Red Annihilation tournament in Quake in 1997, when it was already an FPS (first person shooter) and the main prize was a Ferrari car (the prize was provided by the game developer).

That same year, the Cyberathlete Professional League was founded. This was the first major league where the winner played for prize pool (not material prizes). In the following years, more and more tournaments and competitions in FPS and arcade games (e.g. Street Fighter II and Mortal Kombat II) were held. The turning point in esports, leading to major expansion and popularisation of esports, came in 1998, when Starcraft was released in early spring. The popularity of this RTS (real-time strategy) game ensured a big change and brought RTS competitions and tournaments to the forefront of esports. Thanks to technological advances, tournaments and competitions have since then been conducted over an internet connection, rather than just over LAN (Quake) or arcade (Street Fighter II) as before.

Other milestones in the development of esports include the creation of two organizations, namely MLG (Major League Gaming), which was the first major professional esports organization in North America and is still active today, and KeSPA (Korean e-Sports Association), which was founded for the same purpose by the South Korean government and is affiliated with the Korean Olympic Committee.

With the rise of technology and the widespread availability of the internet and video games, esports has gradually expanded over the last 20 years, both in terms of the competitions themselves and the number of spectators. The historical process of the development of esports is presented in picture 1 [3].



Picture 1. Historical development of competitive electronic games

Development of esports in the Czech Republic. Considering the history of the Czech Republic, we can only speak of a video game culture in the second half of the 1990s. The beginnings of Czech esports must therefore be linked primarily to the development of telecommunication technologies, computers, consoles, internet connections, and above all their availability to the general public. So the emergence of the first local competitions and teams was rather slower compared to the rest of the world, especially if we take the USA, South Korea or Germany.

The first and most important player organization (team or clan) uniting Czech esports players is The NecroRaisers, which was founded in 1997[4]. At the moment it brings together 5 teams from the Czech Republic and Slovakia (CS:GO, LoL, TFT, Hearthstone, Dota2) [5]. In this context, it is also necessary to mention the team nEophyte[6], which was also created more than 20 years ago and has made its mark on the fans with its success. These teams have had a great share in spreading the popularity of esports in the Czech Republic, especially thanks to their success in foreign tournaments and championships.

As far as the organisation of tournaments is concerned (for example, the Czech Republic Championship), I must mention the Progamers organisation, which began to engage in this activity after 2000. Progamers was then behind the creation of the gaming association ČMSP (Czech-Moravian Progamming Association)[7], which mainly sponsored the already mentioned Czech Republic Championship in computer games for several years. In 2017, the Czech Association of Esport (CAES) was founded[8]. The Czech Association of Esport is currently making a significant contribution to the development and growth of this sport. The association itself describes its mission as follows:

- Representing the interests of Czech esports to public institutions, media, sports organisations, international associations
- Awareness-raising activities in the field of esports and its promotion.
- Professionalisation and standard setting.
- Organisation and management of domestic competitions.

In the Czech Republic we can see the emergence and development of esports similar to the world, only with a few years delay. The beginnings of esports and competitive gaming were, as elsewhere, more of a hobby than a full-fledged sport or occupation. Communities were therefore smaller and more closed. In such a small area as the Czech Republic, it could even be argued that everyone actually knew each other. This changed a bit over time, and with the advent of new technologies, more players, fans, international success and sponsors started to appear and esports gradually became more professional. Given the developments described above, the last twenty years have seen a major shift in Czech esports. It is no longer the rule that top-class players go abroad because they have no support at home. However, the Czech esports scene still retains some elements from the past, especially close ties and relationships. People who were at the birth of Czech esports are often still active in it. Sometimes still as players, but more often as coaches, team managers or organisers. A comparative analysis and characteristic of the number of participants, fans, prizes and some other figures in the world and in the Czech Republic is presented in table 1 [9]/

Future development of esports in the world. The video game market, and esports along with it, is growing every year. More and more tournaments are being organized and they are becoming more and more popular. The increased fan interest is also linked to increased investment in esports. Esports revenue saw a respectable 23.3% year-on-year growth for 2019 and 10.6% for 2020, according to Newzoo's analysis[10]. While it may appear from this data that growth is slowing down, we have to consider the Covid-19 pandemic[11]. It has had an impact on esports - a large number of tournaments have been

cancelled or at least postponed, and some competitions have also changed format and no longer take place with the physical participation of players. Even though other markets saw a decline in revenue, or at least stagnation, during the pandemic, esports saw a ten percent increase, which is not small. Newzoo then predicts similar growth in the 15-20% range for the coming years.

Table 1

Comparative analysis of some eSport indicators in the world and the Czech Republic

Global performance	Indicators in the Czech Republic
\$1 340 000 000 USD is estimated market value in 2020. Expected growth is 9% CAGR(Compound Annual Growth Rate)	50 000 000 Kč is the estimated size of market in 2020. Over the last 6 years, the Czech esports market has grown six-fold.
518 000 000 people watching esports. Expected viewership growth is a 15.7% CAGR - valid for 2020. \$6,890,591 he's already managed to get from tournaments Johan "N0tail" Sundstein, who focuses on Dota 2. \$34,330,068 was the tournament's endowment The International 9	893 000 people know the esports phenomenon and nearly a quarter of a million of them regularly participate in tournaments. \$327,815 he's already managed to get from tournaments Tomas "Oscar" Stastny, who is focusing on Counter-Strike. 350 000 Kč was the prize of the Vodafone final Championship of the Czech Republic in computer games 2019.
78 % of men make up the fanbase esports fan base. But the proportion of women is steadily increasing.	89% of men make up the fan base of esports in the Czech Republic. But the proportion of women is steadily increasing

I think this growth will continue as long as the fan base continues to expand. In my opinion, this growth in viewership will continue, especially as younger and younger viewers are added to the existing slowly aging fan base every year. In fact, esports are one of the fastest growing sports on college campuses as students are both spectators as well as players in each successive year [12].

Future development of esports in the Czech Republic. The Czech esports annual report for 2020 confirms the above growth for the Czech Republic as well [13]:

- The number of views of Czech esports competitions on Twitch increased by 92% year-on-year, and the number of hours watched increased by 113%.
- Media coverage of the competitions has also increased significantly. In the online space alone, the number of articles increased by 123%, the AVE value by 100% and the GRP value by 262%.
- The most watched competition of 2020 on Twitch was the Hitpoint Masters for the second year in a row. It was the only contest to surpass the 1,000,000 views mark. The competition also had the highest number of hours watched.
- The most intense interest of the spectators was the Vodafone Czech Championship in computer games. On the Twitch platform, the competition recorded the highest traceable peak viewership in the history of broadcasting Czech esports competitions (more than 12,000) and also the highest average number of viewers (more than 1,000).
- The largest prize pool was offered by the Sazka LEAGUE competition, with teams winning a total of CZK 1.3 million.
- Almost all the competitions where year-on-year comparisons can be made have seen an increase in viewership of tens or even hundreds of percent.

The popularity of esports in the Czech Republic, as can be seen from the data, is growing similarly to the rest of the world, but with a much larger increase. This is mainly due to

the "late" start of esports in the Czech Republic. The slow take-up of esports is thus being caught up. After a few years of higher growth, it should be more in line with the global trend.

And what does the average esports fan in the Czech Republic look like, according to a CAES survey of 1,827 respondents?

- These are men between the ages of 15 and 29
- Living in Prague and its surroundings, South Moravia or Moravian-Silesian region (Brno and Ostrava, the 2nd and 3rd largest cities in the Czech Republic)
- The most popular games are Counter-Strike, League of Legends, followed by PUBG and Hearthstone
- Play regularly especially on desktop and mobile
- Only 10% do not watch streams, 75% up to three hours a day
- Roughly one third do not play competitively, the rest are involved in leagues and tournaments regularly or on a casual basis[14].

Conclusion. Thus, esports is gradually taking a prominent position in the system of sports worldwide and in the Czech Republic in particular. In many countries it is recognized as an official sport. The greatest impact esports has on children and adolescents, as the absolute majority of the audience of players and fans represent the younger generation. There are an increasing number of questions to which modern science of physical education and sport has yet to find answers: what is the impact of esports activity on the health of professional and amateur athletes? What physical activity tools can reduce the negative effects of prolonged computer use and help a cyber athlete increase his or her performance? What measures should be taken to promote esports in the country? The growing relevance of esports requires seeking answers to these questions.

Bibliography

1. *What is esports?* // ESPORT.CZ esport.cz/co-je-to-esport 18.11.2021.
2. *Video Game History* // HISTORY.COM <https://www.history.com/topics/inventions/history-of-video-games> 11.2021
3. *SuperData Research eSports Brief* // *Esport Digital Games Market trends Brief* <https://www.slideshare.net/superdata/superdata-research-esports-brief> 11.2021
4. *Necroraisers* // NECRORAISERS.CZ <https://necroraisers.cz/about/> 11.2021
5. *Historie a vývoj e-sportu* // Jana Švejdvá <https://www.ft.muni.cz/usr/jkucera/pv109/2003/ssvejdvov.htm> 11.2021
6. *Neophyte electronic sport club* // Neophyte neophyte.cz 19.11.2021
7. *Progamers* // PROGAMERS.CZ <http://www.progamers.cz/o-nas/> 11.2021
8. *V ČR vznikla první oficiální asociace esportu* // Bilek Petr <https://otechnice.cz/v-cr-vznikla-prvni-oficialni-asociace-esportu/> 11.2021
9. *Esport v číslech* // ESPORT.CZ <https://www.esport.cz/esport-v-cislech> 20.11.2021:
10. *Global Games Market Report 2020* // NEWZOO.COM <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-marketreport-2020-light-version> 11.2021
11. *Jak coronavirus ovlivňuje esportové a gamingové eventy* ESPN.com https://www.espn.com/esports/story/_/id/28852881/how-coronavirus-affecting-esports-gaming-events 11.2028
12. *The Rise of eSports: Insights Into the Perceived Benefits and Risks for College Students* - Julie A. Delello, Rochell R. McWhorter, Paul Roberts, Hunter S. Dockery, Tonia De Giuseppe and Felice Corona // IGI-GOLBAL.COM
13. *Rok sebevědomí a prázdných hledišť* // ESPORT.CZ <https://www.esport.cz/analyza/rok-sebevedomi-a-prazdnych-hledisti> 11.2021
14. *Esport v Česku - Průzkum české asociace esportu* // CZwww.esport.cz/sites/default/files/imce/esport_cz.pdf 19.11.2021

ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ SKI SPORTS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Безднина М.С.
Bezdnina M.S.

*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия
Ural State University of Physical Culture Chelyabinsk, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения занятий лыжным спортом с детьми дошкольного возраста. Исследователем проведен теоретический анализ источников литературы и педагогическое наблюдение за процессом занятий лыжным спортом с дошкольниками. Определена методика занятий лыжным спортом с детьми 6-7 лет.

Ключевые слова: лыжные гонки; дети 6-7 лет; методика; физические качества; спортивная подготовка.

Abstract. The article deals with the problem of the use of skiing with preschool children. The researcher conducted a theoretical analysis of literature sources and pedagogical observation of the process of skiing with preschoolers. The method of skiing with children 6-7 years old has been determined.

Key words: cross-country skiing; children 6-7 years old; methodology; physical qualities; sports training.

Актуальность исследования. Физкультурно-оздоровительное развитие детей является одним из приоритетных направлений деятельности детского сада. Увеличение двигательной активности детей, укрепление их здоровья и закаливание проводится во всех возрастных группах. Физическое воспитание ребёнка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и такие спортивные упражнения, как ходьба на лыжах.

Физическая подготовка в дошкольном образовательном учреждении строится на базе Федерального образовательного стандарта, в котором определены цели и задачи физического развития дошкольников, а также требования к развивающей среде. В связи со спецификой климата в России, применение в дошкольном учреждении традиционных видов спорта, такие как лыжи является естественным занятием.

Вопросами повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и повышения эффективности и результативности физкультурно-оздоровительного процесса посвящено достаточно работ [1, с. 153; 6, с. 68], однако возможность применения в воспитательном процессе лыжных видов рассмотрено недостаточно подробно. Необходимо уделять больше внимания зимним видам спорта, так как они способствуют закаливанию организма занимающихся и развитию физических качеств детей. Способствуют освоению новых движений.

В детских садах также успешно находят применения упражнения из других видов спорта [6, с. 68]. Что в полной мере подтверждает предположение о том, что занятия лыжным спортом также будет успешным.

Лыжный спорт является циклическим, и в то же время требует значительной технической подготовленности, чего можно добиться только систематическими занятиями [4, с. 25; 5, с. 80]. Проведение занятий лыжным спортом, в ра-

мах работы детского учреждения, наряду с обычными занятиями физическими упражнениями способствует повышению уровня здоровья детей.

Цель исследования: изучить методику занятий лыжным спортом в дошкольном образовательном учреждении.

Объект исследования: процесс физического развития детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика занятий лыжным спортом с детьми старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что проведение занятий физической культурой с применением упражнений с использованием лыжного инвентаря на улице, способствует повышению физической подготовленности детей и укреплению их здоровья.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Определить основные направления занятий лыжным спортом с детьми старшего дошкольного возраста;
3. Разработать методику занятий лыжным спортом с детьми старшего дошкольного возраста;
4. Предложить практические рекомендации по организации и проведению занятий лыжным спортом с дошкольниками.

В процессе проведения исследования мы использовали следующие методы исследования: теоретический анализ источников литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование.

В результате изучения научно-методической литературы мы определили упражнения, которые можно использовать с лыжниками старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Нужно выполнять следующие упражнения:

- передвижение на лыжах скользящим шагом по утрамбованной снежной площадке;
- подкат в приседе под воротца;
- спуск с пологого склона в низкой стойке;
- подъем на склон «лесенкой»;
- повороты переступанием вправо и влево (обходя препятствия), вокруг пятки лыж (веер);
- спуск с горы в средней стойке;
- подъем на горку ступающим шагом;
- передвижение на лыжах скользящим шагом по лыжне;
- передвижение на лыжах с одноопорным скольжением;
- спуск с ровных более крутых склонов (длина не менее 18 м) в различных стойках;
- подъем на склон «полуелочкой»;
- торможение при спуске «упором»;
- передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом.

При обучении необходимо придерживаться метода целостного разучивания движений, так как в силу возрастных особенностей детям сложно разделять единое упражнение на части и разучивать его по частям.

Нужно активно использовать показ и рассказ. Демонстрация видеофильмов и показ упражнений спортивным инструктором позволяет лучше понять ребенку двигательные действия.

В ходе исследования мы провели беседы с родителями по выявлению их отношения к занятиям лыжным спортом с детьми. Результаты были следующие: подавляющее большинство опрошенных были довольны лыжной подготовкой детей. Некоторые родители выразили опасение, что дети будут подвержены простудным заболеваниям и будут часто болеть. Однако, их опасения не подтвердились. Занятия были организованы таким образом, что дети не получали переохлаждения и занимались при комфортной температуре (до -10 °С). Длительность занятия составляла 20 минут.

Заключение. При правильно организованном процессе спортивной подготовки детей дошкольного возраста выполнение упражнений лыжной подготовки способствует повышению интереса к занятиям и повышению физических качеств. Для детей старшего дошкольного возраста подойдут упражнения, не требующие высокого уровня развития координационных способностей. Само по себе удержание равновесия на лыжах является для детей данного возраста упражнением.

Практические рекомендации по организации и проведению занятий лыжным спортом с детьми дошкольного возраста:

1. Занятия не должны проводиться длительное время, оптимальным будет нахождение на лыжах – 20 минут.

2. Обучать нужно простым движениям, не нудно давать трудные по координации движений задания.

3. Нужно широко использовать наглядный метод – демонстрация видеофильмов (в помещении) будет хорошо дополнять процесс обучения детей.

4. Занятия лучше проводить в первой половине дня, чтобы не было усталости.

Список литературы

1. Жукова, П. А., Хомутова Е. В. Особенности физического воспитания современных дошкольников // *Наука-2020*. – 2019. – №6 (31). – С. 153-157.

2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 5-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 200 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.

4. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с.

5. Сбитнева, О.А. Особенности использования различных методов и средств в процессе подготовки лыжников-гонщиков // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2020. – №9-2. – С. 80-84.

6. Шакамалов, Г. М. Применение упражнений спортивной гимнастики в системе физической подготовки в дошкольном образовательном учреждении // *Современный ученый*. – 2020. – № 5. – С. 68-72.

**КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**
COORDINATION TRAINING OF SKIERS IN THE TRAINING
OF MOTOR ACTIONS

Безднина М.С.
Bezdnhina M.S.

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия
Ural State University of Physical Culture Chelyabinsk, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития координационных способностей у начинающих лыжников, на ранних этапах подготовки. Автором проведен теоретический анализ источников литературы и педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных лыжников. Определены методические особенности развития координации движений начинающих спортсменов.

Цель исследования: изучить методические особенности развития координационных способностей юных лыжников.

Методы исследования: теоретический анализ источников литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Для развития координационных способностей необходимо в тренировочный процесс включать разнообразные упражнения и менять условия их выполнения. Особое внимание следует уделять детскому возрасту, так как в детском возрасте закладывается двигательная база и основные двигательные стереотипы для дальнейшего развития спортсмена.

Ключевые слова: лыжные гонки; дети; методика; координационные способности; спортивная подготовка.

Abstract. The article deals with the problem of developing coordination abilities in novice skiers at the early stages of training. The author carried out a theoretical analysis of literature sources and pedagogical observation of the training process of young skiers. The methodological features of the development of coordination of movements of novice athletes are determined.

The purpose of the study: to study the methodological features of the development of coordination abilities of young skiers.

Research methods: theoretical analysis of literature sources, pedagogical observation.

The results of the study. To develop coordination abilities, it is necessary to include a variety of exercises in the training process and change the conditions for their implementation. Special attention should be paid to childhood, since in childhood the motor base and basic motor stereotypes are laid for the further development of the athlete.

Key words: cross-country skiing; children; methodology; coordination abilities; sports training.

Актуальность исследования. Лыжные гонки являются важным средством физической культуры и спорта. Физическая подготовка является базой для развития и совершенствования физических качеств.

Лыжные гонки относятся к видам спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующей высокого уровня развития координационных способностей. Это объясняется тем, что спортсмен на высокой скорости должен быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, уметь преодолевать внезапно возникающие препятствия в гонке с масс-старта, уметь реагировать на резкое изменение направления и скорости движения соперников в спринтерской гонке, правильно проходить в группе соперников виражи, повороты, развороты. Все вышеперечисленные умения и навыки формируются на основе координационных способностей.

В процессе проведения исследования мы изучили работы ученых, которые занимались вопросами развития физических качеств в спорте в целом – В.М. Зацюрский [1], Л.П. Матвеев [2] и можем сказать, что координационные способности лежат в основе обучения спортсменов.

Координационные способности интенсивно развиваются в детском возрасте, а их развитие способствуют упражнения из различных видов спорта [5, с. 68]. От грамотного выбора методов и средств подготовки, которые используются тренером по спортивной подготовке, во многом зависит эффективность освоения техникой передвижения на лыжах [3; 4].

В связи с вышесказанным, изучение проблемы развития координационных способностей у юных лыжников является актуальным.

Цель исследования: изучить методические особенности развития координационных способностей юных лыжников.

Объект исследования: процесс обучения лыжным ходам детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: координационные способности детей, начинающих заниматься лыжным спортом.

Гипотеза исследования: предполагается, что обучение начинающих лыжников будет эффективным если применять упражнения на развитие координации.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Определить основные направления координационной подготовки у начинающих лыжников;
3. Изучить методы и средства развития координационных способностей лыжников.

Методы исследования: теоретический анализ источников литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования показали, что координационные способности можно переделить как совокупность функционирования нервно-мышечной системы определяющая способность совершать те или иные двигательные акты.

Лыжник с достаточной развитой координацией движений способен быстрее освоить новый двигательный навык, затратив при этом меньше усилий и выполняя его более стабильно и качественно. Получается, что чем выше общий уровень координационных способностей, тем легче и быстрее происходит процесс обучения новым движениям и совершенствованию уже имеющихся умений и навыков [1; 2].

В процессе координационной подготовки необходимо в тренировочный процесс включать разнообразные упражнения и менять условия их выполнения [5, с. 68]. Так, например, включение упражнений гимнастики и акробатики в тренировочный процесс лыжников позволяет создать так называемый «двигательный запас», развить способность у детей выполнению движений в разных режимах.

Средствами развития координационных способностей являются новые упражнения, которые дети раньше еще не выполняли. Новизна, является основным условием развития координации и ловкости юных спортсменов. Проведение подвижных игр и упражнений на равновесие, также способствуют повышению уровня координации движений.

В процессе лыжной подготовки для развития координационных способностей используются следующие упражнения: переступания и повороты, передви-

жение разными способами, отработка различных фаз движений, прохождение определенной дистанции без палок и с палками.

Форма занятий при этом – фронтальная. Желательно чтобы юные лыжники были в поле зрения тренера и выполняли упражнения по тренировочному кругу (в зоне видимости).

Методами развития координационных способностей могут быть следующие: расчлененного обучения двигательным действиям, целостное обучение двигательным действиям. Среди общепедагогических методов: объяснение, показ.

Заключение. Таким образом, процесс обучения начинающих лыжников тесно связан с развитием координационных способностей. Чем больше выполнять упражнений, направленных на развитие координации движений тем легче и правильнее будет осваиваться техника передвижения на лыжах. В младшем школьном возрасте все физические качества развиваются интенсивно, в том числе координация, поэтому детей необходимо обучать как можно большему количеству движений. Что послужит базой для формирования техники движений лыжников. Особое внимание в подготовке будущих чемпионов, следует уделять детскому возрасту так как в детском возрасте закладывается двигательная база и основные двигательные стереотипы дальнейшего развития спортсмена.

Практические рекомендации по координационной подготовке юных лыжников:

1. Необходимо использовать новые движения или уже знакомые упражнения, но в новых условиях.
2. Упражнения на развитие координационных способностей лучше выполнять в начале тренировки.
3. В процессе координационной подготовки можно использовать упражнения из других видов спорта (гимнастики, акробатики).
4. Обучение новым техникам передвижения на лыжах необходимо проводить в зоне видимости учеников, а также корректировать движения спортсменов давая методические указания.

Список литературы

1. Зацюрский, В. М. *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания* / В. М. Зацюрский. – 5-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 200 с.
2. Матвеев, Л. П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта* / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.
3. Реуцкая, Е. А. *Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие* / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с.
4. Сбитнева, О.А. *Особенности использования различных методов и средств в процессе подготовки лыжников-гонщиков* // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2020. – №9-2. – С. 80-84.
5. Шакамалов, Г. М. *Применение упражнений спортивной гимнастики в системе физической подготовки в дошкольном образовательном учреждении* // *Современный ученый*. – 2020. – № 5. – С. 68-72.

ПРЕОДОЛЕНИЕ МЕРТВЫХ ТОЧЕК В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА OVERCOMING BLIND POINTS IN BARREL PRESS

Богданов М.С.
Bogdanov M.S.

Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия
Ural state pedagogical university, Yekaterinburg, Russia

Аннотация. Разработан комплекс упражнений, позволяющих скорректировать технику атлета, а также развивать его силовые и скоростно-силовые способности с целью преодоления «мертвых зон» в жиме штанги лежа. Корректировка техники способствует преодолению первой «мертвой зоны», а корректировка специальной силовой подготовки помогает преодолевать первую и исключать вторую «мертвую зону».

Ключевые слова: жим штанги лежа, «мертвая зона», преодоление мертвых точек в жиме штанги лежа.

Abstract. A set of exercises has been developed to correct the athlete's technique, as well as to develop his strength and speed-strength abilities in order to overcome the "dead zones" in the bench press. Correction of technique helps to overcome the first "dead zone", and the correction of special strength training helps to overcome the first and exclude the second "dead zone".

Key words: bench press, "dead zone", overcoming dead spots in the bench press.

Жим штанги лёжа является не только соревновательным упражнением, но и высокоэффективным средством тренировки грудных мышц. Техника выполнения данного упражнения является одной из самых сложных среди всех упражнений с отягощениями, что связано с тем что, результат в нём зависит от деятельности мышц, работающих в разных плоскостях. Кроме того, довольно сложно добиться слаженной, синхронной работы мышц, участвующих в данном упражнении, а именно от уровня развития межмышечной координации атлета в данном упражнении и будет зависеть конечный результат. С учётом данных замечаний представляется важным отдельно рассмотреть технику выполнения жима штанги лёжа [5, с.19].

Исходное положение: лёжа на горизонтальной скамье в положении, когда штангалежащая на стойках, находится на уровне глаз. Основная опора приходится на лопатки ина широко разведённые в стороны ноги, стопа должна плотно, всей ступней прилегать копоре, голень должна быть перпендикулярна по отношению к полу. Для того, чтобы качественно тренировать грудные мышцы, в качестве основной опоры необходимо использовать именно опору лопатками на скамью. Ноги, в основном, служат, как вспомогательная опора, позволяющая сохранять равновесие при перемещении штанги относительно тела спортсмена. На ягодичные мышцы во время выполнения упражнения желателно вообще не опираться. Как правило, спортсмены, выступающие на соревнованиях, лишь обозначают контакт ягодичных мышц со скамьей, но не используют их для опоры.

Подбор ширины хвата дело, конечно, сугубо индивидуальное и зависит как от задач, которые решает атлет, так и от уровня развития грудных мышц. Тем не менее, необходимо учитывать, что неправильно подобранный хват чреват травмой лучезапястных илоктевых суставов, особенно, если хват несколько меньше индивидуально необходимого (оптимального для конкретного человека, с учётом его антропометрических данных, уровня подготовленности и т.д.). При этом, слишком широкий хват также чреват опасностью получения травмы уже грудных мышц, особенно их соединительно-тканых компонентов [14,с.176].

Для того, чтобы подобрать хват, соответствующий индивидуальным антропометрическим данным, необходимо положить гриф штанги на грудь, ближе к нижней части грудных мышц, а затем установить такой хват, при котором внутренний угол между предплечьем и грифом штанги будет 90° или несколько меньше. При таком хвате лучезапястные и локтевые суставы будут работать под безопасными углами и, что очень важно, будет обеспечена высокоинтенсивная тренировка грудных мышц.

Биомеханика жима лёжа такова, что при выполнении данного упражнения задействуется несколько мышечных групп, работающих в разных плоскостях и, соответственно, решающих разные задачи. Очевидно, что в положении, когда штанга находится на груди или находится на расстоянии, не превышающем, в среднем, 20 см, создаются оптимальные условия для работы грудных мышц, в то время, как трицепсы в данном положении не в состоянии развить максимально возможную тягу, так как растянуты очень сильно. Создать же условия для оптимального включения грудных мышц тоже непросто.

Для того, чтобы обеспечить оптимальное включение грудных и широчайших мышц, нежелательно очень широко разводить локти в стороны. Казалось бы, при разведении локтей в стороны создаются оптимальные условия для включения грудных мышц, но, при этом, штанга будет опускаться не на нижнюю, а на верхнюю часть грудных мышц, то есть, очень близко к плечевым суставам, а в этой зоне обеспечить эффективную работу грудных мышц довольно сложно. Кроме того, при опускании штанги близко к плечевым суставам, практически невозможно, даже при хорошем прогибе в спине, использовать широчайшие мышцы, так как они в данном положении будут очень сильно растянуты, что не позволяет, в конечном счёте, эффективно их использовать. Конечно, при опускании штанги близко к плечевым суставам, создаются оптимальные условия для включения трицепсов, но, как уже указывалось выше, на нижнем участке траектории жима, когда штанга находится на груди (или достаточно близко к ней, в среднем, около 15-20 см.), трицепсы растягиваются настолько сильно, что их практически невозможно эффективно использовать. Именно поэтому на нижнем участке траектории жима штанги лёжа, необходимо создавать условия для оптимального включения грудных, а, при выполнении соревновательного жима, и широчайших мышц [9, с.42].

Конечно, при освоении и совершенствовании такой техники жима, при которой штанга в нижней части траектории опускается на начало прикрепления грудных мышц, создаются довольно невыгодные условия для включения не только трицепсов, но и дельтовидных мышц – в основном передних их пучков. Биомеханика соревновательного жима штанги лёжа такова, что спортсмен, для того, чтобы создать наилучшие условия для включения грудных и широчайших мышц, вынужден опускать штангу к нижней части грудных мышц, при этом, сильно прогибая спину. То есть, выполняя соревновательный жим, спортсмен опускает штангу по дуге и, соответственно, именно в самом нижнем положении, когда штанга касается груди, расстояние от неё до оси вращения плечевых суставов максимально, а значит и плечо силы действия на передние пучки дельтовидных мышц также максимально (для данного упражнения).

После того, как штанга коснулась нижней части грудных мышц, следует мощное, ускоряющее движение, позволяющее преодолеть инерцию снаряда. Задача атлета разогнать штангу на нижнем участке траектории для того, чтобы обеспечить эффективное выполнение второй фазы упражнения. Примерно в 15-20

см от груди (данный параметр зависит от многих факторов: индивидуальных антропометрических данных, топографии силы, ширины хвата, индивидуальных особенностей техники выполнения и т.д.) сила тяги грудных мышц резко снижается, но создаются оптимальные условия для включения трицепсов. С учетом биомеханики жима лёжа, очевидно, что оптимальная плоскость работы трицепсов, позволяющая им развивать максимальную силу, проходит очень близко к осевращению плечевых суставов.

Таким образом, примерно в 15-20 см от груди происходит плавный переход штанги из одной плоскости в другую, то есть из плоскости, проходящей через штангу и нижнюю часть грудных мышц, к плоскости, проходящей так же через штангу и уже верхнюю часть грудных мышц. То есть штанга в данной зоне, широко известной, как «мёртвая зона», следует не по прямой линии вверх, а описывает небольшую дугу. В данной зоне основная часть нагрузки и, соответственно, основная тяга переходит с грудных мышц на трицепсы. Тем не менее, данная зона потому и называется «мёртвой зоной», что именно на этом участке траектории движения штанги атлет испытывает наибольшие трудности, так как грудные мышцы уже не в состоянии обеспечивать тягу, необходимую для подъёма штанги, а трицепсы ещё не могут развить максимальную тягу, так как штангу необходимо хотя бы незначительно переместить ближе к оси вращения плечевых суставов. Для того же, чтобы успешно пройти «мёртвую зону», необходимо придать штанге определённую скорость, позволяющую ей по инерции пройти самый трудный участок траектории. Именно поэтому начинать жим после касания штанги с грудью необходимо мощным, ускоряющим движением, так как, если к моменту перехода штанги из зоны оптимального действия грудных и широчайших мышц в зону оптимального действия трицепсов не удастся разогнать штангу, то упражнение, скорее всего, не будет выполнено.

Необходимо отметить, что высокие требования к межмышечной координации и синхронной работе мышц создают огромные трудности уже на стадии освоения и совершенствования техники выполнения жима штанги лёжа.

После того, как штанга перешла в плоскость, близкую к плоскости, проходящей через ось вращения плечевых суставов, следует дожим штанги до полного выпрямления рук.

Если перед атлетом стоит задача – обеспечить наращивание мышечной массы грудных мышц при поступательном росте их силы, то следует обратить особое внимание на дыхание, темп и ритм выполнения упражнения. Как уже указывалось выше, на вдох следует сгибание рук и опускание штанги на грудь, на выдох, соответственно, жим штанги. Особое внимание, при этом, следует обратить на ритмичное выполнение жима в ритме дыхания. В определённом смысле, именно глубокое ритмичное дыхание приводит к эффективной тренировке грудных мышц, позволяя растягивать и сокращать их. Поэтому, при работе на «объём» категорически нельзя допускать задержки дыхания. Выполнять жим штанги лёжа необходимо в ритме дыхания, не более 20 повторов в минуту, не допуская пауз отдыха в исходном положении. Первую фазу упражнения – сгибание рук, опускание штанги на грудь – необходимо выполнять медленно, растягивая мышцы и подготавливая их к мощному сокращению. Вторая фаза упражнения – жим штанги – должна выполняться несколько быстрее первой.

При использовании в качестве средства силовой тренировки жим широким хватом, необходимо учитывать, что данное упражнение позволяет максимально нагру-

зять грудные мышцы, но, при этом также необходимо учитывать, что сильно растянутые грудные мышцы будут испытывать очень большую нагрузку. Кроме того, при жиме широким хватом невозможно обеспечить полное сокращение грудных мышц и, с учётом биомеханики, очень большую нагрузку будут испытывать соединительно-тканые компоненты грудных мышц (сухожилия и связки). Нельзя забывать и о том, что при жиме широким хватом большая нагрузка будет приходиться на локтевые и, особенно, плечевые суставы и, соответственно, на дельтовидные мышцы, что также может привести к травме указанных мышц и суставов.

При использовании жима широким хватом в тренировочном процессе, необходимо сочетать его с другими упражнениями, позволяющими тренировать грудные мышцы, используя широко-амплитудные движения, позволяющие разгрузить сухожилия и соединительно-тканые компоненты, и нагружающие различные их участки под разными углами. Например, при использовании в тренировочном процессе жима штанги широким хватом, будет обоснованно выполнять вместе с ним в одном сете (при решении задачи гипертрофии мышц) разведение рук с гантелями лёжа (или сидя на наклонной скамье) или сведение рук на тренажёре. В этом случае, первое упражнение обеспечивает эффективную силовую тренировку грудных мышц, а разведение гантелей лёжа или под углом позволяет повысить интенсивность их тренировки, разгружая в то же время опорно-двигательный аппарат атлета.

Тренировки с отягощениями менее 50% максимума не способствуют развитию силовых способностей. Выполнение соревновательного упражнения «жим лежа» с интенсивностью нагрузки свыше 70% максимума в быстром темпе считается нецелесообразным. Визуально разглядеть различия в скорости движения спортсмена при сравнении со стандартным подъемом штанги затруднительно. При этом выполнение жимов с максимальным акцентом на «взрывное» усилие с околомаксимальными отягощениями, влечет за собой чрезмерную нагрузку на ЦНС, которая приводит к снижению силовой производительности [14].

Для успешного преодоления первой «мертвой зоны» можно рекомендовать следующие упражнения:

1. «Скоростной» жим штанги лежа

Цель упражнения – активировать быстрые мышечные волокна, позволяющие развить большую силу, а также обучить синхронной работе большой грудной мышцы, передней части дельтовидной мышцы и трехглавой мышцы плеча, активность которых необходима для мощного «срыва» штанги с груди в начале фазы подъема. Масса штанги составляет от 40 до 60% от максимума. Ширина хвата такая же, как в соревновательном варианте жима штанги лежа. Количество повторений в одном подходе от 3 до 6 раз. Количество подходов – от 4 до 5.

2. Жим штанги лежа с паузой на груди в течение 2-3 с при каждом повторении

Цель упражнения: уменьшить вклад в результирующую силу энергии упругой деформации, возникающей при опускании штанги к груди и создать, тем самым, затрудненные условия выполнения упражнения. Это позволит в дальнейшем увеличить начальную скорость отрыва штанги от груди. Ширина хвата такая же, как в соревновательном варианте жима штанги лежа. Масса штанги составляет 70÷75% от максимума. Количество повторений в подходе – 2-3. Количество подходов – 3-4.

3. «Срыв» штанги с груди вертикально вверх (жим штанги лежа с ограниченной траекторией)

Цель упражнения: обучение максимальной активации большой грудной мышцы и передней части дельтовидной мышцы в начале подъема штанги от груди.

4. Дожим штанги с бруска по диагонали в сторону головы

Цель упражнения – обучение атлета правильной траектории движения штанги во второй половине фазы подъема для преодоления первой «мертвой зоны». Движение штанги по диагонали (под углом к вертикали) необходимо для уменьшения плеча и момента внешней нагрузки относительно плечевого сустава и соответственно уменьшения нагрузки на переднюю часть дельтовидной мышцы в первой «мертвой зоне».

5. «Срыв» штанги с груди вертикально вверх с частичным разгибанием коленного сустава и толчком штанги грудью

Цель упражнения – обучение согласованной активности мышц ног и рук атлета для создания механического импульса, передающегося от ног штанге [1, 4]. Упражнение является модификацией упражнения № 1. И.П. лежа на жимовой скамье, штанга на груди.

Особое внимание уделяется положению ног: бедра должны быть расположены под углом примерно 45 градусов или более в горизонтальной плоскости относительно туловища атлета, угол между бедром и голенью не должен превышать 90 град., стопа находится полностью на опоре. «Срыв» штанги с груди осуществляется вместе с небольшим разгибанием коленного сустава, которое проявляется в смещении тазобедренного сустава в сторону головы. Туловище и ноги работают как пружина: в конце фазы опускания гриф вдавливается в грудь, а в начале фазы подъема грудь немного толкает штангу вверх.

Также необходимо постоянно совершенствовать технику выполнения всех упражнений и, в особенности, соревновательных и аналогичных с ними по кинематическим и динамическим характеристикам.

Результат в жиме лёжа зависит от развития нескольких мышечных групп. Добиться их слаженной, синхронной работы очень сложно. Для того, чтобы развить межмышечную координацию, позволяющую на практике создать единое плечо силы отдельно для трёхглавных мышц плеча и грудных мышц, а далее путём многочисленных кропотливых тренировок добиться синхронной работы этих мышечных групп, не разрушая их согласованной работы, требуется очень много времени совместной творческой работы тренера и спортсмена.

При этом особое внимание необходимо уделять индивидуализации техники выполнения жима лёжа с учётом топографии силы атлета. Данная работа должна проводиться постоянно и системно, так как топография силы спортсменов подвержена изменениям, кроме того, на технические особенности тяги оказывают влияние и другие различные факторы субъективного и объективного характера.

Комбинировать упражнения в сетях необходимо с учётом различных факторов: целей и задач конкретного периода силовой тренировки, возраста и квалификации атлетов и т.п.

Представленные силовые упражнения, комплексы силовых упражнений и специальные методические приемы способны помочь спортсменам как улучшить технику выполнения соревновательного варианта жима штанги лёжа и существенно повысить соревновательные результаты, так и уменьшить количество не засчитанных попыток жима штанги лёжа на соревнованиях.

Список литературы

1. Болховских, Р.Н. Применение лазера для определения скорости подъема штанги / Р.Н. Болховских, А.А. Ахмаев, В.Н. Мишустин // Теория и практика физкультуры. – 1984. – №2. – С.53-55.
2. Манько, И.Н. Биомеханические особенности проявления силы в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов / И.Н.Манько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №9(43). – С.42-46.
3. Марченко, И.М. Использование компьютерных технологий в подготовке тяжелоатлетов: выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению 521900 «Физическая культура» /И.М. Марченко; Волгогр.гос.акад.физ. культуры/ – Волгоград, 2004. – 46 с.
4. Мирзаев, Дж. А. Влияние скорости подъема штанги на различные тренировочные аспекты в силовом тренинге / Дж. А. Мирзаев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 2 (20). – С. 133-142.
5. Самсонов, Г.А. Коррекция техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мертвых зон»: дис.... канд. пед. наук / Самсонов Г.А. – СПб., 2016. – 196 с.
6. Сулейманов, Н.Л. Эффективность применения скоростно-силовой тренировки пауэрлифтеров на этапе специализированной базовой подготовки / Н.Л. Сулейманов, П.А. Сычев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №9(139). – С.181-186.
7. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
8. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко. – М.: Медиагрупп «АктивФормула», 2013. – 403 с.
9. Krol, H. Complex analysis of movement in evaluation of flat bench press performance / H.Krol, A.Golas, G.Sobota // Acta of bioengineering and biomechanics. – 2010. – Vol.12, No.2. – P.93-98.
10. Variations in repetition duration and repetition numbers influence muscular activation and blood lactate response in protocol sequentialized by time under tension / L.T.Lacerda, H.C.Martins-Costa, R.C.Diniz, F.V.Lima, A.G.Andrade, F.D.Tourino, M.G.Bemben, M.H.Chagas // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – 30 (1). – P.251-258.
11. Effect of movement velocity during resistance training on neuromuscular performance / F. Pa-reja-Blanco, D. Rodriguez-Rosell, L. Sanchez-Medina, E.M Gorostiga, J.J. Gonzalez-Badillo // International Journal of Sports Medicine. – 2014. – 35(11). – P.916-924.
12. Poliquin, C. The Poliquin Principles: Successful Methods for Strength and Mass Development / C. Poliquin. – Napa, Calif.: Dayton Writers Group, 1997. – 151 p.
13. Simmons, L. The Westside Barbell Book of Methods by Louie Simmons / L. Simmons, Westside Barbell, 2007. – Режим доступа : http://forum.steelfactor.ru/index.php?app=core&module=attach§ion=attach&attach_id=223008 (дата обращения: 01.03.2019).
14. Waterbury, C. Muscle Revolution: The High-Performance System for Building a Bigger, Stronger, Leaner Body. T-nation, 2006. — Режим доступа: <https://www.good-reads.com/book/show/11486722-muscle-revolution-the-high-performance-system-for-building-a-bigger-s> (дата обращения: 11.11.2021).

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ
РАЗНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ
PSYCHOLOGICAL TRAINING OF WRESTLERS
OF DIFFERENT TYPES OF MARTIAL ARTS**

Былим Б.В., Евстигнеева М.И.
Bylim B.V., Evstigneeva M.I.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

***Аннотация.** В статье исследуется роль психологической подготовки борцов разных видов единоборств и рассматриваются основные характеристики личности борцов, а также задачи и методики психологической подготовки борцов на разных этапах спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, личность, темперамент, работоспособность единоборства, спорт.*

***Abstract.** The article examines the role of psychological training of wrestlers in different types of martial arts and considers the main characteristics of wrestlers, as well as the tasks and methods of psychological training of wrestlers at different stages of sports activity.*

***Key words:** psychological preparation, personality, temperament, performance of single combats, sports.*

Спортивная борьба в современном мире приобретает особую значимость среди молодежи, способствуя формированию необходимых жизненных позиций, содействует гармоничному развитию физических качеств, телосложению, интеллектуальному и волевому воспитанию. Однако, несмотря на неоспоримую важность физического аспекта в деятельности спортсменов, не представляется возможным допущение принижения и психологической составляющей.

Психология как наука в современном мире имеет в своём расположении весомый арсенал методик, технологий и средств, каждый из которых неоспоримо влияет на эффективность тренировок и соревновательного процесса. Несмотря на то, что знания психологии используются в спорте достаточно давно, многие специалисты полагают, что спектр возможностей в этой сфере не исчерпан даже наполовину.

Проектирование психоэмоциональных сторон вопроса решения проблем подготовки борцов в настоящее время находится на ином – новом – этапе.

Психологическая подготовка – это процесс, который направлен на создание у спортсменов состояния полной психической готовности к соревновательному процессу. Именно это закономерно определить, как предмет психологической подготовки к соревнованиям в спорте в общем, и в сфере единоборств в частности[1].

Г.И. Савенков определил основные компоненты психологической подготовки спортсмена:

- 1) психологическое удостоверение личности определённого вида спортивной борьбы как концепция условий к психике и личности, кои предъявляются борцу;
- 2) психологическая рекомендация борца;
- 3) общепсихологическая подготовка спортсмена, которая содержит нравственную, волевою, эмоциональную, умственную формы воздействия по отношению к спортсмену;
- 4) психологическая подготовка борца в определённой спортивной тренировке;

5) предсоревновательная подготовка, которая включает в себя мероприятия, мобилизующие готовность спортсмена к предстоящему соревнованию;

6) предстартовая психологическая подготовка, которая связана с формированием психологического настроя борца посредством определённой направленности сознания и организация его внимания на предстоящие соревнования;

7) напрямую соревновательная психологическая подготовка, которая будет оказывать влияние на течение тактического и оперативного мышления борца;

8) постсоревновательная психологическая подготовка борца, связанная с анализом успеха и неуспеха в соревновательной деятельности.

В профессиональном деле борцов однозначно подчёркнута готовность к целенаправленному формированию личности, к созданию сплава психических свойств, который должен обеспечить борцу гарант успеха в соревнованиях [2]. В этом вопросе большую роль играют такие понятия, как меж- и внутригрупповые различия спортсменов. Так, в рамках даже одного вида единоборств индивидуумы будут отличаться по набору качеств, не говоря уже о разных видах. Всё это напрямую относится и к особенностям личности борца: темпераменту, характеру и способностям [3]. Эти особенности существенно зависят от врождённых предпосылок к развитию психики и тесно переплетены друг с другом именно на базе природных данных.

Специфика личности соотносима с определением стратегии реализации подготавливаемого этапа: стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации подразумевает универсальный учёт индивидуальных особенностей личности, формирование индивидуального стиля деятельности, который учитывает весь комплекс свойств психики борца, и нарабатывает приёмы деятельности, в которых наиболее выгодным способом реализованы конкретные особенности, ценящиеся самим спортсменом [5].

Спортсмен-борец имеет высокий уровень подвижности нервной системы. С учётом этого более предпочтителен будет стиль ведения поединка с частой сменой тактики и высоким темпом. Если же у борца инертная нервная система, то для него более желательной будет схватка в спокойном темпе с длительной подготовкой каждого приема. Исход встречи двух борцов будет зависеть от того, насколько каждый сумеет «навязать» свой стиль борьбы сопернику, насколько инертному будет позволено быть инертным, а подвижному, соответственно, подвижным [2].

В спортивной практике для диагностики состояния психической готовности применяют опросник М. Цукермана, в котором определяется потребность в поисках ощущений, что развивает творческий потенциал и в дальнейшем способствует личностному росту. Существует также опросник САН (показатели самочувствия, активности и настроения), опросники Шуберта, Элерса. С учётом, что все перечисленные характеристики входят в структуру состояния психической готовности спортсмена, предоставляется возможным выявить изменения всех компонентов состояния психической готовности в период от соревнования к соревнованию. На основе значений показателей: мотивации к достижению цели (по опроснику Т. Элерсу), склонности к риску (по опроснику Шуберта), уверенности можно определить интегральный показатель состояния психической готовности с помощью 3-параметрической формулы Колмогорова [3].

Одна из важнейших задач в психологической подготовке спортсменов-борцов – контроль и коррекция эмоциональных проявлений напряженности в тяжёлых и ответственных периодах подготовки. Подобные периоды с выражен-

ной эмоциональной напряженностью, с её индивидуальными проявлениями в психической, двигательной, вегетативной системах – это микроциклы, приближенные к соревнованиям (подводящий, соревновательный, восстановительный), имеющие не только структурно-методическую важность в планировании эффективной соревновательной деятельности, но и детерминированные личностной значимостью, ответственностью ситуации.

Если говорить о роли эмоциональных состояний в соревновательной деятельности, невозможно не упомянуть о законах Йеркса-Додсона. Согласно первому из них существует оптимум мотивации для качественного выполнения конкретного действия. Более низкий или, наоборот, более высокий уровень мотивации оказывают ухудшающий эффект. Согласно второму закону, чем выше сложность действия, тем более низкий уровень мотивации будет являться оптимальным. Повышение мотивации будет приводить к ошибкам в тех действиях, ранее успешно освоенные при обычных стимулах и условиях.

Работоспособность борцов имеет немалый вес в реализации функциональных и технико-тактических возможностей. В ходе тренировок и соревнований спортсмены копят утомление, часто приводящее к нежелательным последствиям, таким как переутомление и перетренированность.

В ходе решения задач по восстановлению психической работоспособности нельзя забывать, что она снижается раньше, чем физическая, что подразумевает принятие мер к её восстановлению.

Самые частые проявления у борцов со сниженной психической работоспособностью – это плохое настроение, повышенная раздражительность, нарушения сна, нежелание тренироваться и т.д. Все это может сопровождаться ухудшением реакции, снижением скорости принятия решения, ухудшением памяти, внимания и ряда других психических качеств. Иногда спортсмены долго не могут отделаться от неприятных воспоминаний о прошедших событиях, или с тревогой думают о возможных событиях. При этом нерационально растрачивается психическая энергия и возможно снижение физической работоспособности.

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как сугубо психологические меры воздействия, так и разнообразные аппаратные методы. Самый простой и доступный метод восстановления психической работоспособности спортсмена – внушение в состоянии бодрствования [2]. Обычно это беседа со спортсменом, в ходе которой идёт ненавязчивое разъяснение причины снижения работоспособности, после чего предоставляются пути устранения этих причин. На этот этап нужно иметь в виду несколько моментов. Первое: необходимо создать условия для выхода эмоций. Борец должен выплеснуть чувства и ощутить облегчение. Второе: у него нужно сформировать новый очаг возбуждения. Должна быть предложена новая тема, которая способна отвлечь от навязчивых мыслей. Третье: борец должен обрести чувство веры в себя и на этом фундаменте выработать определённую тактику поведения.

Иной метод восстановления психической работоспособности – словесное гипносуггестивное воздействие [2]. Метод базируется на словесном воздействии тренера, психолога или иного лица на спортсмена-борца с целью вызвать у последнего состояние, подобное сну, при котором процессы восстановления будут протекать более эффективно, чем в состоянии бодрствования. Особенность применения данного метода – это самостоятельность деятельности спортсмена, психолог или тренер только оказывают помощь. Внушение следует проводить в естественной, спокойной манере,

избегая применение дополнительных искусственных приёмов, которые будут являться помехой для создания нужного контакта.

Так, использование разных методов и приёмов психологической подготовки, базирующихся на учёте индивидуальных психосоматических и личностных особенностей борцов, специфики соревновательной деятельности и важнейших стресс-факторов внутренней и внешней этиологии, способствует формированию нужных свойств личности, которые отвечают за успешное преодоление стресса в соревновательной деятельности спортсменов. А потому своевременность и грамотность организации психологической помощи имеют очень важное место в психологической составляющей подготовки борцов, от которых будет зависеть спортивное долголетие, физическое и психическое благополучие, успешность, удовлетворённость собой и спортивными результатами, уверенность в себе и своих силах в спорте и за его пределами.

Список литературы

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны :КамГАФКСиТ, 2009. - 64 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Аутовоздействие и гетеродействие при развитии самообладания у спортсменов / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. - Саратов: СГПИ, 1996.-С. 149-151.
3. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.
4. Гордон, С.М. Оценка психологической готовности / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. – С. 45-49.
5. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка в спортивной борьбе / А.С. Кузнецов // [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2012. - № 2 (23).- С. 68-72. - Режим доступа : <http://www.kamgjfkr.ru/magazin>.

СПОРТ ЦЕНОЮ В ЖИЗНЬ SPORTS AT THE COST OF A LIFETIME

Ваганова Г.В., Деряев Г.П.
Vaganova G.V., Deryaev G.P.

*Национальный исследовательский Мордовский государственный университет
имени Н.П. Огарёва, г. Саранск, Россия
National Research Mordovian State University named after N.P. Ogarev, Saransk, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается процесс перехода выдающихся спортсменов из любительского спорта в профессиональный и цена данного решения. Появление спорта высших достижений (олимпийский), который был заложен на базе профессионального спорта. В результате исследования на конкретных примерах были выявлены закономерности развития и продолжительности профессиональной спортивной карьеры, а также проанализирована психология чемпиона и работа спортсмена над собой.

Ключевые слова: профессиональный спорт, спорт высших достижений (олимпийский), цена победы, спортсмен, чемпион, психология чемпиона.

Abstract. The article examines the process of transition of great athletes from amateur sports to professional sports and the price of this decision. The emergence of high-performance sports (Olympic), which was founded on the basis of professional sports. As a result of the study, the patterns of development and duration of a professional sports career were identified on specific examples, as well as the psychology of the champion and the work of the athlete on himself were analyzed.

Key words: professional sports, high-performance sports (Olympic), the price of victory, athlete, champion, champion psychology.

Профессиональный спорт давно стал одной из главных составляющих жизни глобального общества. В настоящее время он включает в себя сразу несколько взаимосвязанных функций. Профессиональный спорт демонстрирует физические возможности человека, чаще всего на пределе, тем самым представляя собой зрелище, за которое люди готовы платить деньги [1]. Чем-то большим данный спорт является для самих спортсменов. Для кого-то он лишь часть жизни, а для кого-то и есть сама жизнь. Профессиональный спорт отличается от любительского повышенным уровнем конкуренции. Любителям свойственно просто получать удовольствие от занятия любимыми видами спорта. Но некоторые спортсмены не останавливаются на этом и начинают заниматься спортом профессионально, часть из них, достигнув определенного уровня физического развития, стремятся попасть в спорт высших достижений, куда с каждым годом отбор становится все жестче [10].

В ходе исследования были изучены спортивные биографии российских и зарубежных спортсменов. Из многочисленного списка различных видов спорта рассмотрены такие направления, как футбол, баскетбол и легкая атлетика. Также были проанализированы социальные проблемы профессионального спорта и олимпийского движения.

Исходя из вышеизложенного, основная задача данной статьи состоит в выявлении закономерностей развития и продолжительности профессиональной спортивной карьеры. Для решения этой задачи было необходимо изучить взлеты и падения величайших персон мирового спорта. Новизна исследования заключается в подходе к изучению тяжелой профессиональной работы спортсмена над собой с точки зрения так называемой «психологии чемпиона».

Материалы и методы исследования. Были изучены профессиональные пути разных спортсменов в различных видах спорта. Мы рассмотрели спортивную карьеру следующих выдающихся спортсменов: бразильского футболиста Пеле, американского баскетболиста Майкла Джордана и российских легкоатлеток Елены Исинбаевой и Светланы Мастерковой. В ходе исследования все личности рассматривались в своих спортивных направлениях. Были выявлены закономерности развития и продолжительности профессиональной спортивной карьеры, а также спорта высших достижений. Также, на примере вышеперечисленных спортсменов, было выявлено понятие «психология чемпиона» [2].

Ход исследования и результаты. Исследование началось с такого известного спортивного направления как футбол. Безусловно, выдающихся футболистов в мире немало. Но мы изучили спортивную биографию величайшего бразильского футболиста Пеле. Он с детства интересовался футболом, уже будучи подростком перешел из любительского спорта

в профессиональный и начал строить футбольную карьеру. В 16-летнем возрасте Пеле попал в лучший футбольный клуб страны «Сантос» штата Сан-Паулу. В 1958 г. футболист вошел в состав сборной Бразилии и впервые принял участие в чемпионате мира, проходившем в Швеции [5]. Там он забил первый в своей карьере гол в ворота команды Уэльса. По окончании чемпионата Пеле стал самым молодым в истории футбола обладателем золотой медали. Он получил прозвище «король футбола». Спустя год, защищая честь "Сантоса", Пеле забил в 103 матчах 126 голов, тем самым установив свой первый рекорд. В 2000 году

признан ФИФА (Международная федерация футбольных ассоциаций) лучшим футболистом XX века [5]. У Пеле не было слабых мест. Он быстро бегал, хорошо прыгал и в равной степени эффективными были его удары по воротам с обеих ног. Пеле обладает исключительным периферическим зрением. «Знаете, не могу припомнить, чтобы за все тридцать лет игры в футбол кому-то удавалось увести у меня мяч, подойдя ко мне со спины», – признавался Пеле. На пике своей карьеры футболист пробегал дистанцию длиной в 100 метров меньше чем за 11 секунд, что лишь немного уступает показателям легкоатлетов-спринтеров [5].

С точки зрения «психологии чемпиона» Пеле был очень эмоционален. Он был мягок в повседневной жизни, но строг на футбольном поле (мог нецензурно выразиться и накричать на товарищей по команде). Но вместе с тем футболист был излишне сентиментален, весь мир не раз наблюдал его слезы. В ходе исследования психологии футболистов, в частности, на примере Пеле была изучена психологическая подготовка спортсменов [3]. Данные представлены в таблице.

Таблица

Психологическая подготовка футболистов

1. Воспитание личности	Мотивы, последовательность которых задает направленность личности
2. Развитие восприятия	«Чувство мяча, времени, пространства»
3. Развитие внимания	Концентрация сознания на важном для нас объекте или явлении
4. Развитие памяти и воображения	Развитие всех видов памяти, интеллекта
5. Развитие мышления	Мышление футболистов связано с решением проблемы тактики игры и др.
6. Развитие воли	Тренировка в переадресации сигнала – преодоление усталости, боли, негативных эмоций

Вторым объектом исследования стал такой вид спорта как баскетбол. И изучили мы данное спортивное направление на примере известного всему миру Майкла Джордана. На протяжении профессиональной карьеры он «уничтожал» баскетбольный мир: пять раз становился самым ценным игроком лиги, стал шестикратным чемпионом НБА (Национальная баскетбольная ассоциация) и двукратным олимпийским чемпионом. Джордан мог бы стать самым результативным игроком в истории НБА, но он несколько раз завершал свою карьеру и возвращался, по итогу проведя в Ассоциации 15 неполных сезонов [6]. Знаменитые прыжки баскетболиста – один из самых узнаваемых символов всего баскетбола, благодаря им он и получил свое бессмертное прозвище «Воздушный Джордан» [6].

С позиции «психологии чемпиона» Майкл Джордан был излишне строг, как к себе, так и к другим. Он часто нецензурно выражался в сторону соперников или становился причиной неуверенности в себе своих же одноклубников. Изначально все шло хорошо, он помогал новичкам клуба быстро адаптироваться, но если Джордан понимал, что они не оправдывают надежд, баскетболист переходил в наступление. Спортсмен буквально выживал их из команды, аналогичное действие происходило и с соперниками на баскетбольной площадке [6]. К сожалению, такой нездоровый перфекционизм Джордана сломал некоторым игрокам судьбы. В процессе изучения психологии баскетболистов были выявлены схожие с психологией футболистов факторы психологической подготовки.

И завершает наше исследование такое спортивное направление как легкая атлетика – королева спорта. Это один из самых распространенных и массовых видов спорта. Легкая атлетика объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробеги и кроссы [4]. Нами были рассмотрены спортивные биографии выдающихся российских легкоатлетов. И первая из них, признанная прима легкой атлетики, Елена Исинбаева. Спортсменка занималась прыжками с шестом. В 15 лет девушка ушла из спортивной гимнастики, а уже через полгода в 1998 году выиграла Всемирные юношеские игры. За последующие 10 лет Исинбаевой покорилось множество титулов: двукратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира, четырехкратная чемпионка мира в помещении и др [7]. Она была лицом российского спорта. Но в какой-то момент все изменилось. Успехи происходили по инерции, а тренировки отошли на второй план. Затем Исинбаева ушла от своего тренера Евгения Трофимова. Но спортсменка все еще продолжала побеждать, пока однажды на чемпионате мира не взяла начальную высоту [7]. С этого момента и начались множественные провалы в карьере Елены Исинбаевой. Легкоатлетка снова вернулась к старому тренеру, но и он не смог оперативно исправить сложившееся положение. 13 августа 2013 года на чемпионате мира в Москве Исинбаева завоевала золотую медаль, прыгнув на 4,89 м. Это стало ее последней победой в профессиональной спортивной карьере. Однако, спортсменка не смотря ни на что планировала принять участие в Олимпийских играх 2016 года. Но запрет российским спортсменам-легкоатлетам на участие в Олимпиаде из-за допингового скандала сделал свое дело, хотя репутация Исинбаевой была безупречной [8].

И в завершение нашего исследования рассмотрим спортивную карьеру Светланы Мастерковой, советской и российской легкоатлетки, специализировавшейся в беге на средние дистанции, за что ее называли «Королевой легкой атлетики». Начиная как бегунья на 800 метров, Светлана Мастеркова выиграла последний в истории чемпионат СССР. Позже спортсменка заняла восьмое место на первенстве планет. И после этого начался тяжелый период травм в карьере Мастерковой, а затем – декретный отпуск. Но вскоре легкоатлетка быстро и уверенно вернулась в мировую спортивную элиту, расширив свой наградной список. Титулы Мастерковой: двукратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира и рекордсменка мира в беге на 1 км и 1 милю [9]. К сожалению, на Олимпиаде в Сиднее легкоатлетке не удалось защитить титулы, она сошла еще в квалификации из-за обидной травмы [9]. Сама Светлана Мастеркова никогда не мечтала о спортивной карьере, ее просто выбрали тренеры и она втянулась в тренировки, ей понравилось чего-то добиваться.

С точки зрения «психологии чемпиона» у Елены Исинбаевой и Светланы Мастерковой схожие пути профессиональной спортивной карьеры, переходящей в карьеру спорта высших достижений [2]. Были взлеты и падения, травмы, борьба с самим собой. В случае Елены Исинбаевой большую роль сыграли тяжелые тренировки, большая слава и быстрый старт. Возможно, психологически было тяжело справиться с таким напором и хотелось немного передохнуть, но как показала спортивная биография легкоатлетки остановиться было практически невозможно. В ситуации Светланы Мастерковой дела обстояли куда лучше, видимо большую роль сыграл тот факт, что спортсменка изначально не хотела заниматься профессиональным спортом. Но с психологической точки зрения постоянные перепады в карьере также внесли свой вклад в довольно быстрое завершение спортивного пути легкоатлетки.

Изложенное позволяет заключить, что профессиональный спортивный путь это испытание, которое не закончится до тех пор, пока не закончится карьера. Изнуряющие тренировки, строгий режим и постоянное как физическое, так и психологическое напряжение сопутствуют спортсмену на протяжении всей спортивной жизни [2]. И если кто-то переходит из любительского спорта в профессиональный и там остается, то личности перешедшие из профессионального спорта в спорт высших достижений работают и вместе с тем страдают в несколько раз упорнее и сильнее. Именно такие пути развития карьеры полностью соответствуют понятию «спорт ценою в жизнь». Неважно рано или поздно спортсмен покинет это поприще, след от него останется на всю жизнь.

В связи с таким исходом в работе и предлагается понятие «психология чемпиона». Мы рассмотрели и изучили четыре биографии выдающихся спортсменов мира. У каждого из них были выявлены свои недостатки и достоинства. А также были изучены психологические составляющие их спортивного пути. У спортсменов был выявлен ряд психологических проблем, которые повлияли как на саму личность, так и на ее спортивную карьеру. Причем в случае с баскетболистом Майклом Джорданом происходит еще и негативное влияние на окружающих людей. И так или иначе все эти проблемы исходят из-за каких-то внутренних конфликтов спортсменов, которые как раз и провоцирует профессиональная карьера.

Выводы

1. Закономерности развития и продолжительности профессиональной спортивной карьеры у всех спортсменов практически одинаковы. Ее продолжительность составляет, как правило, около 20 лет, у отдельных спортсменов больше или меньше. Развивается по пути взлетов и падений, в особых случаях не терпит изменений.

2. Спорт высших достижений оказывает наиболее губительное психологическое воздействие на личность, чем профессиональный спорт. Это связано с более тяжелыми условиями развития и существования спортсмена.

3. Есть острая необходимость еще большего изучения понятия «психология чемпиона» в контексте именно психологического состояния личности. И в последствии применения полученных знаний на практике, при работе со спортсменами. Поскольку существующая на данный момент психологическая подготовка спортсменов нацелена только на профессиональные качества. Она практически не затрагивает подготовку спортсмена, как стрессоустойчивую личность, способную справиться именно со своими внутренними проблемами, чтобы не навредить своей карьере и не быть сломленным на этом тяжелом поприще.

Список литературы

1. Гуськов С. И. *Любитель или профессионал.* – М.: Знание, 1987. – 94 с.
2. Иванов А.А. *Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой.* – Изд.: Спорт, 2018. – 116 с.
3. Ильин Е.П. *Психология спорта.* – Изд.: Питер, 2018. – 352 с.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. *Легкая атлетика.* – М., 2005. –
5. Пеле // *Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров.* – 3-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1969-1978. – 608 с.
6. Michael Jordan Biography [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.webcitation.org/6A4Dat0fT?url=http://espn.go.com/nba/player/bio/_/id/1035/michael-jordan (дата обращения: 27.04.2021).

7. Исинбаева вернулась [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.webcitation.org/6CV2JpTD?url=http://www.rusathletics.com/nov/nov.php?ind=8136> (дата обращения: 27.04.21).

8. Елена Исинбаева вернулась к первому тренеру – Евгению Трофимову! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=48327> (дата обращения: 27.04.21).

9. Мастер рекордов – Светлана Мастеркова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympics/345388.html> (дата обращения: 27.04.2021).

10. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ). – Изд.: «Максам», 2015. – 940 с.

МЕТАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ КАК ЦЕЛОСТНЫЙ, ЕДИНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АКТ: СТРУКТУРА, КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ, ДИДАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ THROWING OF ATHLETICS PROJECTILES AS AN INTEGRAL, UNIFIED MOTOR ACT: STRUCTURE, KEY ELEMENTS OF TECHNIQUE, DIDACTIC SOLUTIONS

Власов В.Н., Поддубный Е.Н., Пестова Т.Г.
Vlasov V.N., Poddubny E.N., Pestova T.G.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В данной работе процесс метания легкоатлетических снарядов рассматриваются как единые, целостные двигательные акты, имеющие одинаковое целеполагание – возможно дальше метнуть снаряд, схожие задачи двигательных действий на всех четырёх этапах процесса метания. Роднит их и то, что все они являются яркими представителями скоростно-силовых упражнений, в которых финальная часть метания проходит на фоне предельного психофизического напряжения в относительно короткое время (<0,2 сек) [2], что исключает произвольные сенсорные коррекции движений в заключительной фазе метания, и это одно из главных препятствий на пути овладения эффективной, индивидуализированной техникой метания.

Мы сопоставляем процесс развёртывания двигательного акта метания с явлением смены фаз агрегатных состояний термодинамических систем. Это дало нам возможность более глубоко, и с большим пониманием оценить суть происходящего и выдвинуть некоторые методические подходы при формировании рациональной, индивидуализированной техники метания легкоатлетических снарядов.

Ключевые слова: дидактическая парадигма, метания легкоатлетических снарядов, двигательный акт, агрегатное состояние термодинамической системы, кинетическая энергия, двухопорное положение, рациональная, индивидуализированная техника, разгон системы «метатель – снаряд».

Abstract. In this paper, the process of throwing athletics projectiles is considered as unified, integral motor acts that have the same goal-setting - it is possible to throw a projectile further, similar tasks of motor actions at all four stages of the throwing process. They are also related by the fact that they are all prominent representatives of speed-strength exercises, in which the final part of throwing takes place against the background of extreme psychophysical stress in a relatively short time (<0.2 seconds) [2], which excludes arbitrary sensory corrections of movements in the final phase of throwing, and this is one of the main obstacles to mastering an effective, individualized throwing technique.

We compare the process of deployment of the motor act of throwing with the phenomenon of phase change of aggregate states of thermodynamic systems. This gave us the opportunity to as-

sess the essence of what is happening more deeply and with greater understanding and to put forward some methodological approaches in the formation of a rational, individualized technique for throwing athletics projectiles.

Key words: *didactic paradigm, throwing of athletics projectiles, motor act, aggregate state of thermodynamic system, kinetic energy, two-support position, rational, individualized technique, acceleration of the "thrower – projectile" system.*

Введение. Спортивная наука вот уже многие десятилетия находится в состоянии системного кризиса. Основной причиной этого является то, что продолжается рассмотрение организма человека как линейной системы, представляющих собой относительно простые составляющие, дробя их ещё на более простые элементы. Однако надо осознать, что человек одновременно является сложнейшей энергоинформационной системой [9]. Человеческое тело это не только клеточно-молекулярное проявление его основы в форме морфофизиологических функциональных структур, но и носитель квантовой энергии, пронизывающей всё, что создано природой. Это образования структур, основой которых являются электромагнитные поля различной силы, частоты, амплитуды, геометрии, и это, безусловно, необходимо осознать в стремлении приблизиться к новой дидактической парадигме в теории и практике физкультуры и спорта в деле повышения качества и эффективности спортивной подготовки метателей в лёгкой атлетике.

Цель исследования

- Определение признаков явления новой парадигмы в области спортивной науки и практики.

- Определение путей формирования и реализации методических решений в тренировочном процессе легкоатлетов метателей в рамках новой дидактической парадигмы.

Методы исследования. Анализ и синтез проблемной ситуации; метод теоретического моделирования на основе сравнительно-сопоставительного анализа, контент-анализ; метод научной редукции; литературный обзор.



Рис. Структура и ключевые элементы техники метания легкоатлетических снарядов

Анализ литературных источников показал отсутствие унифицированной, четкой структуры легкоатлетических метаний. Действительно, кинематическая

картина двигательных действий в метаниях весьма различна. Например, сравним: метание диска и метание копья; толкание ядра и метание диска и т.п. Казалось бы ничего общего. Не выявлены внутривидовые различия на отдельных этапах акта метания, причинно следственной обусловленности их смены.

Не отмечается фазовость развёртывания двигательных действий, явление накопления кинетической энергии системы «метатель-снаряд» и её реализация в ключевой фазе метания. Такое представление техники акта метания носит фрагментарный, описательный характер, является формальным по своей сути.

Мы выделяем в технике легкоатлетических метаний четыре этапа:

1-й этап – предварительные движения метателя со снарядом.

2-й этап – разгон системы «метатель – снаряд».

3-й этап – собственно метание снаряда.

4-й этап – удержание метателя в секторе разгона системы, предотвращение «заступа».

При этом выделяются три фазы развёртывания акта метания снарядов (рис.):

1-я фаза – предварительные движения метателя с правильным держанием снаряда, как метод активации нервно-мышечной системы метателя, предпосылки энергичного старта и стремительного наращивания потенциальной энергии массы тела спортсмена.

2-я фаза последовательный обгон снаряда частями тела в последовательности «снизу-вверх» и «скручивание» туловища – суть замаха.

3-я фаза – «обратное раскручивание тела» - собственно метание по механизму удара кнутом.

Каждая фаза имеет определённое агрегатное состояние. Отмеченные фазовые периоды означают, что происходят скачкообразные изменения параметров техники метания в общей картине развёртывания данного двигательного акта. Фазовые переходы совершаются очень быстро, можно сказать мгновенно.

На третьем этапе метания, – с принятием спортсменами двухопорного положения (см. рис. 1) начинается «скручивание тела» в последовательности снизу-вверх – «обгон снаряда», что является сутью любого замаха во всех метаниях. Последнее необходимо для быстрой, пиковой концентрации кинетической энергии системой «метатель-снаряд» и её потенцирования. Механизм потенцирования кинетической энергии тела метателя заключается в том, что соответственно скручиваются и торсионные поля тела метателя. Происходит, таким образом, увеличение двигательного ресурса системы «метатель-снаряд» в виде инерционной силы.

В конце «скручивания» системы «метатель-снаряд» в двухопорном положении, делается рывковое движение плечами в сторону метательной руки с одновременным встречным движением ног и таза в направлении метания снаряда. Это обратное «раскручивание» тела спортсмена завершается хлестообразным движением метательной руки по механизму удара кнутом [4, 5, 10].

В процессе выполнения акта метания стремительно растёт общее силовое поле системы к [5, 7, 11] в результате взаимодействия инерционных сил, возникающих при движениях рук и ног, тела в целом на фоне их непрерывного взаимодействия с гравитационным полем земли [1].

Функции этапов акта метания:

Первый этап метания снаряда – это его удобное, правильное держание, активизация нервно-мышечной системы метателя в режиме последующих двигательных действий акта метания и принятия удобной стартовой позы.

Второй этап – старт и наращивание кинетической энергии системы «метатель-снаряд» и быстрое принятие двухопорного положения тела к началу собственно метания – финальной, ключевой части двигательного акта

Третий этап – собственно метание снаряда по механизму «удара кнутом» (табл. 1. – 2, 3 фазы).

Четвёртый этап – «перескок», удержание тела метателя от «заступа» линии сектора метания (поля) [6, 7, 8].

Заключение. Выдвинутая нами концепция метания легкоатлетических снарядов, как целостных, единых двигательных актов достаточно обоснована в рамках новой парадигмы решения вопроса.

Данные проведённого нами анализа вопроса исследования свидетельствует о неизмеримо более сложной организации организма человека, чем это принято считать при традиционном подходе решения проблем теории и методики спорта, когда основой жизнедеятельности человека принято считать клеточно-молекулярное строение тела, относительно простые химические и электрические явления при различного рода превращениях.

Однако при этом упускается то, что организм человека одновременно является сложнейшей энергоинформационной системой, представляющей квантовый мир с присущими ему законами функционирования, без которых немислимо всё бесконечно многогранное бытие человека.

Сказанное позволило нам более объёмно и глубоко осознать процесс формирования эффективной, индивидуализированной техники метаний в лёгкой атлетике и предложить следующие методические рекомендации.

- Доминирующим методом формирования индивидуализированной техники метания легкоатлетических снарядов является целостный. Упражнения выполняются с различной степенью интенсивности и разной целенаправленности. Средства силовой подготовки должны быть сопряжены по структуре и динамическим акцентам с ключевыми элементами соревновательного упражнения.

- Необходимо уделять в тренировочном процессе достаточное внимание умению своевременно и быстро передавать управление системой двигательных действий на подсознательный уровень, тем самым самым «уводя» его в сферу квантового мира, в котором имеются для этого необходимые предпосылки.

Управление движениями на уровне подсознания, без активного участия корковых структур мозга обеспечивает безупречное по ритмике, динамическим акцентам оптимальное управление техникой движений в актах метания снарядов.

Действительно, в рекордных попытках мы наблюдаем это явление, происходящее, как правило самопроизвольно, от случая к случаю, но не как закономерное, необходимое явление.

- Следует избегать длительных, серийных повторений вычлеченных фрагментов целостного акта метания, например, финальной части метания (броска как такового) из статического положения «с места», т.к. это неизбежно приведёт к явлению отрицательного переноса навыков. Данное упражнение становится отдельным, самостоятельным упражнением, целью обучения.

- Не корректными являются «указания – окрики», типа - «как можно сильнее», «как можно быстрее», «как можно выше» и т.д. Это элементы неопределённости, деструктивности, ведущие к разрушению оптимального ритма, нарушению принципа индивидуализации обучения.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Бюген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Власов В.Н. Инновационные технологии: методология обучения и совершенствования рациональной системы двигательных действий в спринтерском беге // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 9. – С. 16-18.
4. Дмитриев С.В. Биомеханика: в поисках новой парадигмы. – Н-Новгород: Изд-во НГПУ, 279 с.
5. Донской Д.Д. Биомеханика. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 239 с.
6. Лёгкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
7. Лёгкая атлетика: Учебник / Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примкова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
8. Лёгкая атлетика: Учебник / Под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 448 с.
9. Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Эндозкология здоровья. – СПб.: Изд-во «ДИЛЯ», 2010. – 640 с.
10. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.
11. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-14 ЛЕТ В ДИНАМИКЕ ДВУХГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ PECULIARITIES OF SPEED-POWER PREPARATION OF ATHLETES 12-14 YEARS OLD IN THE DYNAMICS OF A TWO-YEAR TRAINING CYCLE AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS TRAINING

Воробьев Н.С.
Vorobiev N.S.

*Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г.Столетовых,
г. Владимир, Россия
Vladimir State University named after A.G. and N.G.Stoletov, Vladimir, Russia*

Аннотация. Эффективная подготовка спортивного резерва предполагает высокий уровень развития значимых для вида спортивной деятельности физических качеств. В статье раскрываются особенности скоростно-силовой подготовленности легкоатлетообразных специализаций, в которых результативность соревновательной деятельности в значительной степени зависит от уровня развития названных способностей, с целью более качественного формирования учебно-тренировочных групп в процессе спортивного отбора.

Ключевые слова: легкоатлеты, скоростно-силовые способности, спортивный резерв, тестовые испытания, тренировочный цикл.

Abstract. Effective training of the sports reserve presupposes a high level of development of physical qualities that are significant for the type of sports activity. The article reveals the features of speed-power readiness of athletes of different specializations, in which the effectiveness of competitive activity largely depends on the level of development of the above abilities, with the aim of a more qualitative formation of educational and training groups in the process of sports selection.

Key words: athletes, speed-strength abilities, sports reserve, test tests, training cycle.

Введение. В связи с высокой конкуренцией в спорте высших достижений значительно возросли требования к планированию и построению эффективной системы спортивной подготовки, особенно в индивидуальных видах спорта. Не составляет исключения и легкая атлетика, где значительное количество видов соревновательной программы выполняется на основе проявления скоростно-силовых способностей. Подготовка спортивного резерва предполагает поиск одаренных в спортивном отношении детей. В научных публикациях различных лет имеется достаточно большое количество публикаций, посвященных этому вопросу. Но единого, научно обоснованного подхода к решению данного вопроса, еще не выработано [2,3,5]. В учреждениях дополнительного образования спортивной направленности осуществляется по большому счету не отбор, а набор для занятий тем или иным видом спорта. В легкой атлетике можно, на наш взгляд, попытаться хотя бы частично решить данную проблему, за счет перераспределения занимающихся по группам специализаций между тренерами внутри учреждения

Методика исследования. С целью совершенствования спортивного отбора и дальнейшей эффективности спортивной подготовки проводились двухлетние исследования динамики уровня развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов разных легкоатлетических специализаций.

В исследованиях принимали участие три группы легкоатлетов 12 – 14 лет, первого года обучения на тренировочном этапе спортивной подготовки с двухлетним стажем начальной подготовки, специализирующиеся в беге на короткие дистанции, в прыжках в длину с разбега и в метании копья, по 10 человек в каждой. Начальный уровень их физических кондиций находился примерно на одном уровне. Легкоатлетам всех специализаций предлагались тестовые испытания по прыжкам в длину с места; бегу на 20 м с низкого старта и с ходу, тройному прыжку с места, метанию набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу вперед, прыжку вверх по Абалакову.

После проведения предварительного тестирования, через каждые шесть месяцев тренировок проводилось очередное тестирование в одних и тех же стандартных условиях, что и предварительное, одним и тем же тренерским составом, одним и тем же инструментарием.

Результаты исследования. После математической обработки полученного материала исследования было выявлено улучшение результатов практически во всех тестовых испытаниях по мере повышения тренированности у легкоатлетов 12-14 лет всех групп специализаций, но в разной степени.

Сравнение результатов в прыжке в длину с места выявило улучшение результатов через шесть месяцев тренировок у всех групп в высокой степени ($P < 0,01$). Но при следующем тестировании еще через полгода достоверно улучшились результаты в прыжке в длину с места лишь у спортсменок, специализирующихся в прыжках в длину ($P < 0,05$). У бегунов на короткие дистанции и у метателей копья достоверного улучшения результата в этом испытании обнаружено не было ($P > 0,05$). При анализе результатов в прыжке, полученных после следующего полугодичного цикла систематического тренировочного процесса, выявлено лишь некоторое улучшение результатов во всех специализациях, но неимеющее достоверного характера ($P > 0,05$) (табл. 1). Значительное повышение скоростно-силовых способностей скорее всего можно объяснить с точки зрения сенситивности их развития, так как известно, что наибольший прирост в проявлении названных способностей отмечается в возрасте от 10-12 до 13-14 лет. В дальнейшем же их рост обеспечивается в основном лишь целенаправленной тренировкой [1,4]

Таблица 1

Результаты тестового испытания в прыжке в длину с места у легкоатлетов 12-14 лет разных специализаций (средние данные и их ошибки)

№ тестового испытания Специализация	I	II	III	IV
	M±m	M±m	M±m	M±m
Спринтеры	203,0±2,16	218,3±2,2	224,5±2,94	226,8±3,0
Копьеметатели	196,3±1,62	206,2±2,2	212,8±2,84	215,0±2,27
Прыгуны в длину	204,0±2,16	217,2±2,05	225,2±2,05	226,3±3,0

Примерно такая же картина наблюдалась и в тестовом испытании «бег на 20 метров с низкого старта» с той лишь разницей, что здесь достоверное улучшение результатов выявлено у легкоатлетов всех групп специализаций от тестирования к тестированию ($P < 0,001$).

Однако, анализ результатов прыжков в длину в четвертом тестировании у прыгунов и у копьеметателей достоверного улучшения результатов по отношению к предыдущему тестированию не выявил ($P > 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестового испытания в беге на 20 метров с низкого старта у легкоатлетов 12-14 лет разных специализаций (средние данные и их ошибки)

№ тестового испытания Специализация	I	II	III	IV
	M±m	M±m	M±m	M±m
Спринтеры	3,41±0,02	3,25±0,02	3,10±0,02	3,10±0,02
Копьеметатели	3,53±0,02	3,38±0,02	3,19±0,02	3,15±0,02
Прыгуны в длину	3,46±0,02	3,29±0,02	3,19±0,02	3,18±0,02

В тесте «бег на 20 метров с ходу» значительное улучшение отмечено во всех исследуемых группах специализаций с повышением тренированности, как и в предыдущем тестовом испытании ($P < 0,001$). Вместе с тем в четвертом тестировании не наблюдалось значительного улучшения результатов у всех групп специализаций ($P > 0,05$) (табл. 3).

Таблица 3

Результаты тестового испытания в беге на 20 метров с ходу у легкоатлетов 12-14 лет разных специализаций (средние данные и их ошибки)

№ тестового испытания Специализация	I	II	III	IV
	M±m	M±m	M±m	M±m
Спринтеры	2,80±0,02	2,68±0,02	2,52±0,02	2,45±0,02
Копьеметатели	3,08±0,02	2,90±0,02	2,72±0,02	2,67±0,02
Прыгуны в длину	2,88±0,02	2,74±0,02	2,63±0,02	2,61±0,02

Анализ динамики результативности в тестовых испытаниях по тройному прыжку с места также показал значительный прирост показателей скоростно-силовых способностей во всех исследуемых группах к третьему тестовому испытанию, через полтора года тренировок ($P < 0,05-0,001$). Но через полгода, при конечном тестировании, снова не было обнаружено достоверного повышения результативности в прыжках ни в одной из испытуемых групп ($P > 0,05$) (табл. 4).

Таблица 4

Результаты тестового испытания в тройном прыжке с места у легкоатлетов 12-14 лет разных специализаций (средние данные и их ошибки)

№ тестового испытания Специализация	I	II	III	IV
	M±m	M±m	M±m	M±m
Спринтеры	613,7±2,49	643,9±4,9	670,4±6,71	679,7±6,71
Копьеметатели	573,6±7,79	600,1±6,82	619,4±1,73	624,3±1,41
Прыгуны в длину	617,4±4,44	647,4±4,44	676,4±2,49	678,6±4,33

В броске мяча двумя руками снизу-вперед результаты последовательно значительно улучшались по мере совершенствования скоростно-силовых способностей лишь у легкоатлетов, специализирующихся в метании копья. Здесь выявлено улучшение результатов в тестовом испытании на всех этапах двухгодичного тренировочного цикла в высокой степени ($P < 0,001$).

Положительная динамика в результатах этого тестового испытания у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину и в метании копья отмечена лишь на первом этапе тренировочного цикла, причем лучшие результаты показали прыгуны в длину ($P < 0,01$). В последующих полугодичных тренировочных циклах у этих двух групп легкоатлетов в означенном тестовом испытании наблюдался лишь небольшой прирост результатов ($P > 0,05$) (табл. 5).

Таблица 5

Результаты тестового испытания в броске мяча двумя руками снизу-вперед у легкоатлетов 12-14 лет разных специализаций (средние данные и их ошибки)

№ тестового испытания Специализация	I	II	III	IV
	M±m	M±m	M±m	M±m
Спринтеры	1307,9±9,63	1338,5±8,66	1343,2±16,99	1381,0±16,3
Копьеметатели	1259,6±8,00	1354,6±5,84	1405,3±7,47	1470,9±8,23
Прыгуны в длину	1295,3±8,55	1331,3±6,71	1340,9±6,49	1355,2±7,03

Результаты легкоатлетов всех групп специализаций в тестовом прыжке вверх толчком двумя ногами со взмахом рук планомерно улучшались на всех этапах двухгодичного учебно-тренировочного процесса, но в разной степени. Достоверный прирост показателей выявлен в первом цикле во всех группах испытуемых ($P < 0,05$). Однако на последующих этапах тренировочного цикла темпы прироста результатов значительно снизились и достоверных различий в этом показателе в группах спринтеров и метателей копья не было обнаружено ($P > 0,05$). Вместе с тем у спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину, продолжался заметный рост результатов и на следующем полугодичном тренировочном этапе ($P < 0,01$). Но по итогам тестирования на заключительном этапе тренировочного цикла достоверных сдвигов не обнаружено ($P > 0,05$) (табл.6).

Таблица 6

Результаты тестового испытания в прыжке вверх толчком двумя ногами со взмахом руку легкоатлетов 12-14 лет разных специализаций (средние данные и их ошибки)

№ тестового испытания Специализация	I	II	III	IV
	M±m	M±m	M±m	M±m
Спринтеры	48,1±0,65	51,6±0,97	52,6±0,97	53,8±1,08
Копьеметатели	44,3±0,78	47,9±0,97	50,1±0,65	51,2±1,08
Прыгуны в длину	43,7±1,41	49,5±1,19	54,4±0,87	54,7±0,87

Заключение. В результате проведенных исследований было выявлено, что скоростно-силовые способности совершенствуются с ростом тренированности от этапа к этапу спортивной подготовки. Высокий уровень их развития на первом полугодичном этапе специализации (тренировочном этапе) спортивной подготовки вероятнее всего является следствием сенситивности развития этих способностей, что подтверждается результатами исследований проведенных ранее (Тхорев, В.И., 2010; Губа В.П., 2021 и др.). Вместе с тем какой-либо закономерности по развитию скоростно-силовых способностей у легкоатлетов разных специализаций выявлено не было. Разноречивый характер проявления этих способностей в группах легкоатлетов, принявших участие в испытаниях можно объяснить разным подходом в технологиях применяемых в спортивной подготовке разными тренерами. Таким образом, результаты исследований не дают нам оснований для рекомендации испытуемым в выбореспортивной специализации перспективней в большей степени.

Список литературы

1. Губа, В.П. *Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа (общ. ред.), Л.В. Булыгина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов.* - М.: Спорт, 2021. - 176 с. ISBN 978-5-907225-57-2
2. Зеличенко, В. Б. *Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа.* - М.: Terra спорт, 2000. - 237, [1] с.: ил.; 20 см. - (Библиотека легкоатлета / Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ).; ISBN 5-93127-091-4
3. Семенов, Л. А. *Определение спортивной пригодности детей и подростков: биолог, и психолого-пед. аспекты: учеб. -метод. пособие / Л. А. Семенов.* – М.: Советский спорт, 2005. - 141, [1] с.: ил.; 22 см.; ISBN 5-85009-969-7
4. Тхорев, В.И. *Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / Тхорев В.И., Аршинник С.П. // Физ. культура, спорт - наука и практика.* - 2010. - № 1. - С. 40-45.
5. Чесно, А.В., Федорова, Е. Ю. *Критерии спортивного отбора бегунов 12-13 лет на различные дистанции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт.* 2020. Вып. 4. – с. 115-120.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СЕКЦИИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

SPECIFICITY OF STRENGTH TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE WEIGHTLIFTING SECTION

Вучева В.В., Несмиянов Е.Б.
Vucheva V.V., Nesmiyanov E.B.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются особенности силовой подготовки студентов вуза в секции по тяжелой атлетике. Тяжелая атлетика как вид спортивной деятельности предъявляет особенно высокие требования к силовой подготовке человека. Силовые качества являются основными физическими качествами в тяжелой атлетике. Поэтому в тренировке по данному виду спорта развитию силовых качеств отводят значительное место, поскольку именно они служат фундаментом для успешной самореализации личности в данном виде деятельности.

Силовая подготовка является основным фактором эффективности выполнения технических действий в тяжелой атлетике, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса студентов по тяжелой атлетике. Многообразный аспект силовых характеристик требует использования различных средств и методов развития силовых качеств. На начальном этапе спортивной тренировки студентов в секции по тяжелой атлетике экспериментально обоснована эффективность применения метода повторных непредельных усилий и практической его реализации посредством круговой тренировки по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха, что позволяет индивидуализировать процесс тренировки и дозировать нагрузку при выполнении силовых упражнений.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, силовые качества, студенты, метод повторных непредельных усилий, круговой метод.

Abstract. The article deals with the peculiarities of strength training of university students in the weightlifting section. It is noted that weightlifting, as a type of sport activity, puts especially high demands on the strength training of a person. Strength qualities are the main physical qualities in weightlifting. That is why a considerable place is given to the development of strength skills in training for this sport, because they are the foundation of successful self-realization of an individual in this type of activity.

The article states that strength training is a major factor in the effectiveness of technical actions in weightlifting, which must be considered with building a training process of students in weightlifting. The manifold aspect of strength characteristics requires the use of various means and methods of development of strength qualities. At the initial stage of sports training of students in the weightlifting section experimentally proved the effectiveness of the method of repeated continuous effort and its practical implementation through circuit training on the type of interval exercise with regular rest intervals, which allows to individualize the training process and dose the load with performing strength exercises.

Key words: weightlifting, strength training, students, repetitive, non-limit effort method, circular method.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания студентов является использование в структуре секционной работы популярных среди молодёжи видов спорта.

Поступая в вуз, студенты на вербальном уровне испытывают потребность в занятиях различными видами спорта, причем интерес для них представляют те, которые связаны с проявлением силовых качеств, формированием структуры тела.

Большую популярность среди студенческой молодёжи в настоящее время приобретают виды спорта, связанные с проявлением силовых качеств, такие как атлетиче-

ская гимнастика, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика. Занятия данными видами спорта способствуют, в первую очередь, развитию силовых качеств, коррекции телосложения, то есть силовой подготовке отводится первостепенное значение.

Процесс силовой подготовки направлен на развитие различных проявлений силовых способностей, повышение активной мышечной массы, улучшение телосложения и на повышение способности занимающихся к реализации силовых способностей в условиях тренировочной деятельности [2].

Тяжелая атлетика, как вид спортивной деятельности, предъявляет особенно высокие требования к силовой подготовке человека. Силовые качества являются основными физическими качествами в тяжелой атлетике [3, 4].

Поэтому в тренировке по данному виду спорта развитию силовых качеств отводится значительное место, поскольку именно они служат фундаментом для успешной самореализации личности в данном виде деятельности.

Высокий уровень развития силовых качеств тяжелоатлетов является основой для повышения технического мастерства. Это подтверждается результатами ряда исследований, определяющими наличие, статистически достоверной, положительной корреляции между эффективностью выполнения технических действий и уровнем силовой подготовленности спортсменов [1,4].

В практике развития силовых качеств в тяжелой атлетике в качестве основных средств, применяют различные силовые упражнения, среди которых можно выделить следующие основные виды: 1) упражнения с внешним сопротивлением; 2) упражнения с преодолением веса собственного тела; 3) изометрические упражнения. При этом упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы [1, 3, 5].

Многообразный аспект силовых характеристик требует использования различных методов развития силовых качеств. На начальном этапе спортивной тренировки студентов в секции по тяжелой атлетике наиболее эффективен метод повторных не-предельных усилий.

Практическая его реализации может осуществляться посредством круговой тренировки по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха.

Педагогический эксперимент проводился на контингенте студентов первого курса Ставропольского государственного аграрного университета, в количестве 20 человек.

Тренировочные занятия со студентами проводились согласно программе по тяжелой атлетике и в соответствии с тематическим планом для групп начальной подготовки по данному виду спорта. В качестве средств силовой подготовки в экспериментальной группе нами применялись упражнения с внешним сопротивлением организованные по методу круговой тренировки по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха.

Величина отягощения определялась в зависимости от физического состояния и физической подготовленности спортсмена.

В рывковых упражнениях отягощение составляло 40-50% от собственного веса, в толчковых – до 60% от собственного веса. При выполнении упражнений число подходов варьировалось от 4 до 6, число повторений в одном подходе составляло 4-6 раз.

В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составлял до 70% от собственного веса, при 4-6 подходах и 4-8 повторениях за подход.

В жимовых упражнениях вес отягощения составлял до 50-60% от собственного веса при 4-6 подходах, по 4-10 повторений в каждом подходе.

В упражнениях дополнительных, в частности наклоны на «козле» с отягощением, занимающимися выполнялось от 4 до 6 подходов с количеством повторов 4-6 раз.

Максимальные отягощения (90-100%) в тренировочном процессе студентов применялись через три месяца, после первых контрольных испытаний.

С учетом рекомендаций исследователей, мы планировали годовой объем тренировочной нагрузки КППШ (количество подъемов штанги) в экспериментальной группе до 10000 КППШ с варьированием месячной нагрузки от 1000 до 1200 КППШ.

Повышение уровня силовой подготовленности студентов, занимающихся тяжелой атлетикой, экспериментальной группы, по сравнению со студентами контрольной группы, определенный на основе анализа результатов тестирования, статистически достоверен ($p < 0,05$) по большинству тестируемых показателей, с преимуществом студентов экспериментальной группы.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы: 1) силовая подготовка является основным фактором эффективности выполнения технических действий в тяжелой атлетике, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса студентов по тяжелой атлетике; 2) на начальном этапе спортивной тренировки студентов в секции по тяжелой атлетике необходимо строго индивидуализировать процесс тренировки и дозирование нагрузки при выполнении силовых упражнений.

Список литературы

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. Пособие для вузов / Л. С. Дворкин. - М. : Издательство Юрайт, 2019.-235 с.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200с.
3. Sorens J.N. The way of life in weights. NY: Off. press. 2019. 65-71 p
4. Grouns M. Strength qualities and their development in weight lifting. Iron sch. 2020. 203 p.
5. Powder J. Explosive strength. Analysis of weight. 2018. 84-90 p.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТАЙСКИХ БОКСЕРОВ 10–12 ЛЕТ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL READINESS OF THAI BOXERS 10–12 YEARS, USING A COMPLEX OF EXERCISES FOR FLEXIBILITY DEVELOPMENT

Гелашвили Э.Г., Томилин К.Г.
Gelashvili E.G., Tomilin K.G.

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
Sochi State University, Sochi, Russia

Аннотация. В статье рассматривается повышение специальной физической подготовленности учащихся (мальчиков) возраста 10–12 лет на занятиях по тайскому боксу. В результате педагогического эксперимента определена эффективность экспериментального комплекса специально разработанных упражнений на гибкость для развития специальной физической подготовленности бойцов 10–12 лет занимающихся тайским боксом ($p < 0,05$).

Ключевые слова: мальчики 10–12 лет, тайский бокс (муай тай), гибкость, эффективность комплекса упражнений.

Abstract. *The article examines the increase in the special physical readiness of pupils (boys) aged 10–12 years in the Thai boxing class. As a result of the pedagogical experiment, the effectiveness of the experimental complex of specially designed exercises for flexibility for the development of special physical readiness of 10–12 year old fighters engaged in Thai boxing was determined ($p < 0.05$).*

Key words: *boys 10–12 years old, Thai boxing (Muay Thai), flexibility, the effectiveness of a set of exercises.*

Введение. В настоящее время в дополнительном образовании школьников крайне активно идет поиск новых и наиболее эффективных методов, средств и технологий организации и проведения образовательного процесса. Особой популярностью у сочинцев последнее время занимает тайский бокс (муай тай). На сегодняшний день занятия тайским боксом требуют от каждого тренера постоянного развития и улучшения в организации учебно-тренировочного процесса, использования наиболее совершенных форм, методов и средств подготовки бойцов.

В связи с тем, что в доступной литературе мало данных, связанных с развитием физических качеств бойцов тайского стиля (на разных этапах их развития) в самодеятельных коллективах учреждений дополнительного образования, то работы, нацеленные на разработку новых систем технологий и средств развития специальных физических качеств, являются весьма актуальными направлениями в теории и методике боевого искусства.

Цель исследования: повышение специальной физической подготовленности учащихся (мальчиков) возраста 10–12 лет на занятиях по тайскому боксу.

Организация исследований. Педагогический эксперимент проводился в 2020–2021 учебном году, в течение 5-х месяцев в период с 15.11.20 по 15.03.21 на базе спортивного бойцовского клуба «Атлан» города Сочи. В ходе эксперимента было обследовано 20 детей (мальчиков) возраста 10–12 лет, разделенных на две группы – «Экспериментальная» (мальчики $n=10$) и «Контрольная» (мальчики $n=10$), находящиеся на этапе начальной подготовки.

Испытуемые контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровню специальной физической подготовленности, в начале педагогического эксперимента, между собой не отличались ($p > 0,05$). При этом, можно говорить о достаточно низком уровне в показателях, характеризующих гибкость занимающихся.

Специальные упражнения на гибкость выступали в нашем эксперименте одними из наиболее значимых с точки зрения специальной подготовленности бойцов, а именно для повышения гибкости и выносливости. При этом упражнения подбирались в соответствии с целями и задачами тренировочных занятий и в соответствующей дозировке [1–4].

Результаты и их обсуждение. Если в начале нашего педагогического эксперимента испытуемые обеих групп по своему уровню специальной подготовленности между собой не отличались, то в течение 5-х месяцев у занимающихся произошли достоверные изменения во всех показателях (табл., рис.).

Таблица

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп 10–12 лет занимающихся тайским боксом, на заключительном этапе педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий	Процент прироста																																																																																																																										
1	Боковые удары ногами в область корпуса на скорость за 30 сек, кол-во раз	К	25,1±1,1	31,3±0,94	p<0,05 p<0,05	24,7 53,9																																																																																																																										
		Э	25,4±1,57	39,1±1,72			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			2	Боковые удары ногами в область головы на скорость за 30 сек, кол-во раз	К	20±1,15	24,2±1,31	p<0,05 p<0,05	21 58,8	Э	20,4±1,5	32,4±1,95	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			3	Максимальная высота боковым ударом ногой, см	К	123,8±8,92	128,8±8,89	p<0,05 p<0,05	4,03 12,94	Э	121,3±5,71	137±6,83	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			4	Максимальная высота прямым ударом ногой, см	К	104,3±5,05	109,8±4,85	p<0,05 p<0,05	5,27 16,61	Э	104,7±4,90	122,1±3,02	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			5	Удержание ноги на весу, в позе бокового удара ногой, сек	К	5,5±1,17	7,5±1,26	p<0,05 p<0,05	36,3 168,5	Э	5,4±1,07	14,5±1,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			6	Удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой, сек	К	9,9±1,37	13,8±1,75	p<0,05 p<0,05	39,39 133,68	Э	9,5±1,26	22,2±1,81	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			7	Максимальная высота ударом коленом с места, см	К	83,5±5,27	86,8±5,69	p<0,05 p<0,05	3,95 15,5	Э	83,2±5,37	96,1±5,74	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04	Э	87,1±5,15	100,2±5,84	Достоверность различий		
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												
2	Боковые удары ногами в область головы на скорость за 30 сек, кол-во раз	К	20±1,15	24,2±1,31	p<0,05 p<0,05	21 58,8																																																																																																																										
		Э	20,4±1,5	32,4±1,95			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			3	Максимальная высота боковым ударом ногой, см	К	123,8±8,92	128,8±8,89	p<0,05 p<0,05	4,03 12,94	Э	121,3±5,71	137±6,83	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			4	Максимальная высота прямым ударом ногой, см	К	104,3±5,05	109,8±4,85	p<0,05 p<0,05	5,27 16,61	Э	104,7±4,90	122,1±3,02	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			5	Удержание ноги на весу, в позе бокового удара ногой, сек	К	5,5±1,17	7,5±1,26	p<0,05 p<0,05	36,3 168,5	Э	5,4±1,07	14,5±1,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			6	Удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой, сек	К	9,9±1,37	13,8±1,75	p<0,05 p<0,05	39,39 133,68	Э	9,5±1,26	22,2±1,81	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			7	Максимальная высота ударом коленом с места, см	К	83,5±5,27	86,8±5,69	p<0,05 p<0,05	3,95 15,5	Э	83,2±5,37	96,1±5,74	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04	Э	87,1±5,15	100,2±5,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05															
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												
3	Максимальная высота боковым ударом ногой, см	К	123,8±8,92	128,8±8,89	p<0,05 p<0,05	4,03 12,94																																																																																																																										
		Э	121,3±5,71	137±6,83			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			4	Максимальная высота прямым ударом ногой, см	К	104,3±5,05	109,8±4,85	p<0,05 p<0,05	5,27 16,61	Э	104,7±4,90	122,1±3,02	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			5	Удержание ноги на весу, в позе бокового удара ногой, сек	К	5,5±1,17	7,5±1,26	p<0,05 p<0,05	36,3 168,5	Э	5,4±1,07	14,5±1,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			6	Удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой, сек	К	9,9±1,37	13,8±1,75	p<0,05 p<0,05	39,39 133,68	Э	9,5±1,26	22,2±1,81	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			7	Максимальная высота ударом коленом с места, см	К	83,5±5,27	86,8±5,69	p<0,05 p<0,05	3,95 15,5	Э	83,2±5,37	96,1±5,74	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04	Э	87,1±5,15	100,2±5,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												
4	Максимальная высота прямым ударом ногой, см	К	104,3±5,05	109,8±4,85	p<0,05 p<0,05	5,27 16,61																																																																																																																										
		Э	104,7±4,90	122,1±3,02			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			5	Удержание ноги на весу, в позе бокового удара ногой, сек	К	5,5±1,17	7,5±1,26	p<0,05 p<0,05	36,3 168,5	Э	5,4±1,07	14,5±1,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			6	Удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой, сек	К	9,9±1,37	13,8±1,75	p<0,05 p<0,05	39,39 133,68	Э	9,5±1,26	22,2±1,81	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			7	Максимальная высота ударом коленом с места, см	К	83,5±5,27	86,8±5,69	p<0,05 p<0,05	3,95 15,5	Э	83,2±5,37	96,1±5,74	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04	Э	87,1±5,15	100,2±5,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																	
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												
5	Удержание ноги на весу, в позе бокового удара ногой, сек	К	5,5±1,17	7,5±1,26	p<0,05 p<0,05	36,3 168,5																																																																																																																										
		Э	5,4±1,07	14,5±1,84			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			6	Удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой, сек	К	9,9±1,37	13,8±1,75	p<0,05 p<0,05	39,39 133,68	Э	9,5±1,26	22,2±1,81	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			7	Максимальная высота ударом коленом с места, см	К	83,5±5,27	86,8±5,69	p<0,05 p<0,05	3,95 15,5	Э	83,2±5,37	96,1±5,74	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04	Э	87,1±5,15	100,2±5,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																		
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												
6	Удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой, сек	К	9,9±1,37	13,8±1,75	p<0,05 p<0,05	39,39 133,68																																																																																																																										
		Э	9,5±1,26	22,2±1,81			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			7	Максимальная высота ударом коленом с места, см	К	83,5±5,27	86,8±5,69	p<0,05 p<0,05	3,95 15,5	Э	83,2±5,37	96,1±5,74	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04	Э	87,1±5,15	100,2±5,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																			
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												
7	Максимальная высота ударом коленом с места, см	К	83,5±5,27	86,8±5,69	p<0,05 p<0,05	3,95 15,5																																																																																																																										
		Э	83,2±5,37	96,1±5,74			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05			8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04	Э	87,1±5,15	100,2±5,84	Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																				
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												
8	Максимальная высота ударом коленом в прыжке, см	К	87,5±5,01	91,8±4,77	p<0,05 p<0,05	4,91 15,04																																																																																																																										
		Э	87,1±5,15	100,2±5,84			Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																					
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05																																																																																																																												

Выводы

1. На начальном этапе педагогического эксперимента мальчики, тренирующиеся в контрольной и экспериментальной группах, статистически не отличались (p>0,05) друг от друга по всем измеряемым показателям. «Боковые удары ногами в область корпуса»: 25,1±1,11 ударов в контрольной и 25,4±1,57 ударов в экспериментальной группе; «Боковые удары ногами в область головы», соответственно: 20±1,15 и 20,4±1,5 ударов; «Максимальная высота боковым ударом ногой»: 123,8±8,92 и 121,3±5,7 см; «Максимальная высота прямым ударом ногой»: 104,3±5,05 и 104,7±4,9 см; «Удержание ноги на весу, в позе бокового удара ногой»: 5,5±1,17 и 5,4±1,07 сек; «Удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой»: 9,9±1,37 и 9,5±1,26сек; «Максимальная высота ударом коленом с места»: 83,5±5,27 и 83,2±5,37 см; «Максимальная высота ударом коленом в прыжке»: 87,5±5,01 и 87,1±5,15 см.

2. Опираясь на результаты вышеприведенного анализа, а также на основе проработки литературы, был разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленных на развитие специальной физической подготов-

ленности бойцов 10–12 лет занимающихся тайским боксом. Различные варианты нагрузок применялись в недельном цикле. Так, в ЭГ три раза в неделю применялся комплекс из специально подобранных упражнений и комбинаций приемов на гибкость и растяжку, направленных на развитие эластичности, а также между основными тренировочными днями –растягивание в домашних условиях.

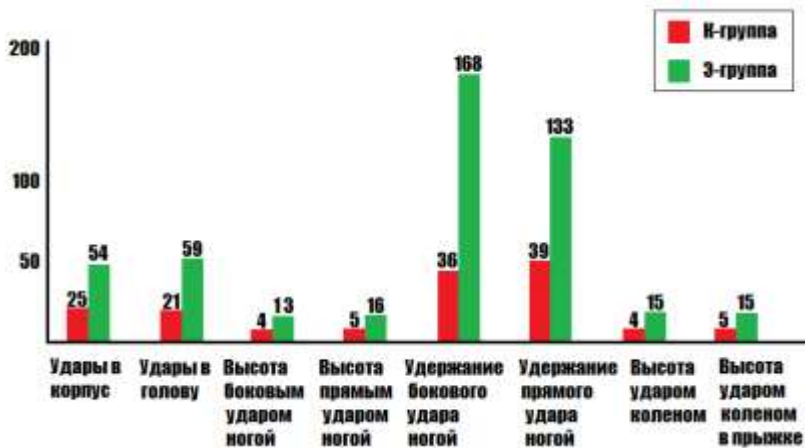


Рис. Прирост показателей (в %) занимающихся тайским боксом 10–12 лет контрольной и экспериментальной групп на заключительном этапе педагогического эксперимента

На всех занятиях по тайскому боксу соблюдалась следующая последовательности педагогических воздействий:

- первой по ходу учебно-тренировочного занятия шла подготовительная часть (разминка, разогрев), затем шли упражнения на развитие гибкости;

- далее (по мере нарастания утомления) использовались упражнения на координацию движений, ловкости и быстроты, силы и выносливости. При этом развитию выносливости посвящалась заключительная фаза основной части учебно-тренировочного занятия, так как эффект от упражнений на выносливость возрастает по мере утомления и на его фоне.

- заключительной по ходу учебно-тренировочного занятия была так называемая заминка (короткий отдых, расслабление, после занятия).

3. Оценивая полученные данные в начале и конце эксперимента и, при их дальнейших сравнений, наблюдается заметное повышение (в %) результатов по всем тестируемым показателям, особенно у занимающихся экспериментальной группы:

- боковые удары ногами в область корпуса на скорость за 30 сек: ЭГ – 54 %; КГ – 25 % ($p<0,05$);

- боковые удары ногами в область головы на скорость за 30 сек: ЭГ – 59 %; КГ – 21 % ($p<0,05$);

- максимальная высота боковым ударом ногой: ЭГ – 13 %; КГ – 4 % ($p<0,05$);

- максимальная высота прямым ударом ногой: ЭГ – 16 %; КГ – 5 % ($p<0,05$);

- удержание ноги на весу, в позе бокового удара ногой: ЭГ – 168 %; КГ – 36 % ($p<0,05$);

– удержание ноги на весу, в позе прямого удара ногой: ЭГ – 134 %; КГ – 40 % ($p < 0,05$);

– максимальная высота ударом коленом с места: ЭГ – 15 %; КГ – 4 % ($p < 0,05$);

– максимальная высота ударом коленом в прыжке: ЭГ – 15 %; КГ – 5 % ($p < 0,05$).

В результате педагогического эксперимента определена эффективность экспериментального комплекса специально разработанных упражнений на гибкость для развития специальной физической подготовленности бойцов 10–12 лет занимающихся тайским боксом ($p < 0,05$).

Список литературы

1. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости: Учебное пособие. М.: МГСУ, 2015. 128 с.

2. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Мн.: Попурри, 2008. 160 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/57661.html>

4. ЧойСунг Мо Гибкость в боевых искусствах. Москва: Огни, 2015. 219 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ – ПРЫГУНОВ НА ДОРОЖКЕ SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ACROBAT JUMPERS ON THE TRACK

Горбатов О.В., Пестова Т.Г., Титаренко Е.В.
Gorbatyh O.V., Pestova T.G., Titarenko E. V.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье говорится о влиянии индивидуального планирования процесса специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов на достижение спортивных результатов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, высококвалифицированные спортсмены, прыжки на акробатической дорожке.

Abstract. This article talks about the influence of individual planning of the process of special physical training of highly qualified athletes on the achievement of sports results.

Key words: special physical training, highly qualified athletes, jumping on the acrobatic track.

Педагогическое исследование проведено с целью определения уровня развития основных физических качеств у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся прыжками на акробатической дорожке.

На первом этапе определялась проблема исследования; изучалось состояние проблемы в теории и практике физического воспитания; анализировалась педагогическая и психологическая литература, относящаяся к теме исследования. На основе полученной информации создавался банк данных, выявлялись противоречия, формулировалась проблема, цель, объект и предмет исследования; конкретизировались задачи, методы и средства исследования. На этом же этапе проводилось педагогическое наблюдение, с целью определения наиболее эффективных тестов для определения уровня физической подготовленности.

На втором этапе проводилось тестирование спортсменов высокого класса по физической подготовке, фиксировалась трудность соревновательных упражнений. Анализ и выявление достоинств и недостатков каждого спортсмена, перспектив их развития, усложнения и автоматизации соревновательных упражнений. Индивидуальный подбор средств и методов совершенствования физических способностей. В ходе исследования проводилась корректировка применяемых средств и методов, с поправкой на состояние и развитие спортсмена в каждом периоде годового цикла.

Исследования проводились на учебно-тренировочных занятиях акробатов, прыгунов на дорожке. В процессе проведённой работы было обследовано 4 спортсмена высокого класса (3 мастера спорта и 1 мастер спорта международного класса). Тестирование проводилось совместно с тренерами отобранных спортсменов.

На третьем этапе было проведено контрольное тестирование, обработка результатов исследования.

Тестирование проводилось 4 раза в различные периоды годового тренировочного цикла. Первое тестирование было проведено в начальном периоде.

По результатам первого тестирования мы выявили, что по всем показателям испытуемые имеют недостаточно высокие результаты для спортсменов высокого класса, в особенности по показателям гибкости. А также имеются различия между некоторыми показателями спортсменов, МС и МСМК. Трудность соревновательных программ на момент тестирования: Афанасьев В. – 16,2; Ленин Н. – 12,8; Мякишев Е. – 13,2; Степанян А. – 13,3. По результатам соревнований, проходящих в данном периоде спортсмены показали достойные результаты, однако на тренировочных занятиях наблюдалась нестабильность в выполнении соревновательных упражнений. По результатам тестов и выступлении на соревнованиях определились перспективы развития и возможности усложнения и стабилизации соревновательных программ. Были выявлены причины слабых сторон и подобраны средства коррекции недостатков и поддержания уровня достоинств спортсменов.

Повторное тестирование проводилось перед важнейшими соревнованиями в годовом цикле. На данном этапе годового тренировочного цикла выявлены существенные различия по показателям всех тестов (в ср. 27,8%). Наиболее выделились показатели в тестах на координацию движений (тест №6), гибкость (тест №4) и быстроту выполнения упражнений т.н. «школы» (тесты №7,8). Также отмечается уменьшение показателей в тесте №9, за счет увеличения высоты полета элемента двойное сальто прогнувшись. Интересно, что некоторые спортсмены выделились по конкретным тестам: Афанасьев и Ленин показали наибольшую процентную разницу в тесте на гибкость (68% и 61%), Степанян в тесте на координацию движений (75%), Мякишев в тестах на равновесие (31,6%) и быстроту выполнения упражнений (33,8 и 41,8%). Также значительно возросла трудность соревновательных упражнений: Афанасьев – 18,9, Ленин -13,2, Мякишев – 15,4, Степанян -12,5.

Третье тестирование показало следующие результаты:

Показатели незначительно упали почти по всем параметрам (в общем, на 8,9%). Трудность соревновательных упражнений на данном этапе: Афанасьев – 19,1, Ленин -14,6, Мякишев – 15,6, Степанян -13,6.

Итоговое тестирование было проведено по завершению основных соревнований годового цикла:

Между показателями третьего и четвертого тестов значительных изменений не выявлено. Результаты остались на достаточно высоком уровне для спортсменов высокого класса. Таким образом, за первый период показатели возросли до

максимального уровня. Это связано с одной стороны с тем, что первое тестирование проводилось после периода отдыха и восстановления, а с другой стороны с окончанием периода к моменту достижения спортсменами пика формы перед поездкой на серьезнейший старт годичного цикла. Разница между результатами второго и третьего тестирования незначительна, за исключением существенного ухудшения гибкости, причиной этого явился недостаток внимания этому качеству. Также на некоторые показатели оказало влияние состояние здоровья конкретных спортсменов на момент тестирования, так один из акробатов уменьшил показатель высоты полета в связи с травмой спины, но увеличил уровень гибкости, выполняя специальные восстановительные упражнения. Отсутствие значительных изменений между результатами третьего и четвертого тестов объясняются схожестью применяемых методов тренировки и отсутствием необходимости в коррекции подготовки, по сравнению с предыдущим периодом.

Специфика двигательной деятельности акробатов-прыгунов позволяет говорить о существующей органической связи со спортивной гимнастикой. В связи с этим, а также накопившимся положительным практико-методическим опытом представляется целесообразным принимать за основу физической и особенно специальной физической подготовки прыгунов весьма богатый и эффективный научно и практически обоснованный арсенал средств и методов физической подготовки в спортивной гимнастике. При этом необходима определенная коррекция в применении средств с поправками на специфику техники прыжков на дорожке.

Сравнив результаты тестов на протяжении годичного тренировочного цикла мы можем утверждать, что постоянный контроль за физическим развитием спортсменов, своевременная корректировка тренировочных нагрузок имеет значительный положительный эффект. Исследование показало, что наивысший уровень физической подготовленности проявляется перед важными соревнованиями. Это связано с тем, что тренеры регулируют тренировочный процесс таким образом, чтобы подвести спортсмена к «серьезному» старту в состоянии наилучшей спортивной готовности. Далее происходит снижение уровня показателей, в связи с невозможностью постоянного поддержания пика формы и различными факторами, влияющими на состояние спортсмена.

По результатам исследования представляется возможным говорить о прямой зависимости специальной физической подготовки со сложностью и стабильностью выполнения соревновательных программ. Так, спортсмены за первые периоды увеличили трудность своих комбинаций в среднем на 21%, что является крайне значительным показателем для спортсменов высокого класса. И эти показатели сохранились вплоть до окончания периода важных соревнований годичного тренировочного цикла. А именно трудность соревновательных программ и стабильность их выполнения позволяют достичь высоких спортивных результатов.

Проведенная работа позволяет говорить о необходимости специальной физической подготовки как приоритетной составляющей тренировочного процесса акробатов - прыгунов на дорожке. При этом, важным условием управления подготовкой является анализ индивидуального состояния, уровня готовности спортсмена на каждом этапе. И на основе такого анализа необходимо планирование и подбор средств и методов воздействия на спортсмена. Основываясь на таком подходе, по нашему мнению, эффективность тренировочного процесса будет значительно расти.

**ФУТБОЛ КАК ВИД СПОРТА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**
**FOOTBALL AS A SPORT AND ITS IMPACT ON THE DEVELOPMENT
OF A STUDENT'S PERSONALITY**

Григан С.А., Гасанова В.Н.
Grigan S.A., Gasanova V.N.

*Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург,
Россия*

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
St. Petersburg University of Humanitarians and Social Sciences, St. Petersburg, Russia
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. В статье рассматриваем коллективную игру футбол, который положительно влияет на здоровье студентов: повышается уровень функциональных возможностей организма, способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма, расширяются адаптационные возможности. Игра воспитывает морально-волевые качества, спортсмены учатся справляться с утомлением, психологической нагрузкой, поддерживать высокую игровую деятельность, у игроков воспитывается стрессоустойчивость.

Ключевые слова: футбол, коллективная игра, здоровье студентов, физическое развитие, укрепление здоровья, популярный вид спорта.

Abstract. In this article, we consider the collective game football, which has a positive effect on the health of students: the level of the body's functional capabilities increases, promotes hardening and increases the body's resistance, and adaptive capabilities expand. The game fosters moral and volitional qualities, athletes learn to cope with fatigue, psychological stress, maintain high game activity, players develop stress resistance.

Key words: football, team play, student health, physical development, health promotion, a popular sport.

На сегодняшний день футбол является очень популярным среди болельщиков и студентов видом спорта. Нас объединяет любовь к этой игре, так как мы вместе с игроками можем переживать взлёты и падения, бросать вызов сопернику, обстоятельствам и побеждать. Огромное количество людей в нашей стране и во всём мире с интересом следят за тем, как разворачиваются события на футбольных первенствах. Это игра сильных и мужественных людей, которые могут отстаивать интересы своей команды и стремятся не подвести болельщиков. Игра передаёт зрителям энергию, стремление к победе, которое испытывают игроки соревнующихся команд. Это способствует развитию данного направления во всех учебных заведениях и в стране в целом.

Историкам известны сведения о том, что мяч можно было передвигать только ногами, была популярна в Древнем Риме и в Китае ещё до нашей эры. Китайцы на квадратных полях играли с шарами, а римляне так как были воинами, использовали игру с мячом как тренировочное упражнение, которое помогает выработать ловкость, скорость, быстроту реакции. Футбол шествовал по всей планете. В Англии в двенадцатом веке получила популярность игра, напоминающая футбол, в которую народ играл повсеместно, на площадях, во дворах, на лугах. Эта игра отличалась жестокостью и грубостью. В ней участвовала толпа и это была игра без правил. Во Флоренции в шестнадцатом веке возникла похожая игра со стихийным и жестоким развитием, и она называлась «Calcio» (Кальчо). Яростные матчи нередко наносили урон улицам городов, члены соревнующихся команд

травмировались, были случаи и со смертельным исходом. Игру запретили во многих странах на несколько столетий, и она могла бы остаться историей, но, видимо, в этой игре была какая-то привлекательность для человечества, доступность и спортивный интерес. В Лондоне в семнадцатом веке снова на улицах стали встречаться игроки с мячом, а впоследствии даже в школах разрешили играть в футбол. Но становление футбола заняло немало времени. В Лондоне в 1863 году была сформирована первая футбольная ассоциация и были установлены первые правила игры. Таким образом, считается, что 8 декабря 1863 года – официальная дата Рождения футбола, а его родина - Англия.

Со временем футбол становился привлекательнее для зрителей, так как игроки стали придумывать разные ходы, играли обдуманно, передавали пас партнёрам по команде и совершали другие хитрые приёмы. Долгое время игра была лишь британской, но впоследствии получила распространение в других европейских странах, а затем и во всём мире. Стали создаваться различные европейские и мировые футбольные объединения, чтобы систематизировать и унифицировать правила игры, ведь команды различных стран и континентов хотели соревноваться между собой. Следовательно, нужно было выработать определённые стандарты. Международная федерация футбола (FIFA) была основана в Париже 21 мая 1904 года. В 1908 году соревнования по футболу включили в программу Олимпийских игр. Первый чемпионат мира по футболу проходил в 1930 году в Уругвае. В 1954 году был образован Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA). В 1960 году прошёл первый чемпионат Европы по футболу. Победу одержала сборная СССР, которая в финале соревновалась со сборной Югославии. Можно сделать вывод, что футбол преодолел все препятствия на своём пути, в своём развитии дошёл до олимпийского вида. В наши дни игра очень популярна. Трудно представить жизнь любой страны без футбольных первенств, вообще не только без профессионального, но и любительского футбола.

В нашей стране наиболее сильное развитие и популярность среди народа данный вид спорта получил после Великой Октябрьской Социалистической революции. В 1923 году провели первый в истории нашей страны футбольный чемпионат. На следующий год была образована Сборная футбольная команда Советского Союза. В стране стали регулярно проходить чемпионаты по футболу, разыгрывался Кубок СССР. Ведущими командами были «Динамо» и «Спартак». В международных матчах наша команда стала принимать участие после Великой Отечественной войны. Так же, как и весь советский народ, спорт понёс огромные потери, многие спортсмены не пришли с фронта. Команду пришлось, по сути, создавать заново. В 1946 году наша сборная входит в состав Международной федерации, а в 1952 году достойно приняла участие в XV Олимпийских играх. Сборная СССР продолжала непрерывно совершенствовать своё мастерство. В шестидесятые годы в стране уже было много сильных спортивных клубов. В 1960 году российские футболисты завоевали Кубок Европы, а в 1966 году стали одной из четырёх сильнейших мировых команд. На Олимпийских Играх 1988 года в Сеуле сборная нашей страны завоевала высшую награду – чемпионский титул, и это был последний раз, когда наши спортсмены представляли СССР, дальше начался следующий этап в жизни страны и спорта.

Футбол закаляет характер, требует смелости, мужества, выносливости, способности достигать своей цели. Эта игра подарила нашей стране много героических спортсменов, их имена мы вспоминаем с благодарностью. Например - Лев

Иванович Яшин, заслуженный мастер спорта, один из лучших голкиперов XX в. Он внёс огромный вклад в победу на Олимпиаде 1956 года, чемпионатах Европы, в завоевание призовых мест Кубка Европы 1964 года и чемпионата мира 1966 года. В 1963 году знаменитый вратарь был назван лучшим футболистом Европы и получил «Золотой мяч». Лев Иванович Яшин родился 22 октября 1929 года в Москве. Его отец работал на оборонном заводе. В военное время завод был эвакуирован под Ульяновск, и мальчик с тринадцати лет трудился в цеху вместе с отцом, заменяя ушедших на фронт рабочих. Он с детства полюбил футбол, был очень трудолюбивым и способным. Даже во время войны мальчик после смены спешил на стадион. В юности спортсмен хотел стать нападающим, но тренер сумел увидеть у него талант играть в воротах. В пятнадцать лет Лев Яшин получил свою первую награду - медаль «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» Вратарём команды «Динамо» Яшин стал уже после службы в армии. Можно сказать, что спорт сформировал личность голкипера, помог выбрать правильный путь в жизни, быть полезным Родине.

Более трёхсот матчей сыграл вратарь за свою команду на чемпионатах страны. Среди его наград пять золотых медалей чемпионата СССР, столько же серебряных и одна бронзовая. Блестящая игра голкипера позволила команде «Динамо» трижды выиграть Кубок Советского Союза. Яшин был новатором в спорте, придумал много приёмов, которыми пользуются вратари до сих пор. Он был предан своей команде, двадцать два года выходил на поле в составе «Динамо» и, даже когда играл за сборную страны, на его форме была буква «Д». Лев Иванович своими достижениями способствовал подъёму советского футбола 50–60 годов. Яшин всегда был для товарищей образцом целеустремлённости, мужества, выдержки и спокойствия. На Олимпиаде во время финального матча с Югославией Лев Иванович, несмотря на плохие погодные условия, проявил спортивный характер, волю к победе и смог справиться с поставленной задачей. Осенью 1963 года Яшин в составе сборной мира участвовал в матче, посвященном столетию английского футбола, и был признан лучшим футболистом Европы. Он единственный из голкиперов был удостоен ежегодной награды «Золотой мяч» от французского журнала «Франс футбол». В сорок два года Лев Иванович Яшин последний раз стоял на воротах, это происходило в 1971 году на стадионе «Лужники» во время матча команды «Динамо» со сборной мира. После ухода из большого спорта остался работать в спорткомитете родного клуба, передавал свой опыт молодым игрокам, а в 1986 году легендарный вратарь был удостоен награды – «Серебряный знак» Международного олимпийского комитета - за вклад в развитие мирового футбола. Через два года он получил от Международной федерации «Золотой орден за заслуги». Вся жизнь выдающегося спортсмена была посвящена футболу, он отстаивал честь страны и своей команды в матчах, развивался сам и был наставником для молодёжи. Яшин – образец стойкости и верности идеалам.

Новая история российского футбола началась после распада Советского Союза. В 1992 году образован Российский футбольный Союз и вскоре сформировалась Национальная сборная России по футболу. В 1996 году сборная России была третьей в рейтинге ФИФА. Футбольные клубы «ЦСКА» и «Зенит» одерживали победы в международном турнире на Кубок УЕФА. В 2008 году наша сборная завоевала бронзовые медали на Чемпионате Европы. Сегодня футбольные первенства одни из самых популярных среди болельщиков нашей страны. Ведь так важно всем вместе гордиться своими спортсменами и страной.

21 Чемпионат мира по футболу 2018 года был проведён в России. Наша страна хорошо подготавливалась к этому значительному спортивному событию, во всех 11 городах, в которых проходили матчи Чемпионата Мира, создали пресс-центры, построили новые и отремонтировали действующие стадионы.

Отличительная черта мундиаля в том, что матчи проходили в двух частях света – в Европе и в Азии. Новшество чемпионата - система видеопомощи арбитрам. Первенство выиграла сборная Франции, победив Хорватию со счётом 4:2. Финальный матч состоялся в Москве на стадионе «Лужники» 15 июля.

По оценке Совета Международной федерации футбола Чемпионат мира 2018 в России был назван лучшим в истории. Сборная России в четвёртый раз в своей истории приняла участие в чемпионате мира. В финальной стадии сборная России дошла до четвертьфинала, проиграв по пенальти хорватам. Это лучший результат сборной за всю историю. Наши спортсмены проявили стойкость и волю к победе. Болельщики могли гордиться нашей командой и игроками, такими как Игорь Акинфеев, Денис Чернышев, Александр Головин, Фёдор Смолов, Артём Дзюба и другие. Всем футболистам было присвоено звание Заслуженного мастера спорта. 27 июля 2018 года на проходившем торжественном приёме в Кремле президент России Владимир Владимирович Путин поздравил сборную с высоким достижением на минувшем чемпионате мира и наградил всех футболистов значками Заслуженного мастера спорта. Кроме того, два футболиста (Сергей Игнашевич и Игорь Акинфеев) были награждены орденами Почёта. Главный тренер сборной Станислав Черчесов награждён орденом Александра Невского.

Шли годы, правила игры претерпевали изменения, так как менялась сама игра, становилась быстрее, зрелищнее. Остановимся кратко на правилах игры, действующих сейчас. Матч состоит из двух таймов по 45 минут, между ними пятнадцатиминутный перерыв, после которого происходит смена ворот между командами. Вратарь может играть руками в штрафной площади у своих ворот, главная задача вратаря – не допустить того, чтобы мяч оказался в воротах. Перед остальными игроками так же стоят свои задачи. Защитники на своей половине поля должны противостоять нападающим команды соперника. Задача полузащитников заключается в том, что они должны помогать защитникам и нападающим в середине поля. Нападающие должны стремиться на поле соперника для того, чтобы делать проводки и забивать голы. Ну и логичной целью игры всей команды является гол в ворота соперника. В случае ничьей может быть назначено дополнительное время и серия пенальти по воротам противника с расстояния 11 метров, пока не определится победитель.

Футбол, как вид спорта, очень популярен в нашей стране. Он помогает разносторонне развить физические способности человека, но, при этом, организм испытывает колоссальные нагрузки. Много детей и молодёжи в школах, средних и высших учебных заведениях, в профессиональных секциях занимаются футболом. Значение в образовательном процессе этого вида спорта велико. Рассмотрим различные аспекты влияния занятий футболом на человека, на физическое и нравственное развитие подростков [1].

Влияние футбола на здоровье студентов:

1. Укрепляет костную систему. Несмотря на то, что футболисты часто травмируют ноги, постоянные занятия футболом укрепляют костные мышцы, а также повышают скорость восстановления костей.

2. Увеличивается мышечная сила. Благоприятно влияет на работу сердца и сосудов, сердце привыкает легче справляться с физическими и умственными нагрузками.

3. Повышает выносливость, развивает координацию, ловкость. Футбол можно назвать атлетической игрой, в ней присутствует бег в большом количестве, а это очень хорошо тренирует выносливость. Для того, чтобы двигаться с мячом и без него, ориентироваться в быстро сменяемых игровых ситуациях, необходимо тренировать ловкость. Ведение мяча, удары и обводки, требуют хорошей координации движений.

4. Улучшается работа нервной системы, тренируются умственные способности. Можно сделать вывод, что футбол положительно влияет на здоровье: повышается уровень функциональных возможностей организма, способствует закалке, повышению сопротивляемости организма, расширяются адаптационные возможности.

Игра воспитывает морально-волевые качества, спортсмены учатся справляться с утомлением, психологической нагрузкой, поддерживать высокую игровую деятельность, у игроков воспитывается стрессоустойчивость.

В тренировках спортсменов других направлений часто используют футбол или отдельные упражнения из него. Игра в футбол может служить хорошим средством улучшения общей физической подготовки. Различные виды бега с изменением направлений, прыжки, удары, остановки и ведение мяча, быстрая реакция, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие навыки и умения, необходимые спортсмену любой специальности.

Отказ от вредных привычек для того, чтобы добиться хороших спортивных показателей и улучшить общее состояние здоровья тоже можно считать большим достижением в становлении личности. Занятие данным видом спорта способствует также воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение жить интересами коллектива, взаимовыручка, уважение к соперникам или партнерам, активность, сознательная дисциплина, пунктуальность, спортивная этика, чувство ответственности. Футбол воспитывает не только силу, быстроту и ловкость, но и чувство коллективизма, мужество, волю к победе.

Таким образом, спортивная игра футбол оказывает положительное влияние на студентов, на воспитание и формирование личности.

Огромная роль в становлении студентов, привлечении к спорту молодёжи принадлежит тренерам и педагогам по физической культуре. Необходимо так проводить тренировки, чтобы не наступил ранний износ организма. На каждом этапе подготовки перед наставниками и игроками стоят разные задачи. Футбол – командный вид спорта, но на начальном этапе обучения играют не в команде, а индивидуально изучают технические приемы путём многократного повторения, развивают координацию. Тренеры должны учитывать индивидуальные особенности студентов. На начальном этапе обучения очень важна мотивация, студентам должно быть интересно на занятиях. Именно игра и игровые упражнения должны стать для студентов основными тренировочными средствами.

Можно сказать, что футбол наиболее доступное массовое средство физического развития и укрепления здоровья в первую очередь молодёжи (студентов), но также и людей всех возрастов, нравственного воспитания спортсменов. Игра лю-

бимой команды или сборной страны объединяет болельщиков, а мужество и воля к победе спортсменов вызывают гордость и восхищение.

Список литературы

1. Григан С.А. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов / С.А. Григан, Г.Н. Бельх, А.Л. Вишина // Труды Международной научно-практической конференции «Транспорт: наука, образование, производство». Часть 4. Гуманитарные и юридические науки. - Рост. гос. ун-т. путей сообщения. - Ростов-на-Дону. - 2020. С. 170-174

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ

TECHNIQUE FOR IMPROVING THE EXPLOSIVE POWER OF BOXERS 13-14 YEARS OLD

Грудницкая Н.Н.
Grudnitskaya N.N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуются вопросы совершенствования методики развития взрывной сила боксеров 13-14 лет посредством целенаправленного использования ударного метода. В соответствии с рекомендациями специалистов была разработана экспериментальная программа совершенствования взрывной силы боксеров 13-14 лет, эффективность которой обоснована экспериментально.

Ключевые слова: современные единоборства, учебно-тренировочный процесс боксеров, взрывная сила боксеров, плиометрика.

Key words: modern single combats, training process of boxers, explosive strength of boxers, plyometrics.

Abstract. The article examines the issues of improving the methodology for the development of the explosive strength of 13-14 years old boxers through the purposeful use of the percussion method. In accordance with the recommendations of specialists, an experimental program was developed to improve the explosive power of boxers aged 13-14, the effectiveness of which was substantiated experimentally.

Актуальность. В современных единоборствах исполнительское мастерство, по мнению специалистов, основывается на атлетизме, скоростной технике, уровне тактического мышления и успешной реализации их в условиях боя.

Атакующие действия в современном боксе все более широко рассматриваются учеными и исследователями-практиками, при этом предпочтение отдается наиболее скоростным вариантам атаки. Поединки приобретают более агрессивную окраску за счет предъявления высоких требований к уровню развития физических качеств боксера. Современные технологии подготовки боксеров направлены на формирование бойца, владеющего высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, способным беспрерывно атаковать в течение всего боя [1,4,8].

В ряде работ [1,2,3,4,5,6,7,8] показано, что совершенствование взрывной силы боксера, его способности нанести быстрый и сокрушительный удар, в решающий момент боя становится определяющим в результативности спортсмена.

Большая часть действий в боксе носит взрывной характер, когда сила и скорость являются решающим качеством.

С учетом указанных выше обстоятельств была определена тема нашего исследования, цель, задачи, объект и предмет исследования, а также решены организационные вопросы его проведения.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс боксеров.

Предмет исследования: методика совершенствования взрывной сила боксеров 13-14 лет.

Цель исследования: разработать программу физической подготовки боксеров 13-14, направленную на развития взрывной силы, а также определить её эффективность по результатам педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования: предполагается, что целенаправленное использование ударного метода в тренировочном процессе боксеров 13-14 лет позволит улучшить их взрывные способности.

Для реализации поставленной в работе цели решались следующие **задачи исследования:**

1. На основе анализа специальной научной, учебной и методической литературы по проблеме исследования определить основные средства и методы развития взрывной силы у единоборцев для обеспечения надежного фундамента специальной физической подготовки и создания благоприятных предпосылок для овладения рациональной спортивной техникой.

2. Разработать программу физической подготовки боксеров 13-14 лет, направленную на развития взрывной силы.

3. Определить по результатам педагогического эксперимента эффективность разработанной программы физической подготовки боксеров 13-14 лет, направленной на развитие взрывной силы.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, метод педагогических контрольных упражнений (оценка уровня проявления взрывной силы), методы математической статистической обработки материалов.

Практическая значимость работы состоит в том, что в ней проведен анализ и выявлены возможности использования ударного метода в тренировочном процессе боксеров 13-14 лет, что позволит улучшить их взрывные способности.

Мы считаем обоснованным использование плиометрических упражнений для совершенствования взрывной силы у боксеров.

В начале эксперимента были проведены контрольные испытания, замеры для всех испытуемых. Достоверных различий в показаниях обеих групп не обнаружено, что говорит об их идентичности на начало экспериментальной работы (табл.1).

После проведения педагогического эксперимента, нами были проанализированы полученные результаты контрольного тестирования физической подготовленности спортсменов представлявших боксеров 13-14 лет, входивших в состав экспериментальной и контрольной групп. Результаты тестирования позволяют утверждать, что в обеих группах произошел прирост показателей уровня развития взрывной силы, но у спортсменов в составе экспериментальной группы он оказался статистически достоверен, а в контрольной группе произошедшие изменения статистической достоверностью не подтверждены (табл. 2, 3).

Таблица 1

Результаты тестирования взрывной силы в исследуемых группах
до начала эксперимента

Тесты	Экспериментальная	Контрольная	t	p
	$M \pm m$	$M \pm m$		
Максимальная частота нанесения ударов со средней силой за 10сек (кол-во раз)	41 \pm 0,18	40 \pm 0,03	1,09	2,31
Нанесение ударов по боксерскому мешку с максимальной скоростью в заданные уязвимые точки с различных дистанций, с акцентированием ударов за 10сек (кол-во раз)	31 \pm 0,39	31 \pm 0,07	1,28	2,31
Нанесение ударов со средней силой по мешку в заданные уязвимые точки при передвижении боксера в правую и левую стороны за 10 сек (кол-во раз)	16 \pm 0,36	16 \pm 0,3	1,25	2,31
Нанесение ударов в заданные уязвимые точки по движущемуся мешку за 10 сек (кол-во раз)	14 \pm 0,43	13 \pm 0,31	1,19	2,31

Таблица 2

Результаты тестирования взрывной силы в экспериментальной группе
в конце эксперимента

Контрольное испытание	Кол-во испытуемых	Исходные данные $M \pm m$	Конечные данные $M \pm m$	%	t	p
Максимальная частота нанесения ударов со средней силой за 10сек. (кол-во раз)	8	41 \pm 0.18	48 \pm 0.99	17.073	2.459	<0.05
Нанесение ударов по боксерскому мешку с максимальной скоростью в заданные уязвимые точки с различных дистанций, с акцентированием ударов за 10сек. (кол-во раз)	8	31 \pm 0,39	40 \pm 0,13	29.032	3.16	<0.05
Нанесение ударов со средней силой по мешку в заданные уязвимые точки при передвижении боксера в правую и левую стороны за 10 сек. (кол-во раз)	8	16 \pm 0,36	24 \pm 0,22	50	2.81	<0.05
Нанесение ударов в заданные уязвимые точки по движущемуся мешку за 10 сек (кол-во раз)	8	14 \pm 0,43	21 \pm 0,23	50	2.459	<0.05

В контрольной группе, работавшей по традиционной программе, достоверных различий не получено, однако, выявлена достаточно высокая положительная динамика в приросте показателей взрывной силы, что доказывает ее состоятельность (табл.3).

Сравнивая показатели развития взрывной силы в исследуемых группах можно отметить, что достоверных различий между группами мы не получили. Однако во всех четырех тестовых заданиях в экспериментальной группе отмечен значительно более высокий прирост показателей: в тесте «Максимальная частота нанесения уда-

ров со средней силой за 10сек» составил 8,33%, в тесте «Нанесение ударов по боксерскому мешку с максимальной скоростью в заданные уязвимые точки с различных дистанций,с акцентированием ударов за 10сек.» - 10%, в тесте «Нанесение ударов со средней силой по мешку в заданные уязвимые точки при передвижении боксера в правую и левую стороны за 10 сек.» - на 16.67% и в тесте «Нанесение ударов в заданные уязвимые точки по движущемуся мешку за 10 сек» - на 9.524% (табл. 4).

Таблица 3

Результаты тестирования взрывной силы в контрольной группе
в конце эксперимента

Контрольное испытание	Кол-во испытуемых	Исходные данные M±m	Конечные данные M±m	%	t	p
Максимальная частота нанесения ударов со средней силой за10сек. (кол-во раз)	8	40 ±0,03	44 ±1.24	10	1.405	≥0.05
Нанесение ударов по боксерскому мешку с максимальной скоростью в заданные уязвимые точки с различных дистанций,с акцентированием ударов за10сек. (кол-во раз)	8	31 ±0,07	36±0,17	16.129	1.756	≥0.05
Нанесение ударов со средней силой по мешку в заданные уязвимые точки при передвижении боксера в правую и левую стороны за 10 сек. (кол-во раз)	8	16 ±0,3	20±0,16	25	1.405	≥0.05
Нанесение ударов в заданные уязвимые точки по движущемуся мешку за 10 сек (кол-во раз)	8	13 ±0,31	19 ±0,21	46.15	2.108	≥0.05

Это, по нашему мнению, в полной мере доказывает эффективность применения плиометрических упражнений в системе физической подготовки боксеров 13-14 лет.

Таблица 4

Результаты тестирования взрывной силы в исследуемых группах
в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная	Контрольная	%	t	p
	M±m	M±m			
Максимальная частота нанесения ударов со средней силой за10сек (кол-во раз)	48±0.99	44 ±1.24	8.33	1.405	≥0.05
Нанесение ударов по боксерскому мешку с максимальной скоростью в заданные уязвимые точки с различных дистанций,с акцентированием ударов за 10 сек (кол-во раз)	40 ±0,13	36±0,17	10	1.405	≥0.05

Нанесение ударов со средней силой по мешку в заданные уязвимые точки при передвижении боксера в правую и левую стороны за 10 сек (кол-во раз)	24 ±0,22	20±0,16	16.67	1.407	≥0.05
Нанесение ударов в заданные уязвимые точки по висящему мешку за 10 сек (кол-во раз)	21±0,23	19±0,21	9.524	0.703	≥0.05

Анализируя результаты экспериментального исследования можно отметить, что использование плиометрических упражнений (ударного метода) в системе физической подготовки боксеров 13-14 лет приводит к значительному сокращению времени достижения достаточно высокого уровня взрывной силы боксеров 13-14 лет.

Результаты полученных данных, позволяют говорить о достаточной эффективности проведенной работы и целесообразности использования, ударного метода упражнений в системе физической подготовки боксеров 13-14 возраста, что полностью подтверждает гипотезу нашего исследования.

Нами была разработана и экспериментально обоснована программа совершенствования взрывной силы боксеров, основанная на применении ударного метода обучения.

В экспериментальный комплекс мы включили следующие группы упражнений:

- прыжки на двух ногах,
- прыжковые отжимания от пола,
- подтягивания на перекладине,
- приседания с выбросом ударов на подъеме,
- перекидывание медицинболлов (тяжелый мяч с песком),
- прыжки через барьер с поворотом на 1800,
- выпрыгивания с перемещением,
- прыжки в глубину с выпрыгиванием,
- отжимания с хлопком,
- отжимания с запрыгиванием на возвышение,
- отжимания волной,
- отжимания с перемещением в сторону,
- бросок медицинбола вверх из положения лежа,
- прокачка прессы с метанием медицинбола.

На основе анализа результатов проведенного педагогического эксперимента можно сделать заключение о том, что использование ударного метода при выполнении боксерами 13-14 лет упражнений, способствует повышению эффективности процесса формирования скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе боксеров. Сравнительный анализ полученных данных до начала и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах показал следующие результаты: в экспериментальной группе боксеров отмечается статистически достоверный рост результатов ($P < 0,05$) во всех четырех контрольных упражнениях. В контрольной группе, работавшей по традиционной программе, достоверных различий не получено.

Сравнивая показатели развития взрывной силы в исследуемых группах можно отметить, что достоверных различий между группами мы не получили. Однако во всех четырех тестовых заданиях в экспериментальной группе отмечен значительно более высокий прирост показателей.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования о том, что целенаправленное использование ударного метода в тренировочном процессе боксеров 13-14 лет позволит улучшить их взрывные способности.

Список литературы

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2005. 83 с.
2. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2005. 154 с.
3. Баранов Д.В. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствования технико-тактического мастерства боксера: дисс. канд. пед. наук / Баранов Дмитрий Викторович. Тула, 2004. 130 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: ФиС, 1998. 126 с.
5. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2006. 127 с.
6. Лаптев А.П., Хромов Н.Д. Основные направления повышения эффективности подготовки боксеров России в период 1993-2002 г.г. М.: ФиС, 2002. 31 с.
7. Мансур Х.С. Индивидуализация общей и специальной силовой подготовки боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хамда Мансур. М., 1999. 23 с.
8. Mills F. Learn boxing with me / F. Mills. London: N. Kaye, 1955. 143 p.

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД И ОСОБЕННОСТИ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В ХОККЕЕ THE PROGRAM-TARGET APPROACH AND THE FEATURES OF ITS IMPLEMENTATION AT THE SPORTS AND RECREATION STAGE IN HOCKEY

Густомясов А.А., Черенков Д.Р., Густомясова Е.В.
Gustomyasov A.A., Cherenkov D.R., Gustomyasova E.V.

*Ленинградский государственный университет им. Пушкина, г. Санкт-Петербург, Россия
Московская государственная академия физической культуры, пос. Малаховка, Россия
Leningrad State University named after Pushkin, St. Petersburg, Russia Moscow State Academy of
Physical Culture, Malakhovka, Russia*

Аннотация. В статье авторами актуализируются особенности методического построения процесса спортивной подготовки в хоккее. Отмечаются противоречия, присущие спортивно-оздоровительному этапу и обосновываются пути совершенствования работы тренера в соответствии с программно-нормативным подходом.

Ключевые слова: спортивная подготовка, хоккей, спортивно-оздоровительный этап, программно-целевой подход.

Abstract. In this article, the authors actualize the features of the methodological construction of the process of sports training in hockey. The contradictions inherent in the sports and recreation stage are noted and the ways of improving the work of the coach in accordance with the program-normative approach are substantiated.

Key words: sports training, hockey, sports and wellness stage, program-target approach.

Управление в процессе спортивной подготовки предусматривает со стороны тренера по хоккею, как специалиста, ряд методически-последовательных действий. В самом начале пути (перед сезоном, на пример) тренер уточняют общую

перспективную цель подготовки, то есть определяет целевую результативность каждого этапа подготовки и соответственно - ведущих компонентов спортивно-соревновательной готовности в достижении наивысших спортивных результатов. Что является целевым ориентиром? Несомненно – соревновательная деятельность. В хоккее принято руководствоваться календарем игр на текущий сезон. Соответственно, в управлении подготовкой спортсменов-хоккеистов главенствует программно-целевой подход. Затем тренер приступает к разработке модельных характеристик подготовленности спортсмена (и хоккейной команды), отвечающих требованиям которые он планирует в спортивной результативности (непосредственно на данный хоккейный сезон). Для этого ему необходимо решать много частных задач, например: определить подготовленность спортсмена и ее динамику, уточнить сильные и слабые стороны хоккеиста, хоккейной команды в целом.

Подготовка спортсменов, не базирующаяся на применении критериев эффективности и продуктивности, характеризующих метадеятельность, с помощью которых сравнивается результативность различных систем тренировки, во многом теряет свою целенаправленность, конкретность, а, следовательно, и действенность (1).

Следующий шаг тренера - наиболее важное по степени значимости в системе управления, предусматривает построение тренировки, обеспечивающей достижение спортсменами модельных характеристик и целевых результатов соревновательной деятельности в конкретный момент времени, этап развития. Микроструктура тренировки по хоккею целиком подчинена решению задач соответствующего макроцикла занятий и планируется только после его построения, так как в нем уже будут установлены ориентированные на достижение долговременной цели необходимые параметры этапных объемов нагрузки и отдыха.

Исследованиями многочисленных ученых определены константные возрастные границы достижения спортивной результативности. Если на этапе начальной подготовки в основе требований лежит разносторонняя подготовка, выполнение должных норм физической и технической подготовленности, освоение нормативных параметров тренировочных нагрузок, то на этапах спортивной специализации - совершенствование спортивного мастерства основе которого, становится спортивная результативность.

Предлагаем обратить внимание на критерии и требования, предъявляемые к спортивно-оздоровительному этапу в хоккее, которыми должен руководствоваться тренер. Занятия в спортивных школах и клубах (академиях) по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе организуются по дополнительным общеразвивающим программам, разрабатываемыми в каждом спортивно-образовательном учреждении. В этих утвержденных программах не указаны ни соревнования, ни контрольные нормативы, которые обязательно должны быть выполнены.

Спортивно-оздоровительный этап обеспечивает всестороннюю общеразвивающую предварительную подготовку к предстоящему тренировочному процессу в хоккее, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для набора в группы начальной подготовки спортивной организации. Ключевое слово здесь: ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ. Задачи, которые должен решать тренер на этом этапе: привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями; укрепление здоровья и закалывание; коррекция недостатков физического развития; обучение основам техники хоккея; развитие физических качеств; формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям хоккеем и к здоровому образу

жизни; воспитание моральных и волевых качеств, черт спортивного характера; поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа: стабильность состава обучающихся и динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой. На этом этапе массовость охвата – первый важный показатель, краеугольный «камень» пирамиды хоккея «От новичка до мастера». Его закладывает именно тот тренер, который работает со спортивно-оздоровительными группами. Это непосредственные его отчетные показатели в работе – количество постоянно занимающихся в указанной группе. В программах спортивно-оздоровительного этапа указывается и инструментарий для решения педагогических задач и представлены ожидаемые результаты. Сосредоточимся на основных: всестороннее развитие личности ребенка, расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений, формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему систематических занятий. Обучающийся должен уметь: выполнять комплексы физических упражнений, владеть начальными навыками передвижения на коньках, владеть начальными основами техники хоккея, взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем. Обратим внимание опять на ключевые слова «НАЧАЛЬНЫМИ навыками» и «всестороннее развитие». Отметим следующее: у детей 5-7-летнего возраста активная двигательная деятельность благотворно влияет на развитие как физических качеств, так и умственных способностей, а также повышает функциональные возможности организма и усиливает эмоционально-радостные переживания. Обратим внимание на настоящее положение дел: авторы многочисленных исследований (по разным видам спорта), например: Г.П. Стазаев, Ю.Д. Мазин, Т.А. Печеникина считают, что подготовка юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах спортивных школ традиционно ориентирована не на накопление потенциала здоровья, а на спортивный результат, что подталкивает тренеров к форсированию учебно-тренировочного процесса. В этот период наблюдается значительный отсев занимающихся в спортивных школах. Учеными и непосредственно опытными тренерами по хоккею отмечаются следующие противоречия:

- с одной стороны, наблюдается желание тренеров по хоккею сохранить количество занимающихся и особенно одаренных детей, а на деле происходит необоснованное стремление приблизить занятие к строго-регламентированной тренировке взрослых хоккеистов, что снижает интерес и не формирует устойчивую мотивацию детей к регулярным занятиям спортом и в частности хоккеем;

- с одной стороны, присутствует желание разделить малышей и тренировать наиболее одаренных и способных к высоким спортивным результатам, а с другой стороны, сокращение сроков этапа, раскрывающего эти способности и необоснованное форсирование тренировочных нагрузок, обуславливает в дальнейшем ранние заболевания, травмы и формирует тактико-технические ошибки хоккеистов;

- с одной стороны, в спортивной школе (академии/клубе) утверждена стандартизация содержания учебного процесса, нацеленного на высокие соревновательные результаты, а с другой стороны, в практике работы хоккейных тренеров отсутствует учет возрастных, индивидуальных и других особенностей при подборе средств, обеспечивающих здоровьесберегающий подход к многолетней тренировке хоккеистов, а также ими происходит грубое нарушение принципов физического воспитания: принципа оздоровительной направленности, принципа возрастной адекватности, принципа

постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Подводя итог, рекомендуем тренерам, работающим со спортивно-оздоровительными группами в хоккее повышать свой теоретический и культурный уровень профессиональной подготовки. Приступая к работе следует внимательнейшим образом изучить программу вышеуказанного этапа. Для достижения поставленных в программе задач руководствоваться основными принципами физического воспитания и учитывать следующие мотивы деятельности: получение удовольствия от процесса тренировки и создание приятного чувства радостного возбуждения, обусловленного двигательной деятельностью; желание овладеть новыми умениями и навыками; обретение новых друзей.

Список литературы

1. Германов Г.Н., *Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ*. Г.Н. Германов, С.И. Филимонова, И.А. Сабирова. / *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта» №8 (114) – 2014г.*

2. Густомясов А.А., Густомясова Е.В., *Возрастные особенности физического воспитания (учебное пособие)*, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, 2008. 47 с.

3. Черенков, Д.Р. *Методическая логистика хоккея: новый международный термин* / Д.Р. Черенков, А.А. Густомясов., Е.В. Густомясова, В.Н. Черенкова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. –2018. – № 4. – С. 2–4.

4. Черенков, Д.Р. *Методологическое обоснование реализации методической логистики хоккея* / Д.Р. Черенков, А.А. Густомясов, Е.В. Густомясова, В. В. Крутских // *Экстремальная деятельность человека*. – 2019. – № 4 (54). – С. 14–17.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ MODERN PROBLEMS OF MASS AND HIGHER ACHIEVEMENT SPORT DEVELOPMENT

Жалтаев Н.Р.
ZhaltaevN.R.

Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан
Aktobe regional university named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

Аннотация. Развитие и распространение спорта на сегодняшний день является актуальной проблемой и задачей, которая стоит перед преподавателями физической культуры в высших учебных заведениях. Статья рассматривает эти насущные проблемы и задачи, раскрывает роль массового спорта и спорта больших достижений. Также стоящие цели и функции, которые выполняют данные разновидности спорта.

Ключевые слова. Массовый спорт, большой спорт, здоровье, физическое воспитание, развитие спорта.

Abstract. The development and dissemination of sports today is an urgent problem and task that faces teachers of physical culture in higher educational institutions. The article examines these pressing problems and tasks, reveals the role of mass sports and sports of great achievements. Also, worthwhile goals and functions that these types of sports perform.

Key words. Mass sports, sports, health, physical education, sports development.

В нынешнее время после череды кризисов молодое поколение вновь обращается к спорту. Открываются различные секции, предназначенные для повышения заинтересованности в спорте молодежи и ее уровня подготовленности. Физическая культура в качестве дисциплины является обязательной в казахстанских университетах.

Массовый спорт способствует улучшению физических качеств, двигательных свойств, укреплению здоровья. Все это позволяет организму противостоять неблагоприятным условиям современной окружающей среды. Все вышесказанное является целью массового спорта различных видов, что помогает улучшению здоровья, укреплению физического развития, быть подготовленным к занятиям активным отдыхом. Повышение функциональных возможностей различного рода структур организма, исправление физического развития и фигуры, повышение общей и профессиональной работоспособностей, овладение необходимыми навыками и умениями, полезно времяпрепровождение досуга, достижение физического совершенства – все это является задачами массового спорта.

Задачи и цели физической культуры и массового спорта во многих пунктах схожи, но спортивная сторона постоянных занятий и тренировок их довольно отличаются. Приобщение молодежи к элементам массового спорта начинается еще в школе, кроме того еще и в дошкольный период. Роль массового спорта огромна в частности, в молодежных общинах. Количество студентов, занимающихся регулярными тренировками в вузах Казахстана с не физкультурным уклоном, с учетом практики, составляет 10-25%. Программа учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенная для учащихся вузов, дает возможность приобщения к массовому спорту практически каждому учащемуся любого университета или же института. Студенты имеют возможность заниматься, как и в учебное время, так и свободное время от учебы. Выбор занятий и видов спорта стоит за учащимися. Более подробное рассмотрение будет ниже. Различают два вида спорта и отличаются друг от друга они по задачам и целям. Первый вид – массовый спорт, второй – спорт высших достижений.

Массовый спорт присутствует в жизни практически каждого человека. Данный вид спорта дает возможность людям улучшать свои физические свойства, также двигательный качества. Все это способствует укреплению здоровья, продлению продолжительности жизни. Все вышперечисленное помогает противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды и экологии, сумасшедшему информационному потоку, в условиях которого живет все человечество. Из написанного вытекают цели массового спорта: укрепление здоровья, улучшение самочувствия и физического состояния и активного досуг, тех, кто занимаются данным видом спорта. Массовым спортом является непрерывный социальный эксперимент, проведение которого способствует раскрытию своих возможностей, накоплению и совершенствованию человеческого капитала и расширению своего потенциала. Данный вид спорта способствует объединению и координации студентов и социальных групп, также выполняет воспитательную, коммуникативную, патриотическую функции.

Нынешнее время диктует свои правила: значимость решения комплексной задачи по подготовке профессиональных, высокооплачиваемых и востребованных кадров массового спорта растет с каждым днем. Это преподаватели физического культуры и воспитания, тренеры, инструктора, организаторы спортивных соревнований и многие другие. Но вместе с этим, развитие данного вида спорта в нашей стране до-

вольно-таки затруднено. Недостаточность развития массового спорта объясняется нехваткой оборудования, инструментами хорошего качества для занятий. Также наблюдается недостаток современного оборудования в спортзалах, довольно невысокие санитарно – гигиенические условия, слабая методическая база, помимо этого, невысокий уровень профессионализма педагогов физической культуры и их заработной платы. Все это объясняет достаточно низкий уровень развития казахстанского устройства физического воспитания. Если сравнивать массовый спорт и физическую культуру – то они во многом сходятся. В отличие от массового спорта, цели и задачи спорта высших достижений совсем другие. Элективный курс учебной дисциплины «Физическая культура» предоставляет выбор студентам не только в виде отдельных видов спорта, но также наиболее популярные системы физических упражнений.

Как известно, помимо массового спорта, есть также спорт высших достижений, или как его называют иначе – большой спорт. Цель, которую преследует большой спорт, значительно отличим от цели массового спорта. Достижения максимально возможных спортивных результатов, также победы на крупнейших спортивных соревнованиях все это является целями спорта высших достижений. Любая победа или достижение спортсмена, помимо личного значения для него, представляет собой и общенациональное достояние. Так как все эти достижения и рекорды, достигнутые на масштабных международных соревнованиях, имеют огромный вклад в авторитет и положении страны на мировой арене. Это и объясняет то, что миллиардными аудиториями владеют телеканалы, транслирующие крупнейшие спортивные форумы. Наглядным примером этому можно привести футбол. Данным видом спорта занимаются тысячи, а увлекаются им миллионы, к тому же хорошо ценятся мировые рекорды, победы на чемпионатах мира, также триумф на Олимпийских играх. Также необходимо упомянуть еще одну ценность большого спорта, которую обычно забывают упомянуть. На сегодняшний день, единственной формой деятельности, при занятии которым рекордсмены и спортсмены задействуют все системы организма в пределах физиологических и психических норм здорового человека, является спорт высших достижений. Все это способствует проникновению в тайны и пределы возможностей человека, помимо этого, позволяет обозначить способы правильного развития и рационального применения природных человеческих возможностей в общественных и профессиональных сферах, также повышается общий уровень работоспособности человека. Для достижения намеченных целей подготавливаются специальные комплексы занятий и упражнений, для подготовки, правильное применение и выполнение которых дает возможность достигать высоких и максимальных результатов. Разрабатывается все это посредством ведущих научно-исследовательских институтов. Следовательно, достижение максимальных и рекордных результатов с учетом определенных индивидуальных возможностей и особенностей человеческого организма возможно посредством спорта высших достижений. Это способствует тому, что данный вид спорта предоставляет более эффективные методы и средства для улучшения физического состояния человека. Победы и установления рекордов на международных, национальных, также других разновидностях соревнований выступают своего рода стимулом для распространения и развития массового спорта и занятий физическими активностями. Казахские спортсмены, держащие победы и устанавливающие рекорды на международных соревнованиях и олимпиадах, являются стимулом и причиной того, что все больше людей среди населения начинают заниматься спортом. Также, количество детей, занимающихся спортом, растет с каждым годом. Родители, отдающие своих чад на воспитание спортивным наставникам, также меч-

тают, что они достигнут огромного успеха на спортивном поприще, также укрепят свое физическое здоровье.

На сегодняшний день наука о спорте довольно глубоко и подробно изучает проблемы человека в большом спорте. Спорт выступает своего рода ареной для испытаний, где формируются требования экспериментальных ситуаций и условий, также спортсмен целенаправленно применяет максимум физических и психических нагрузок для наглядной демонстрации предела в психофизических возможностях человеческого организма. Определенный отпечаток на качество и степень формирования различного рода психических качеств оставляет специфика каждого вида спорта. Все эти качества, которые формируются в этот период, применяются, как и в спорте, так и в профессиональной деятельности. Наглядным примером выступают командные спортивные игры, которые учат игроков играть в команде, работать сообща с командой, помимо этого способствуют развитию и формированию следующих прикладных черт и свойств личности: коммуникабельность, коллективизм, дисциплина и многое другое.

Возможности, которыми располагают различные виды спорта ради укрепления здоровья, коррекции и исправления осанки, повышение уровня общей работоспособности, также психической устойчивости и самоутверждения очень многогранны и широки. Во всем этом ведущим фактором является здоровье, посредством которого измеряется уровень гармоничного развития молодого организма, вдобавок к этому, возможность человека успешно освоить профессию и плодотворно применять свои знания и навыки в его будущей профессиональной деятельности. Под физическим развитием понимают процесс изменения и формирования естественных функциональных и морфологических свойств человеческого организма на протяжении всей его жизни. Данный вид развития напрямую связан со здоровьем человека.

Рассматривая спорт в качестве инструмента для подготовки к жизни и будущей профессии, помимо решения задач развития, формирования и улучшения различных функций человеческого организма, нужно учесть и совершенствование психологической подготовленности. Большинство молодых специалистов, обучаясь в специальных учебных заведениях и овладевая профессиональной подготовкой, становятся профессионалами своего дела. Но в некоторых случаях отсутствует подготовленность к работе с людьми, психологическая уверенность и устойчивость, также уверенность и навыки в управлении коллективом. Особая роль в формировании у людей сильной воли и твердого характера отведена спорту. Это объясняется постоянными различными физическими и психическими напряжениями, как и в процессе регулярных тренировок, так и на соревнованиях. Нагрузки, переносимые в процессе занятия спортом, как правило, значительно высокие, нежели в повседневной жизни или в профессиональной работе, следовательно, существенно оказывают влияние на формирование и становление личности человека. Спортивная подготовка, осуществляемая посредством метода «приучение к практическим занятиям и поведению», способствует воспитанию необходимых качеств, таких как самодисциплина, настойчивость, упорство при преодолении трудностей, уверенность в себе, решительность, способность проявления максимальных усилий. Все эти качества находят применение, как и в спортивной деятельности, так и трудовой и общественной деятельности.

Список литературы

1. Ибрагимов, Г. И. Учебный курс «Дидактика» в системе формирования дидактической культуры будущего учителя / Г. И. Ибрагимов // Педагогика. – 2011. – №2. – 95-101 с.
2. Абиев Ж.А., Бабаев С.Б., Кудиярова А.М. «Педагогика» Алматы / Абиев Ж.А., Бабаев С.Б., Кудиярова А.М. - 2006. – 25-33 с.
3. Кураמיшин, Ю. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории физической культуры./Курамишин, Ю. – 2004. – 120-130 с.
4. Елифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина. /Елифанов В.А. Медицина. – 1999. – 77-86 с.
5. Электронный ресурс - www.sport-history.ru
6. Электронный ресурс - www.olympic.kz

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОЕКТАМИ «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ» И «СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ»

DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN RUSSIA IN LINE WITH THE «SPORTS
AS A NORM OF LIFE» AND «SPORTS WEEKENDS» PROJECTS

Захаренков Д.Д., Бриль А.Р.
Zakharenkov D.D., Brill A.R.

*Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия
Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University, St.Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается стратегия развития массового спорта в Российской Федерации в соответствии с Федеральным проектом «Спорт – норма жизни» Согласно программе проекта физическая культура и спорт должны стать основой здорового образа жизни, а расходы общества на занятия физической культурой и спортом следует рассматривать как выгодное вложение в развитие и экономически эффективное использование человеческого потенциала. Именно поэтому в различных городах России департаментами или другими инициаторами проводятся массовые мероприятия, а также реализуются масштабные проекты, одним из которых является «Спортивные выходные».

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни, спортивные события, спортивные проекты, спортивные мероприятия.

Abstract. This article examines the strategy for the development of mass sports in the Russian Federation in accordance with the Federal project «Sport - Normal Life» According to the project program, physical education and sport should become the basis of a healthy lifestyle, and the public spending on physical education and sport should be considered as a profitable investment in the development and cost-effective use of human potential. This is why mass events and large-scale projects are organized in various Russian cities by departments or other initiators, one of which is the Sports Weekend.

Key words: physical activity, physical education, mass sports, healthy lifestyles, sports events, sports projects, sports events.

Спорт в России – один из важных элементов государственной культуры. Как любительский, так и профессиональный спорт в нашей стране активно пропагандируется с самого детства: большинство детей посещают различного рода секции. В связи с этим в постсоветской России спорт высших достижений и профессиональный спорт

стал огромной индустрией с мощными государственными и спонсорскими финансовыми вложениями в ключевые спортивные объекты и команды.

Отличным примером развития массового спорта в стране служат различные спортивные мероприятия и проекты, самые известные из которых – «Кросс наций» и «Лыжня России». Среди жителей сел и деревень проводятся зимние и летние сельские спортивные игры (аналог спартакиад бывшего СССР). Также после 2012 года наблюдается резкий подъем любительского спорта в связи с запуском системы спортивного воспитания ГТО [1]. Каждый год в совершенно разных уголках России проводятся и открываются новые старты: марафоны, триатлоны, массовые заплывы, трейлраннинги. Так, например, в 2014 году возродилась гонка по триатлону в формате «IronMan», а в 2017 году в Сочи прошел популярнейший в мире заплыв «Oceanman».

Отношение качества проводимых мероприятий к стартовому взносу находится на достаточно высоком уровне, что свидетельствует о конкуренции среди организаторов спортивных мероприятий. А это в конечном итоге приводит к вовлечению все большего числа людей к физической активности. В основном массовый спорт связан именно с активным отдыхом и вовлечением большего количества россиян к занятию спортом, и государство максимально заинтересовано в этом в виду определенных причин. Именно поэтому в 2019 году Правительство Российской Федерации утвердило Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Стратегия разработана Министерством спорта Российской Федерации с учётом федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни») национального проекта «Демография». Проект Стратегии был согласован со всеми заинтересованными министерствами и субъектами Российской Федерации и прошёл широкое общественное обсуждение [2].

Стратегия охватывает 11 самых приоритетных направлений, как по любительскому, так и по профессиональному спорту. К основным направлениям, каждое из которых содержит определенный комплекс мероприятий, можно отнести:

- формирование спортивного резерва;
- создание и развитие необходимой инфраструктуры (ремонт старых и строительство новых объектов, начиная от дворовых площадок и тренажеров и заканчивая стадионами и дворцами спорта);
- внедрение различных инновационных технологий в тренировочный процесс спортсменов;
- международное сотрудничество.

Стратегия развития массового спорта ориентирована, прежде всего, на достижение национальной цели по сохранению благополучия и здоровья людей, учитывая при этом предложения совета при Президенте. В соответствии с видением России как ведущей мировой державы, стратегия предполагает, что граждане будут вести здоровый образ жизни, активно приобщаться к массовому спорту, при этом с стабильным с экономической точки зрения профессиональным спортом, нулевой терпимости к допингу и достаточно высоким уровнем авторитета на международной арене.

Согласно Федеральному проекту «Спорт – норма жизни», физическая культура и спорт должны стать основой здорового образа жизни, а расходы общества на заня-

тия физической культурой и спортом следует рассматривать как выгодное вложение в развитие и экономически эффективное использование человеческого потенциала.

Если в настоящее время всего 43% россиян возрастом 3-79 лет (примерно 58,5 млн. человек), в том числе 83,9% детей, подростков и молодежи (примерно 37,8 млн. человек) систематически занимаются физической культурой и спортом, то в планах Министерства спорта Российской Федерации увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом людей до 55% к 2024 году (а к 2030 году до 70%). Для реализации национальной стратегии следует создать целую сеть спортивных клубов и организаций, совершенствовать массовые физкультурно-спортивные мероприятия, чтобы спорт стал еще более доступным для всех граждан[3].

Главной целью движения является повышение качества жизни граждан России через физическую активность и формирование культуры спортивной жизни. Таким образом можно сделать вывод, что развитие массового спорта как никогда актуально на сегодняшний день. В масштабах такой огромной страны недостаточная физическая форма граждан порой чревата падением демографических показателей, обороноспособности государства, а также работоспособности людей. На все перечисленное добавок накладывается специфика современного «сидячего» образа жизни: люди предпочитают все больше комфорта (офисная работа, использование автомобиля, лифта, заказ продуктов через различные сервисы), что, несомненно, облегчает ведение повседневной рутины, но при этом пагубно влияет на их физическую подготовку.

В настоящее время на развитие массового спорта также усложняется в связи с появлением коронавирусной инфекции. Пандемия коронавирусного заболевания (COVID-19) заставила население планеты изменить привычный распорядок дня, включая и привычку заниматься спортом. Эта необычная ситуация имеет физические, психологические и поведенческие последствия для всех людей, включая как элитных, так и рекреационных спортсменов. Жизнь в условиях изоляции была сложной, потому что каждый должен оставаться в безопасности и здравии и в то же время соблюдать новые нормы. В настоящее время для сдерживания распространения COVID-19 широко применяются стратегии смягчения последствий. Эти меры включают изоляцию, социальное дистанцирование, меры индивидуальной защиты, а также очистку окружающей среды и поверхностей [4].

Кроме того, для противодействия медицинским и психическим последствиям пандемии COVID-19 рекомендуется вести физически активный образ жизни [5]. В то время как сидячий образ жизни, безусловно, не влияет на иммунитет, умеренные физические нагрузки ассоциируются с улучшением иммунной компетентности и снижением риска заболевания. Перетренированность и высокоинтенсивные физические нагрузки вызывают преходящую иммунную дисфункцию и связаны с повышенным риском заболеваний, включая инфекции верхних дыхательных путей, однако это не относится к спортсменам высокого класса [6].

Вспышка COVID-19 сильно повлияла как на массовый, так и на профессиональный спорт. Пандемия вызвала приостановку спортивных мероприятий, закрытие спортивных залов и фитнес-центров, а также ввела ряд ограничений на активный отдых. Большая часть людей привыкла заниматься в специально отведенных для физической активности местах: фитнес-центрах, спортивных площадках, комплексах, бассейнах и т.д., так как там созданы все необходимые условия для комфортного и продуктивного тренировочного процесса (наличие спортивного оборудования, про-

странства, профессионального персонала), и в условиях отсутствия доступа к данным объектам многие просто прерывали свой тренировочный процесс.

Занятие спортом дома, конечно, имеет ряд преимуществ, таких как экономия времени (теперь не нужно тратить время на дорогу) и денежных средств (отсутствие расходов на фитнес-зал и транспортные коммуникации), гибкость тренировочного процесса (возможность проводить занятия в любое удобное время), психологическое удобство (отсутствие незнакомых людей) и соблюдение социальной дистанции [7]. Также можно выделить такой фактор, как доступность информации: в мире всегда существовала масса различных приложений, пособий и видеороликов, которые позволяют эффективно тренироваться и домашних условиях.

С введением ограничений, связанных с пандемией коронавирусной инфекции, произошел настоящий «бум» в данной сфере, - сформировалось такое направление, как «цифровой» фитнес, который до сих пор непрерывно растет не только за счет расширения базы пользователей различных сервисов, существовавших еще до «локдауна» и взрывной активности фитнес-клубов, но и благодаря появлению в киберпространстве совершенно новых игроков, которых раньше эта тема особо не интересовала. То же самое можно сказать и о пользователях: самоизоляция, так сказать, сделала фитнес модным даже для тех, кто прежде избегал физической активности (в первую очередь из-за доступности). Согласно исследованию американского издания «TheFinancialExpress», с момента введения ограничений был зарегистрирован рост числа скачиваний приложений в категории «здоровье и фитнес» на 104,53% [8].

Также свое развитие получили многие проекты, ориентированные на вовлечение людей к активному образу жизни. Одним из таких как раз является проект «Спортивные выходные», организованный совместно Департаментом спорта города Москвы и центрами госуслуг «Мои документы». Подобное мероприятие – отличная возможность заниматься спортом совершенно бесплатно под руководством профессиональных тренеров. Первый сезон проекта 8 августа 2020 года, а к настоящему времени уже было проведено четыре насыщенных сезона, которые особо полюбились многим людям со всех уголков страны. Занятия ориентированы на людей любого уровня подготовки, начиная с базовых и заканчивая продвинутыми тренировками. Участники проекта имеют возможность заниматься йогой, пилатесом, танцами, скандинавской ходьбе, зумбой, стретчингом, функциональными и другими видами тренировок, способствующими поддержанию хорошей физической формы.

Пандемия в том числе не обошла стороной и формат данного проекта: если первый сезон начинался исключительно в оффлайн формате, то второй и третий проводился в онлайн, в четвертый – в смешанном режиме. Говоря о самых популярных тренировках среди граждан, можно выделить следующие направления:

- утренние зарядки, проводимые по будням в 7 утра в онлайн на канале проекта в социальной сети «Youtube», - всего 15 минут, и ты уже бодр, позитивен и готов к продуктивному дню;

- тренировки по «Youtube» каждые выходные в 10:00, 12:00 и 14:00, которые дают возможность провести время с пользой;

- вечерние медитации в онлайн формате, проводимые каждый вторник и четверг в 20:30, позволяющие успокоить организм перед сном, снять накопившуюся после рабочего дня усталость и отвлечься от всех мыслей;

- различные марафоны (в онлайн и офлайн режиме), нацеленные на укрепление мышц и связок, а также поддержание физической формы (так, например, 24

ноября 2021 года стартовал марафон «Сядь на шпагат», который продлится 21 день и будет курироваться квалифицированным тренером);

– занятия на открытом воздухе совместно с тренерами по разным направлениям (йога, танцы и т.д.).

Со снятием определенных ограничений и постепенного выхода из локдауна, проект в четвертом сезоне вновь вернулся в привычную для большинства среду: теперь тренироваться можно в субботу и воскресенье в пятнадцати московских парках рядом с павильонами «Здоровая Москва». Как обещают организаторы, участников в будущем участников будет ждать еще большее количество площадок, разнообразных направлений и приглашенных звездных гостей. За все существование проекта в тренировках и лекциях участвовали Алексей Ягудин, Анна Семинович, Яна Кошкина, Владимир Маркони и Кирилл Сарычев. Также проект поддерживает крупнейшая сеть фитнес-центров «WorldClass», которая развивает в России фитнес-инфраструктуру мирового уровня и активно занимается пропагандой здорового образа жизни.

За каждый сезон проекта квалифицированными наставниками проводятся порядка полторы тысячи мастер классов, которые посещают в среднем 21 тысяча горожан (всего насчитывается 85 тысяч участников за все время). Самые активные участники также посещают пешие, беговые и велосипедные экскурсии по городу (в среднем 45 таких выездов за сезон). Сами тренировки ведет огромный тренерский состав, насчитывающий в среднем 80-100 квалифицированных спортсменов, и все они – чемпионы и мастера спорта. В период пандемии к онлайн формату проекта присоединилось 10 тысяч человек, подписанных на канал «Спортивные выходные» в «Youtube». До сих пор на данном сервисе проводятся различные тренировки, которые можно посмотреть в любое удобное для каждого время.

Таким образом, проект «Спортивные выходные» успешно проводится уже на протяжении двух лет. В 2020 году он был номинирован на международную премию «EventiadaIPRAGWA» в категории «Лучший проект по взаимодействию с местными сообществами» [9]. Это огромный успех для такого амбициозного в данной сфере «новичка».

Все большее количество людей регистрируются и участвуют в данном мероприятии совершенно бесплатно, что также влияет на рост популярности программы и последующее развитие массового спорта. Данное мероприятие полностью вписывается в концепцию Федерального проекта «Спорт – норма жизни», поэтому можно сделать вывод о необходимости проведения подобных доступных тренировок и мастер-классов в большинстве регионов и крупных городов. Именно благодаря интересному и профессиональному подходу со стороны организаторов, люди стремятся заниматься спортом и получают от этого удовольствие.

Список литературы

1. Бобровский, Е. А. *О развитии массового спорта в России [Текст] / Е.А. Бобровский// Карельский научный журнал. – № 1 (26). – 2019. –С. 60-62.*
2. *Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Текст]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.*
3. *Цель и показатели федерального проекта [Текст]: паспорт федерального проекта "Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва" от 14 декабря 2018 г. № 3.*

4. Alack, K., Pilat, C., Krüger, K. Current knowledge and new challenges in exercise immunology [Text] / K. Alack, C. Pilat // *Disch Z Sportmed.* – 2019. – № 70 (10). – P. 250-259.
5. Юркова, А. А. Основы клеточного иммунитета [Текст] / А.А. Юркова // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук.* – 2021. – № 5 (2). – С. 66-68.
6. Aspen Institute. Return to Play: COVID-19 Risk Assessment Tool [Text] // *Sports & Society Program.* – 2020. — P. 1-17.
7. Русоцкий, Н. Г. Занятия физической культурой и спортом в условиях пандемии [Текст] / Н.Г. Русоцкий // *Цифровая наука.* – № 3. – 2021. – С. 166-169.
8. Work from home drives consumption of content on OTT platforms, while fitness and edtech apps see rise in subscriptions: Bobble AI report / *Financial Express*, [Internet]. [cited 12.11.2021]. Available from: <https://www.financialexpress.com/brandwagon/work-from-home-drives-consumption-of-content-on-ott-platforms-while-fitness-and-edtech-apps-see-rise-in-subscriptions-bobble-ai-report/1922691/>.
9. Проект «Спортивные выходные» номинирован на международную премию / Официальный сайт Мэра Москвы [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mos.ru/news/item/84010073/> (дата обращения 15.11.2021).

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СЁТОКАН

BASICS OF TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN SHOTOKAN

Зубенко В.И.
Zubenko V.I.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлено авторское видение педагогической проблемы обучения спортсменов технико-тактическим действиям в Сётокан. Выявлены основные проблемы традиционной системы обучения спортсменов. Содержание статьи может быть полезно для тренеров, занимающихся профессиональной подготовкой спортсменов в Сётокан и находящихся в поиске новых педагогических технологий, нацеленных на формирование у занимающихся способностей для решения двигательных задач, возникающих в спортивном поединке.

Ключевые слова: технико-тактические действия, обучение, Сётокан карате-до, категории спортивной двигательной деятельности, спортивная двигательная задача, спортивная двигательная ситуация.

Abstract. The article presents the author's vision of the pedagogical problem of teaching athletes technical and tactical actions in Shotokan. The main problems of the traditional system of training athletes are revealed. The content of the article can be useful for coaches who are engaged in professional training of athletes in Shotokan and are in search of new pedagogical technologies aimed at developing students' abilities to solve motor problems arising in a sports duel.

Key words: technical and tactical actions, training, setokan karate-do, categories of sports motor activity, sports motor task, sports motor situation.

В настоящее время традиционная модель обучения в сфере физической культуры, нацеленная на передачу профессионально необходимых знаний, умений и навыков, утрачивает свою перспективность.

Существующие в психологии и педагогической биомеханике различные теории построения двигательных действий человека связываются преимущественно с результирующей стороной человеческой активности, причем имеющей чисто внешний характер, лишенный ценностно-смыслового содержания. В русле

этой традиции человеческая деятельность выступает как бы «обезличенной», носящей характер однозначной линейной детерминации (Д.Д. Донской, 1996).

Несмотря на открытие опережающего отражения образа в двигательной структуре действий, сделанное еще в 30-е годы прошлого века нашими соотечественниками: «модель потребного будущего» Н.А. Бернштейна, «модель результата» П.К. Анохина, тренеры чаще всего, по выражению физиолога спорта В.Л. Федорова, при обучении двигательным действиям обращают внимание на мышцы, хотя в первую очередь необходимо совершенствовать мозг, продолжая называть используемые при этом упражнения физическими, хотя они носят явно идеомоторный, в широком смысле, характер (Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов, 2000).

Н.А. Бернштейн (1947) выдвинул принципиальное утверждение: человек в норме никогда не выполняет просто движения, а всегда двигательное действие. В.Б. Коренберг (2001) считает, что сегодня следует развить это утверждение: человек в норме никогда не выполняет просто движения, никогда не осуществляет просто действия, а всегда решает двигательные задачи. Проблема решения двигательных задач, проектирования и построения систем движения спортсменов является, по мнению Д.Д. Донского (1996), одной из центральных в дидактике физического воспитания и спорта.

Однако прежде чем обратиться к проблеме решения двигательных задач, по мнению В.Б. Коренберга (2001), необходимо уточнить понятия «спортивное двигательное действие» и «спортивная двигательная задача» поскольку к настоящему времени не определено ни их содержание, ни деятельностный масштаб, то есть их место в иерархической структуре деятельности человека. По утверждению В.Б. Коренберга (1994, 2001) под действием следует понимать наибольший целенаправленный фрагмент активности, который при его осуществлении мысленно воспринимается субъектом как нераздельная целостность (мысленное расчленение действия тем самым превращает его в 2 или более самостоятельных действий). А иерархия категорий спортивной двигательной активности, состоит из девяти уровней (рис. 1). Поскольку спортивное двигательное действие (СДД) входит во фрагмент двигательной активности, стоящий на более высокой (следующей) ступени иерархии – в решение простой двигательной задачи, СДД подчинено этому решению, «работает» на него, «обслуживает» его, содержание спортивного двигательного действия определяется нуждами решения задачи, и потому программами, сформированными для него в процессе этого решения. Программ две: 1) актуализационная (по которой должны быть построены телодвижения и движения субъекта СДД), и 2) регуляторная (программа двигательных регуляций), в соответствии с которой неизбежные двигательные отклонения от «предписанного» актуализационной программой, компенсируются, корректируя систему телодвижений и движений в соответствии с заданным.

Решение простой спортивной двигательной задачи (СДЗ) – активность, направленная на преобразование исходной ситуации этой СДЗ в желаемую конечную. Это самый низкий уровень спортивной двигательной активности, на котором возникает и проявляется целенаправленность, т.е. направленность этой активности на реализацию цели. По В.Б. Коренбергу (2001), задача – компонент состояния психики, содержание которого составляет временно (до решения задачи и частично в его ходе) фиксированный комплекс представлений, состав которого отображен на рисунке 2.



Рис. 1. Иерархия категорий спортивной двигательной активности (по В.Б. Коренбергу, 2001)



Рис. 2. Комплекс представлений человека, решающего двигательную задачу (по В.Б. Коренбергу, 2001)

Как видно из рисунка в контекст спортивной двигательной задачи встроено понятие «ситуация». Ситуация – мысленная модель конкретной подлинной реальности, но сформированная не прямым ее моделированием, а посредством предварительного формирования субъективной мысленной схемы подлинной (воспринимаемой реальности) моделированием уже на основе этой схемы. В та-

ком смысле ситуация – схема 2-го порядка, «схема схемы». На рисунке 3 представлена блок-схема, в общем отображающая структуру спортивной двигательной ситуации. Связи между компонентами ситуации имеют смысловую, четкую ценностную окраску. Именно эти усматриваемые субъектом смысловые связи составляют ядро ситуации, ее сущность, оцениваемую, и служащую руководством в осуществлении активности (в том числе двигательной активности).



Рис. 3. Блок-схема спортивной двигательной ситуации
(по В.Б. Коренбергу, 2001)

СС – субъект ситуации; СДЗ – спортивная двигательная задача; ПС – позиционеры ситуации; ДА – двигательная активность.

Отличительным признаком наших подходов является тот факт, что в ней наряду с применением традиционных *методов* обучения – программирования, словесного, наглядного, практического (целостное разучивание и по частям) применяется проблемный метод. По С.Л. Рубинштейну, мышление начинается с возникновения проблемной ситуации, ...с проблемы или вопроса, с удивления или недоумения, с противоречия.

Процесс мышления нами рассматривается как разрешение проблемной ситуации. Следует отметить, что противоречия, порождающие проблему – это не просто вопросы, возникающие из незнания. Противоречия возникают, они существуют объективно и разрешаются, а вопросы субъективны, они ставятся и решаются. Если в процессе обучения отсутствуют противоречия, то такое обучение абстрактно, оно мертво. Знания, приобретенные таким образом, также мертвы. Оживить процесс обучения, лишить его абстрактности, наполнить движением можно, лишь обнажая противоречия. Путь познания – это разрешение противоречий.

На рисунке 4 отображена блок-схема алгоритма обучения технико-тактическому действию в Сётокан с использованием проблемного метода. Один из блоков включает в себя знания элементарной биомеханики. Под этим термином подразумеваются знания, адаптированные к возрастным особенностям занимающихся. Так, детям еще не изучавшим геометрию и механику необходимо, тем не менее, на своем уровне понимания ориентироваться в кинетических и динамических характеристиках изучаемых действий. При обучении двигательным действиям оправдано использование образов, примеров, сравнений из повседневной жизни. Например, для объяснения механизма удара рукой, или ногой можно использовать образ «кнута»,

«поршня», «рычага». Объяснение роли пути приложения силы можно сопровождать сравнением дальности полета пули, выпущенной из винтовки и пистолета и т.д.



Рис. 4. Блок-схема алгоритма обучения технико-тактическому действию с использованием проблемного метода

На основе данной блок-схемы разработана программа обучения и совершенствования технико-тактических действий в Сётокан от начального уровня, до уровня спортивного мастерства. Программа была экспериментально проверена в условиях секционной работы. Полученные результаты свидетельствуют о её эффективности.

Список литературы

1. Атанов Г. А. Деятельностный подход в обучении. – Донецк, «ЕАИ-пресс», 2001. – 160 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. -М.: Медгиз, 1947. 254 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 193 с.
4. Дмитриев С.В. Учись читать движения, чтобы строить действия: Учебное пособие для студентов и преподавателей по биомеханике и педагогической кинезиологии. Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2003. 178 с.
5. Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев Смысловое проектирование спортивных действий // Теория и практика физической культуры. 1996, №1.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003. – 713 с.: ил. – (“Мастера психологии”).

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СЁТОКАН
КАРАТЕ-ДО КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**
TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS
IN SETOKAN KARATE-DO AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

Зубенко В.И., Ружичка Р.
Zubenko V.I., Ruzicka R.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Национальная сборная Чехии по Сётокан карате-до, г. Прага, Чешская Республика
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Czech National team in Setokan karate-do, Prague, Czech Republic*

Аннотация. В статье представлено собственное видение педагогической проблемы обучения спортсменов технико-тактическим действиям в Сётокан карате-до. Сформулированы общие недостатки традиционной системы обучения спортсменов, ориентирующие специалистов на разработку собственной для данного вида спорта педагогической системы. Содержание статьи может быть полезно для тренеров, занимающихся профессиональной подготовкой спортсменов в карате-до и находящихся в поиске новых педагогических технологий, нацеленных на формирование у них спортивного мастерства.

Ключевые слова: Сётокан карате-до, спортсмен, тренировочный процесс, технико-тактические действия, педагогическая система.

Abstract. The article presents its own vision of the pedagogical problem of teaching athletes technical and tactical actions in Shotokan karate-do. The general disadvantages of the traditional system of training athletes are formulated, orienting specialists to develop their own pedagogical system for this kind of sport. The content of the article can be useful for coaches involved in the professional training of athletes in karate-do and are in search of new educational technologies aimed at shaping their sportsmanship.

Key words: Shotokan karate-do, athlete, training process, technical and tactical actions, pedagogical system.

Получившее широкое признание и популярность во многих странах мира Сётокан карате-до, на наш взгляд, нуждается в более детальной разработке своей дидактики, поскольку технологии обучения спортивному поединку в Сётокан карате-до остаются по-прежнему консервативными, закрытыми и малоизученными. Каждый аспект этого боевого искусства, по нашему убеждению, должен базироваться на собственной научной теоретико-методической базе.

По собственным наблюдениям и практическому опыту можно констатировать, что сегодня традиционные японские средства и методы обучению боевому искусству как в России, так и в Европе, применяются бессистемно в учебно-тренировочном процессе, поскольку школы ориентированы в основном на углубление физической направленности Сётокан карате-до.

Классическая схема: кихон → ката → кумитэ, построенная на принципах копирования и многократного повторения приемов вслед за тренером мало способствует развитию эвристических и творческих способностей спортсменов, проявления которых необходимо им в быстро меняющихся ситуациях спортивного поединка.

Кроме того, кихон и ката в свое время создавались для борьбы с несколькими противниками, вооруженными холодным оружием по принципу «одним ударом - наповал», затем были в значительной степени формализованы, а сейчас и канонизированы. Эти средства не предназначались для применения в спортивном поединке, поскольку спортивных поединков еще не существовало.

Проблема использования японской системы обучения карате-до в наших спортивных школах является прежде всего педагогической, поскольку имеются концептуальные различия в подходах к решению проблемы индивидуального «Я» и субъект-объектных отношений.

В западных школах спорта основной упор делается на развитие дискурсивно-логического мышления, вербальную мотивацию действий, четкое осознание субъектом деятельности границ своего индивидуального «Я». В восточных же школах - на развитие интуиции и образно-чувственного восприятия, спонтанность и естественность реакции, отсутствие вербальной мотивации действий [2].

Следовательно, первой и наиболее важной отличительной чертой восточной методологии подготовки единоборцев является отношение к самой проблеме индивидуального «Я» как центральной во всех религиозно-философских учениях, заложивших методологические основы восточных единоборств (буддизме, даосизме, индуизме, конфуцианстве и др.).

Таким образом, на западе спорт – это борьба индивидуальностей, которые стремятся утвердить свое субъективное начало посредством противоборства. Для восточных же учений в целом характерно негативное отношение к индивидуальному «Я», которое рассматривается как главное препятствие к духовному, нравственно-психологическому и физическому совершенствованию человека.

Восточный менталитет в отличие от западного не рассматривает карате-до как вид спорта. Спортивный результат является побочным продуктом самосовершенствования личности и не входит в рамки целеполагания ни обучающихся, ни обучаемых. Важна не цель, а путь, не результат, а процесс, длительность которого не имеет значения. Соревновательная же деятельность, как уводящая от занятий базовой техникой, японскими мастерами карате-до не приветствуется. В негативном отношении к спортивному поединку мнение классиков карате-до [3] смыкается с мнением некоторых специалистов прикладных единоборств [4], хотя и по другим причинам. По убеждению последних, ценность спортивного поединка не велика, а отсутствие специальных педагогических методик и технологий обучения технико-тактическим действиям спортивного поединка Сётокан карате-до выглядят закономерным.

Не оспаривая ни восточные, ни западные мнения и взгляды на спортивный поединок, представить современное развитие Сётокан карате-до вне спортивной деятельности невозможно. Спортивный поединок, на наш взгляд, это единственная форма оценки уровня подготовленности единоборца. Но, любой поединок должен проводиться в рамках утвержденных спортивных правил. А участию в поединке должна предшествовать всесторонняя комплексная подготовка, выстроенная по законам и закономерностям педагогической спортивной науки, в том числе и обучение технико-тактическим действиям, что в практике карате-до до сих пор проявляется слабой стороной.

Познание технико-тактического действия в Сётокан карате-до напрямую связано с соревновательной деятельностью, характеризующейся максимальным проявлением индивидуальных возможностей спортсменов, раскрытием положительных и отрицательных сторон физической, технико-тактической, психологической подготовленности спортсменов [1].

В сложившейся и оформившейся теории и практике карате-до в основном преобладает принцип первичности тренировочного процесса по отношению к соревновательной деятельности. Поэтому анализ этой деятельности, как метод научного педагогического поиска специалистами карате-до, как правило, не при-

меняется. Следовательно, связи между системой подготовки спортсменов и их соревновательной деятельностью значительно нарушены.

Тренеры и спортсмены в своей профессиональной деятельности в основном обращаются к средствам и методам обучения технико-тактическим действиям из родственных видов единоборств, в которых эта педагогическая проблема решена лучше.

Проведенный нами опрос 54 тренеров Сётокан карате-до спортивных клубов 22 городов России позволяет говорить, что почти 76 % из них используют в своей работе в основном традиционные средства и методы из таких видов спорта, как бокс, борьба, дзюдо, самбо, рукопашный бой и др. Почти 24 % специалистов придерживаются системы обучения, характерными недостатками которой, на наш взгляд, являются следующие:

1) классическая схема - кихон → ката → кумитэ растягивает срок обучения технико-тактическим действиям. А позднее начало соревновательной деятельности спортсменов приводит на этапе базовой подготовки к значительному отсеву занимающихся;

2) длительный период совершенствования традиционной базовой техники и ката (формальных комплексов упражнений) в учебно-тренировочном процессе зачастую приводит к отрицательному переносу навыка на технико-тактические действия спортивного поединка. Это связано с формализацией кихон и ката;

3) жесткая стандартизация техники движений, используемая в традиционном обучении, не учитывает индивидуальных особенностей спортсменов и приводит к нивелированию как слабых, так и сильных их сторон;

4) педагогические методики, связанные с многократным повторением приемов вслед за тренером (принцип «делай как я и вместе со мной») не способствуют развитию эвристических и творческих способностей спортсменов, необходимых им в соревновательной деятельности;

5) преимущественное изучение в учебно-тренировочном процессе базовых приемов с последующим включением их в поединки приводит вместе с тем к второстепенности формирования таких действий как: передвижения, смена дистанции, уход, уклон, тиснение, маневрирование, угроза, вызов. А эти элементы во многом представляют собой способы реализации технического и тактического потенциала каратиста.

Таким образом, педагогическая проблема обучения технико-тактическим действиям в Сётокан карате-до до конца еще не решена. Требуется системное осмысление и разработка собственного научного и учебно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов в Сётокан карате-до.

Список литературы

1. Зубенко В.И., Магин В.А., Машенко В.С. Теоретические основы экспериментальной методики обучения технико-тактическим действиям в карате-до // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2017. - № 6(63).

2. Калмыков С. В., Сагалеев А. С. Актуальность исследования спорта как модели деятельности человека в экстремальных условиях в контексте дихотомии «Восток – Запад» // Теория и практика физической культуры, № 10, 2000.

3. Накаяма М. Лучшее каратэ. Т. 4. Кумите. – Ладомир: ООО «Издательство АСТ», 2000.

4. Шулика Ю. А. Боевые искусства: состав, уровень притязаний, заблуждений и как все расставить по своим местам // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 11.

АНАЛИЗ ПОПУЛЯРНОСТИ ВИДОВ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ ANALYSIS OF THE POPULARITY OF CHESS GAME TYPES

Киваева В.А., Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Ходус И.В.
Kuvaeva V.A., Vodolazhsky G.I., Vodolazhskaya M.G., Hodus I.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация: В статье приведен результат и смысловой анализ опроса студентов Северо-Кавказского федерального университета и Ставропольского педагогического института, числящихся в группах «Элективные курсы по физической культуре», направленного на определение наиболее популярного вида шахматной игры. Выяснилось, что первое место в рейтинге популярности занимает классический вариант игры в шахматы.

Ключевые слова: шахматы, игра, анализ, опрос, популярность.

Abstract: The article presents the result and semantic analysis of a survey of students of the North Caucasus Federal University and Stavropol Pedagogical Institute, enrolled in the groups "Elective courses in physical culture", aimed at determining the most popular type of chess game. It turned out that the first place in the popularity rating is occupied by the classic version of the game of chess.

Key words: chess, game, analysis, survey, popularity.

Шахматы – древняя классическая настольная логическая игра для двух человек со специальными фигурами и 64-клеточным полем. Популярность этой игры в настоящее время достаточно велика. В мире насчитывается более 60000000 шахматистов. При этом имеются в виду не только высококвалифицированные спортсмены, но и просто любители проводить досуг за шахматной доской. Известно, что, как социальное явление, игра подверглась «эволюционным» преобразованиям. Это вылилось в возникновение новых игр, значительно отличающихся от классики, несмотря на то, что проходят на шахматной доске, и осуществляются шахматными фигурами. На сегодняшний день известно около 30 различных видов шахматной игры, различающиеся по форме шахматной доски, числу игроков. Это побудило нас провести микроисследование с целью анализа популярности различных видов шахматной игры.

Современные виды игры в шахматы:

– Классические шахматы. Доска разбита на 64 клетки, по диагонали и по горизонтали по 8 клеток. Фигуры имеют чёткое расположение, предусматривающее равенство играющих сторон.

– Шахматы Фишера. Правила игры в шахматы Фишера отличаются от классической измененной первоначальной расстановкой фигур, их можно ставить произвольным образом, кроме пешек. Белые и чёрные фигуры должны быть расставлены в зеркальных позициях относительно друг друга. Такой вариант игры в шахматы принадлежит Роберту Фишеру, который имел титул 11-го чемпиона мира по шахматам [1].

– Боевые шахматы. Фигуры расставляются на собственной половине доски в хаотичном порядке. Данный вид исключает первоначальные равные позиции из классических шахмат.

– Цилиндрические шахматы. Игровая доска представлена в виде развёртки цилиндра. По правилам горизонтали «1» и «8» и вертикали «a» и «h» являются соседними, что позволяет фигурам передвигаться с одного края доски на другой.

– Шахматы на круглых досках. Для игры используется доска в виде кольца с шириной 4 клетки и периметром 16 клеток. Разработал данный вид игры в шахматы Дэвид Рейнольдс.

– Гексагональные шахматы. Доска имеет вид правильного шестиугольника, состоящего из 91 поля шестиугольной формы. При этом Ячейки окрашены в три оттенка. Каждому игроку добавляется по слону и пешке.

– Русские шахматы. Передвижение фигур почти ничем не отличается от классической версии. Отличаются названия фигур. Они носят название «таврели». Особой фигурой на поле является хелги, включающая в себя возможности ходов ферзя и коня. Данная разновидность шахмат была популярна в Древней Руси в 9-10 столетии, а затем была запрещена церковниками, так как была приравнена к азартным играм. В 1997 году, была создана Международная федерация по русским шахматам, где были сформулированы новые правила игры, а также впервые проведены чемпионаты.

– Китайские шахматы. Данный вид шахмат носит название «сянцзы». Игра осуществляется на прямоугольной доске размером 9x10. Фигуры на ней размещаются не в середине клеток, а на пересечении линий. Игрокам доступно 90 пересечений, по которым двигаются фигуры. В центральной части доски располагается река, которую могут пройти не все фигуры. На начало партии каждому игроку доступен 1 генерал, пара советников, пушек, коней, слонов, колесниц, а также 5 пешек.

– Японские шахматы. Доска имеет размер 9x9. Каждый из двух игроков обладает следующими фигурами: король, ладья и слон, пара золотых и серебряных генералов, коней, уланов и 9 пешек. Все фигуры окрашены в одинаковый цвет и имеют пятигранную форму.

– Четверные немецкие шахматы. В игре используется специальная доска, которая отличается от классической дополненными с каждой стороны тремя дополнительными рядами по 8 клеток. Также для игры необходимы 4 комплекта фигур, имеющих разные цвета [2].

На основе, наиболее популярных видов шахматной игры, включая классические, был проведен опрос внутри студенческих групп Северо-Кавказского федерального университета и Ставропольского государственного педагогического института и создана диаграмма. Опрос осуществлялся как среди регулярно занимающихся в шахматном клубе Северо-Кавказского федерального университета, так и среди любителей шахматной игры из групп физического воспитания других видов спорта. Всего в опросе приняло участие более 3000 человек. При помощи цифровых технологий анализа выявились наиболее популярные виды игры в шахматы[6] (рис.).

Вышеприведенная диаграмма демонстрирует, что в современном мире шахматная игра не утратила своей популярности. Возможно, причиной тому является социальная доступность, некая всеобщность, так как в шахматы играют люди разных возрастов[3]. Первое, что обращает на себя внимание: наиболее предпочтителен для опрашиваемых именно классический вариант игры (33%). Второй результат показали Китайские шахматы с 15%, на третьем месте - Японские шахматы 14%. Так называемые «Русские шахматы» набрали 13% и расположились на 4-й позиции.

Таким образом, шахматы, не зависимо от своей разновидности, являются популярной игрой даже внутри двух вузов Российской Федерации. Кроме того, данная игра способствуют развитию внимания, аналитического и логического мышления,

памяти, имеет воспитательное значение: формируют и совершенствуют усидчивость, терпение, развивают умение оценивать ситуацию и преодолевать трудности[4]. Учитывая вышеизложенное, можно заключить, что развитие шахмат, как вида спорта в студенческой среде, приобретает особую значимость и вполне может рассматриваться как актуальный на сегодняшнем постпандемическом этапе жизни элемент киберспорта [5] в формировании физической культуры личности.

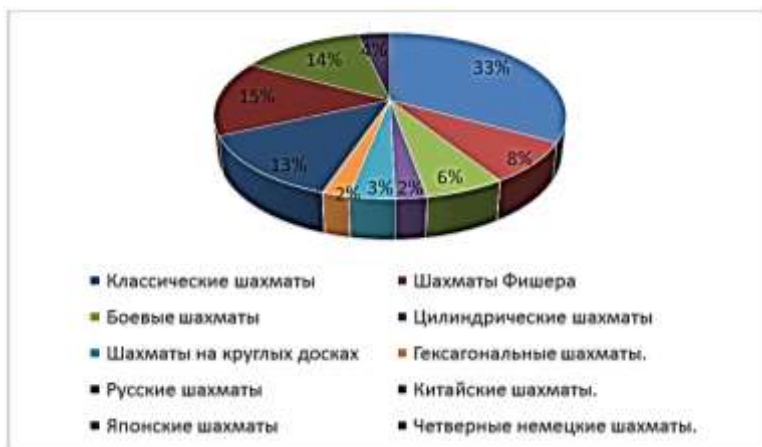


Рис. Популярность видов шахмат

Список литературы

1. Соколов М. *Неизвестное шахматное наследие Фишера*. – М.: Russianchesshouse. 2018. С. 144.
2. Гулько Б.Ф. *Стратегические и тактические идеи современных шахмат*. – М.: Русский шахматный дом. 2020. С.200.
3. Габбазова А.Я. *Исследование интеллектуальных способностей шахматистов высокой квалификации / А.Я. Габбазова // Спортив. Психолог.* – 2014. – No1. – С. 19-22.
4. *Концептуальные подходы к построению шахматной спортивной подготовки / А.И. Алифиров, И.В. Михайлова, и др. // Теория и практика физической культуры.* – 2020. – No 7. – С. 27-29.
5. Водолажская М.Г., Водолажский Г.И, Алеёникова А.В. *Киберспортивная траектория развития инклюзии в условиях цифровизации социального пространства // Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве.* – Ставрополь: СКФУ, 2020.–С.3-8.
6. *Mikhaylova, I.V. Pedagogical Concept of Technical and Tactical Training of Persons with Disabilities in Chess Sport / I.V. Mikhaylo-va // Human. Sport. Medicine.* – 2019. – Vol. 19, No. 4. – P. 111–116.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ
НА ОСНОВЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ
IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF THE STUDENT MINI-FOOTBALL
TEAM BASED ON THE FUNCTIONAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS**

Левченко Е.С., Мирошник Д.Ю., Иванников А.И.

Levchenko E.S., Miroshnik D.Yu., Ivannikov A.I.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

*Ставропольский аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol Agrarian University, Stavropol, Russia*

***Аннотация.** В исследовании выявлена эффективность методики физической подготовки студенческой команды по мини-футболу на основе показателей их функционального состояния.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, мини-футбол, функциональное состояние.*

***Abstract.** The study revealed the importance of technical preparedness in competitive activities in table tennis, as well as the effectiveness of the use of simulators in the educational process of tennis players.*

***Key words:** physical fitness, mini-football, functional state.*

В настоящий момент именно спорт занимает все больше места в жизни современного студента и является наиболее привлекательной и эффективной формой организации занятий физкультурой. Очень значителен положительный эмоциональный настрой в организации спортивной деятельности студентов, который проявляется при появлении чувства удовлетворенности положительным результатом от спортивной тренировки. И речь может идти не только о победе на соревнованиях, но и о небольшой победе над самим собой. Сформированность спортивной культуры студенческой молодежи определяется успешностью ее спортивной деятельности.

Мини-футбол является одним из тех видов спорта, который имеет огромный потенциал, помогающий сформировать спортивную культуру у студенческой молодежи.

Чаще всего основу студенческих мини-футбольных команд составляют выпускники ДЮСШ по футболу, при этом футболисты уже обладают достаточно высокими тактическими и техническими навыками ведения игры. В то же время, мини-футбол имеет свои специфические особенности, что влечет за собой некоторые трудности при переходе с футбольного поля в зал. Речь не только о различии правил «большого» и мини-футбола, но и о необходимости развития качеств футболиста, которые позволяют получить лучшие результаты именно на мини-футбольной площадке.

Функциональное состояние организма – это совокупность характеристик физиологических функций и психофизиологических качеств. Именно она несет самую большую нагрузку при обеспечении поведения и профессиональной деятельности людей. Говоря об этом, мы понимаем, что функциональное состояние нельзя описать, изучив один или несколько показателей. Чтобы получить наиболее полное представление о нем, необходимо совместно оценить ряд функций организма, которые, так или иначе, отвечают за выполнение профессиональной деятельности человека.

Различные физиологические процессы, проходящие в организме, формируют программу взаимодействия, которая в свою очередь объединяет представление об интегральной системе рефлекторных реакций. Именно их осуществление при сов-

местном нервно-гуморальном механизме регуляции является решающим для развития целостного организма.

Функциональные состояния лежат в основе работоспособности и тренированности всех спортсменов и занимают центральное место в спортивной физиологии. Даже несмотря на то, что этих состояний очень много, все они имеют общие психофизиологические закономерности и механизмы, что в свою очередь позволяет рассмотреть их с точки зрения физиологических понятий, получивших формулировку от отечественных физиологов.

Были обследованы студенты, тренирующиеся в команде по мини-футболу. Для проведения обследования был применен программно-аппаратный комплекс «Омега-С». В группу испытуемых вошли 25 человек, юноши в возрасте от 17 лет до 21 года.

Была проведена запись 300 кардиоциклов, для этого регистрацию выполняли 5 минут. На базе разработанной программы соотношения биоритмов мозга и миокарда по сигналу ЭКГ проводилась оценка ритмов головного мозга. Испытуемым накладывались электроды в область запястий (I стандартное отведение) и регистрировали электрокардиограмму в положении сидя. Для оценки состояния организма студентов были осуществлены:

1. Оценка уровня тренированности на данный момент через вариационный анализ ритмов сердца.

2. Оценка энергетического обеспечения организма (ресурсы регуляции) через нейродинамический анализ.

3. Оценка психоэмоционального статуса через картирование биоритмов мозга.

4. Оценка гармоничности биоритмов через фрактальный анализ биоритмов мозга. Данный анализ помог сделать выводы о том, соответствует ли достигнутый уровень тренированности реальным, текущим возможностям организма.

Полученное, по итогам исследования, заключение об уровне психоэмоционального и физического состояния испытуемых в соответствии с программой ПАК «Омега-С» было выведено в суммирующих градациях:

1. Показатель спортивной формы – 5 баллов соответствует отличному физическому состоянию.

2. Показатель спортивной формы – 4 балла соответствует хорошему физическому состоянию.

3. Показатель спортивной формы – 3 балла соответствует удовлетворительному физическому состоянию.

4. Показатель спортивной формы – 2 балла соответствует неудовлетворительному физическому состоянию.

5. Показатель спортивной формы – 1 балл говорит о плохом физическом состоянии.

Результат обследования студентов при помощи программно-аппаратного комплекса «Омега-С» позволил получить 50 значений, по которым можно судить о физическом развитии, функциональной готовности. Так же получили показатели статической обработки информации.

При анализе полученных данных по результатам обследования студентов можно сделать следующие обобщающие выводы о состоянии организма. Уровень функционирования синусового узла демонстрирует следующие показатели: значение моды (M_0), как интегрального показателя продолжительности интервалов от R-R, колеблется в пределах нормы, что говорит об эйтоническом уровне функционирования синусового узла. Амплитуда моды AM , равняющаяся 31,56 % при норме

$A_{Mo} = 30-50 \%$, подтверждает это и отражает стабильность ритма без значительных преобладаний симпатического либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы на синусовый узел проводящей системы сердца. Значение вариационного размаха $dx = 260,31$ мс, являющегося по сути шириной основания выводимой в результате обследования гистограммы количества RR-интервалов, показывает состояние вегетативного равновесия регуляции работы сердца. Это же отмечается по показателям WN и WAM , отражающих ширину купола гистограммы и процентное отклонение от численного значения A_{Mo} . $WN 5-40 \% = 0,21$ мс и $WAM 10-40 \% = 0,27$ мс при норме распределения от 0,15 до 0,45 мс также соответствует состоянию вегетативного равновесия в регуляции работы сердца. Среднее квадратное отклонение (СКО), показатель динамики ритмов сердца и вегетативной регуляции ритма, равный 54,51 мс, говорит об отсутствии усиления влияния симпатического либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы на синусовый узел сердца. Все вышеперечисленные факторы подтверждаются нормальными средними показателями индекса вегетативного равновесия, вегетативным показателем ритма и индексом напряжённости. Однако в полученных показателях ИВР – индекса вегетативного равновесия и ИН – индекса напряжённости верхний квартиль превышает норму, равную для ИВР = 35-45 и ИН= 10-100, что может говорить о превалировании симпатических влияний на ритм сердца у некоторых студентов. Следует отметить, что для спортсменов в норме характерно значительное преобладание парасимпатических влияний на синусовый ритм сердца. Повышение показателя соотношения частот $LF/HF = 1,81$ (при норме 1,0) в нашем обследовании подтверждает превалирование симпатических влияний и указывает на некоторую рассогласованность в регуляции кардиоритма. Но об общей тенденции данного явления говорить нельзя, так как показатель высоких частот (HF), характерных для парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, выше уровня (LF) низких частот, характерных для симпатического отдела. Подтверждением является интегральный показатель Total, соответствующий норме (2000-9000 мс²)

О функциональном состоянии обследованных студентов можно судить по показателям А – уровне адаптации к физическим нагрузкам, В – уровне тренированности, С – уровне энергетического обеспечения, D – психоэмоциональном состоянии, H – интегральном показателе спортивной формы. Данные показатели находятся в пределах нормы (нижняя граница нормы для каждого показателя равна 60%). Выявились наличие кодов с изменённой и нарушенной структурой, что свидетельствует скорее о некоторой перетренированности студентов. При сравнении схожих показателей, полученных в результате обследования В1 – уровня тренированности с В2 – резервами тренированности, С1 – уровня энергетического обеспечения с С2 – резервами энергетического обеспечения; D1 – уровня управления с D2 – резервами управления, явных отличий в их величинах не наблюдается, что говорит о сопряжённости данных процессов. Однако при сравнении показателей энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния по отношению к уровню текущей тренированности организма можно отметить некоторое снижение в их величинах. В этом случае при длительном сохранении данной тенденции возможны неблагоприятные изменения временно благополучного показателя текущей тренированности за счёт снижения резервов регуляции и психоэмоционального статуса, что отражается в величине интегрального показателя спортивной формы.

Общая физическая подготовка высококвалифицированных футболистов является базовой, которая всегда предшествует специальной. При этом некоторые тренеры

считают, что лучшее средство физической подготовки – сама игра. Это противоречит современным методическим подходам к тренировочному процессу. Недостаточная физическая и, как следствие, функциональная подготовленность ограничивает действия футболистов в игре. Поэтому оправдано совершенствование функциональных систем игрока с использованием средств, и на их фоне – оптимальная реализация потенциала в игровой деятельности. Так как данная проблема разработана недостаточно, это послужило предметом исследования футболистов мини-футбола на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

В двух группах для определения уровня физической работоспособности были проведены тесты с занесением результатов в таблицу.

Далее были предложены программы тренировочных занятий: для экспериментальной группы она состояла из 4 недельных микроциклов и включала блочное построение из пяти блоков (А, В, С, D, E). Для контрольной группы программа предусматривала проведение комплексных учебно-тренировочных занятий.

Предложенная для экспериментальной группы программа общеподготовительного этапа подготовительного периода мини-футболистов включает следующие блоки: блок А - совершенствование аэробной выносливости, блок В - совершенствование скоростной выносливости, блок С -совершенствование аэробно-анаэробной выносливости, блок D - совершенствование силовых способностей, блок E - совершенствование скоростно-силовых способностей

В конце эксперимента были повторно проведены тесты. После четырех недель у футболистов экспериментальной группы произошел существенный рост физической работоспособности. Это выразилось в увеличении изучаемых показателей:

PWC₁₇₀ кгм/мин: **в экспериментальной группе** средний показатель вырос на 19,9%. Чем больше величина PWC₁₇₀, тем большую мышечную работу может выполнить человек при оптимальном функционировании системы кровообращения, значит, тем выше его физическая работоспособность.

PWC₁₇₀ кгм/мин: **в контрольной группе** средний показатель вырос с на 11%.

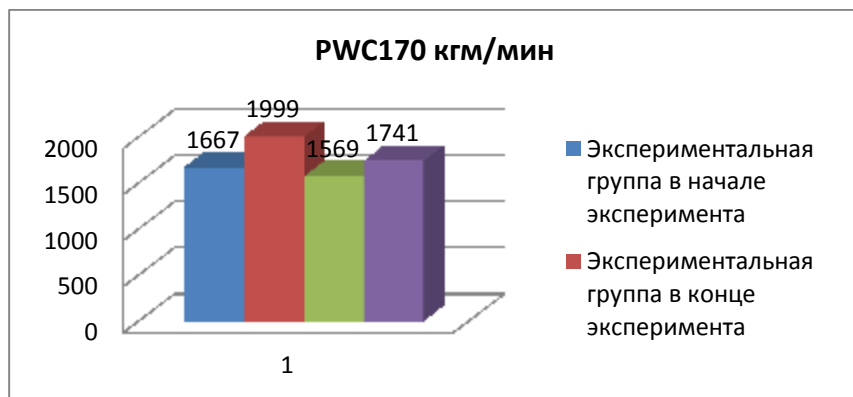


Рис. 1

Повторное определение максимального потребления кислорода (МПК) показало увеличение показателя **в экспериментальной группе** на 13,9%, **в контрольной группе** увеличение показателя на 7,4%.

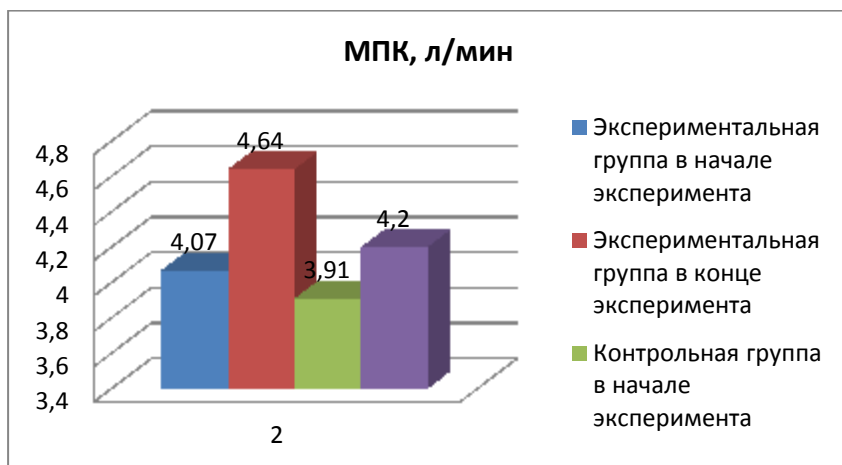


Рис. 2

Так же выросла скорость на дистанции 15 м в **экспериментальной группе** с места на 1,7%; с хода на 3,6%, в **контрольной группе** с места на 0,9%; с хода на 1,6%.

Длина прыжка с места (5-кратный) увеличилась в **экспериментальной группе** на 1,3%, в **контрольной группе** на 0,4%.

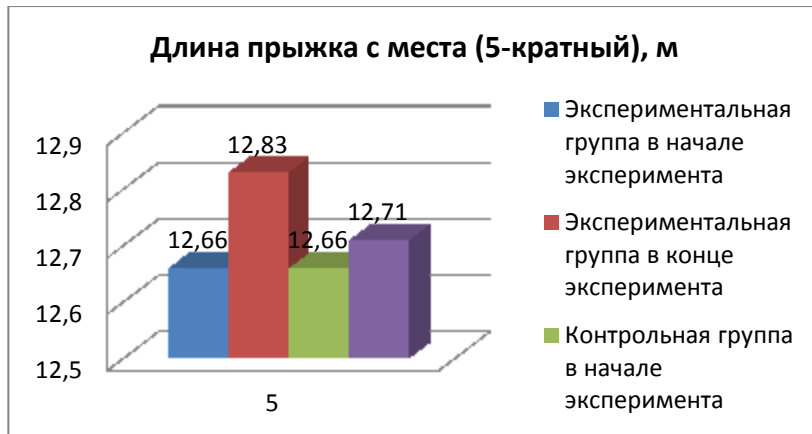


Рис. 3

Полученные в ходе проведенного педагогического эксперимента статистически достоверные улучшения в экспериментальной группе позволяют заключить, что использование программы совершенствования физической подготовки на основе данных диагностики функционального состояния позволяет повысить эффективность соревновательной деятельности студенческой команды по мини-футболу.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА MODERN PROBLEMS OF PROMOTING MASS SPORTS

Лепешичев А.В.
Lepeshichev A.V.

Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия
Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В статье раскрываются современные проблемы развития массового спорта. Актуальность данной темы обусловлена тем, что действующая система массового спорта развивается медленно, не справляясь с существующими потребностями общества, несмотря на предпринимаемые меры со стороны государственных структур, в части увеличения количества спортивных мероприятий, направленных на различные категории населения, из-за чего ухудшается физическое здоровье людей всех возрастов.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, управление.

Abstract. The article considers modern problems of mass sports development. The significance of the issue is based on the current situation when mass sports are being developed slowly, not meeting the existing needs of the society, despite the measures taken by government agencies, in terms of increasing the number of sports events aimed at various categories of the population. Hence, health and fitness of population throughout all ages are deteriorating.

Key words: physical culture, development, management.

Одним из главных способов сохранения здоровья человека являются регулярные занятия спортом или регулярные занятия физическими упражнениями. Улучшая здоровье нации, мы сохраняем потенциал всей страны.

Люди, занимающиеся спортом и физкультурой, отличаются активностью в повседневной жизни, работоспособностью, способностью управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, выдержкой, стойкостью, хорошей умственной деятельностью. Именно поэтому в современном российском обществе развитие массового спорта является одной из важнейших государственных задач.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, занятия спортом и правильное питание за последнее десятилетие стали более популярны среди россиян.

Согласно данным Росстата на начало 2020 года, доля людей, занимающихся спортом самостоятельно, составляла примерно 10%.

С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта.

На сайте Министерства спорта Российской Федерации в ежедневном режиме публикуются новости о различных спортивных фестивалях, о проводимых проектах и конкурсах, а также о достижениях спортсменов.

Все эти данные говорят нам о том, что спортом с каждым годом увлекается все больше людей. Также это показывает положительную динамику развития массового спорта.

На волне популяризации спорта в связи с проведением Олимпиады в России «Сочи-2014» и участия России в проведении чемпионата мира по футболу в 2018 году Правительством было принято решение построить высококлассные спортивные комплексы в крупных городах и городах-миллионниках.

В Вологде были предложены городские мероприятия Плана департамента физической культуры и спорта Вологодской области, направленные на развитие общей физкультурно-спортивной культуры населения. [4]

Помогающие найти способы общения, являющиеся активными формами личного и семейного досуга, улучшающие эмоциональное состояние, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям:

- массовая лыжная гонка «Лыжня России»;
- массовые соревнования по конькобежному спорту «Лед надежды нашей»;
- спортивный праздник, посвященный празднованию Нового года;
- открытое спортивно-массовое мероприятие «Малые Олимпийские игры»;
- городской фестиваль «Радость движения»;
- фестиваль вологодских силачей; - день бега «Кросс Нации»;
- фестиваль «Ярмарка спорта»;
- фестиваль «спорт для всех - спорт для каждого»

При этом наблюдается ряд проблем, замедляющих темпы развития массового спорта в небольших городах.

Так, например, в регионах остается проблема нехватки финансирования спортивных центров, «уличных тренажеров», баскетбольных и волейбольных площадок, которые так необходимы здоровому обществу.

В городском обустройстве отсутствуют парковые зоны, недостаточно красивые и удобные улицы, набережные и безопасные дворовые территории. Хотя, в последнее время наблюдаются положительные тенденции в этом направлении. Например, в Вологде в парках появились условные обозначения выделенных дорожек для велосипедистов и бегунов. После этого в парках значительно увеличилось число людей, которые предпочли активный отдых.

Несмотря на предпринимаемые меры в моем городе вопрос о велодорожках стоит остро, их явно не хватает. Они не покрывают и треть территории города. А передвигаясь по городу на велосипеде, стремясь улучшить свою физическую форму, сталкиваешься с еще одной проблемой - с бездорожьем. Таким образом, велоспорт и просто катание на велосипеде в оздоровительных целях далеко не скоро станет популярным, если ничего не предпринимать на государственном уровне.

Частные компании и вовсе не заинтересованы в физической подготовленности своих сотрудников: тратить личные средства на оплату тренировочных и тренажерных залов им просто невыгодно. При низких доходах населения стоимость спортивных услуг, таких как прокат сноубордов, лыж, коньков, приобретение абонементов, достаточна высока.

Также немаловажной причиной является нехватка времени, работники компаний, пусть даже молодые, зачастую совсем не видят возможности вписать спорт в и так загруженное ежедневное расписание.

Согласно данным, предоставленным ВЦИОМ, каждый третий соотечественник не занимается спортом и физической культурой именно по этой причине. В связи с чем, Минздрав России предложил работодателям устраивать для работников спортивные перерывы, полагая, что это позволит снизить стресс и напряжение, а также укрепить здоровье.

Интенсивная «цифровизация» современной жизни также не способствует развитию спорта. Большое количество людей живет в Интернет-пространстве, забывая про спортивные увлечения, живое спортивное времяпрепровождение.

Исходя из выше изложенного, следует вывод о том, что принимаемые на государственном уровне решения по развитию массовых видов спорта в настоящее время не достаточны.

Список литературы

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения [Электронный ресурс] URL: <http://wciom.ru/> (дата обращения 20.11.2021).
2. Министерство Спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 22.11.2021).
3. Исследование Росстата [Электронный ресурс] URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5e5370bd9a79477c173821c5>
4. Лопухина А.С. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. / Лопухина А.С., Пак О.В., Дурагина Ю.А. // Сборник научных статей Международной Научно-Практической конференции. Могилёв, 2020.С. 155-160

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ PROBLEMS OF THE CURRENT STAGE OF DEVELOPMENT OF THE OLYMPIC MOVEMENT

Лукина Л.Б., Урусова М.А., Караваяева М.Ю.
Lukina L.B., Urusova M.A., Karavaeva M.Yu.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены одни из самых актуальных и немаловажных вопросов, таких как допинг, коммерциализация и политика в спорте, оказывающих значительное влияние на все Олимпийское движение. Сформулирована основная идея и значение Олимпийского движения. Рассмотрен вопрос об популяризации спорта и возможности его осуществления.

Ключевые слова: олимпийское движение, коммерциализация, допинг, политическое воздействие, здоровый образ жизни, популяризация спорта.

Abstract. Some of the most pressing and important issues are considered, such as doping, commercialization and politics in sports, which has a significant impact on the entire Olympic movement. The idea and meaning of the Olympic movement are formulated. The question of the popularization of sports and the possibility of its implementation is considered.

Key words: olympic movement, commercialization, doping, political impact, healthy lifestyle, popularization of sports.

Олимпийское движение представляет собой движение за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества. Движение цель которого содействовать развитию физических и моральных качеств, являющихся основой любительского спорта; становление дружественной молодежи, содействуя, таким образом, укреплению мира во всем мире; широко пропагандировать олимпийские принципы создания доброй воли между народами; объединять спортсменов всех континентов раз в четыре года на всемирном спортивном празднике – Олимпийских играх [5].

Олимпийское движение объединяет всех спортсменов, независимо от их политических и религиозных мировоззрений, расовой принадлежности. Вся общедемократическая действительность Олимпийского движения выражается в воплощении в жизнь прогрессивных Олимпийских принципов. Идея мирных спортивных состязаний молодежи, международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами находят свое определенное выражение в Олимпийских играх.

Современному этапу развития Олимпийского движения свойственны ряд проблем: политического, экономического и иных характеров. Для актуализации и обоснования выявленных проблем, в данной статье, было проведено анкетирование молодого населения г. Старополя в возрасте от 18 до 25 лет. Более половины опрошенных (около 75%) считают, что Олимпийское движение зачатую связано с политикой. Действительно, в условиях глобального интегрирования Олимпийские игры, это одна из наиболее действенных форм гуманитарного сотрудничества и дипломатии в мире, и так же одна из проблем, конфликтующая с изначальной идеей Олимпийских игр.

Примером может послужить случай с 24-ей Кристиной Тимановской, участницей Токио-2020 и гражданкой республики Беларусь. Скандал с которой быстро приобрел политическую окраску, в результате которого Кристину уволили из республики центра Олимпийской подготовки Беларуси. Сама спортсменка получила политическое убежище в Польше.

В последние десятилетия игры также развиваются под влиянием экономических факторов, зависимых от интересов различных компаний (производителей разнообразных товаров и услуг), представителей СМИ (прежде всего телевидения и главных новостных интернет-изданий), всячески поддерживаемых Международным олимпийским комитетом, заинтересованном в укреплении финансовой мощи олимпийского спорта. Можно заметить следствие общемировых тенденций и процессов, например, резкое повышение экономического и политического потенциала ряда стран Азии, активная борьба женщин за равенство с мужчинами и т.п. [1].

Изменилось восприятие международного спортивного движения – в более широком социально-философском аспекте как явление, способствующее объединению людей из разных стран без каких-либо различий. Усилилась гуманитарная составляющая спорта. Это, в свою очередь, привело к его большей самостоятельности, усилению влияния на все стороны жизни [4].

Более 69% опрошенных отметили существование в современном спорте стоит проблемы коммерциализации. Коммерциализация всего спортивного движения, включая Олимпийское, в последние годы привела к тому, что стремление к извлечению прибыли от спортивных соревнований оттесняет на задний план все остальные цели и задачи, в том числе и те гуманистические идеалы олимпизма, которые сформулированы в Олимпийской хартии. Коммерциализация спорта влечет за собой и другие проблемы: применение допинга, несправедливое судейство, и в конечном счете – утрату гуманистических основ, на котором оно должно строиться.

Преобладание коммерческого интереса ведет к повышению цен билетов на соревнования, стоимости проживания иностранных делегаций, журналистов, туристов, способствует уменьшению прав спортсменов, тренеров, представителей СМИ, ведет к ослаблению внимания к вопросам экологии, транспорта, безопасности. Коммерциализация олимпийского спорта чревата его превращением в разновидность шоу-бизнеса, а Олимпийских игр – в развлекательное шоу.

Не нельзя не упомянуть основную проблему развития олимпийского спорта – проблема допинга. Ее важность отметили 65% опрошенных. Бесспорно, в условиях возросшей конкуренции в спорте и борьбы за высокие результаты она в значительной степени обострилась. Это еще одна из наиболее острых проблем в мире современного спорта, особенно олимпийского. Нередко ее связывают с профессионализацией и коммерциализацией спорта, поскольку в условиях достаточно жесткой спортивной борьбы, когда победа (и высокое материальное вознаграждение за победу) требует усилий,

превышающих человеческие возможности, появляется необходимость поиска дополнительных средств, стимулирующих человеческий организм.

Допингом называется применение биологически активных веществ (чаще всего лекарственных препаратов) для временного усиления как физических, так и психических возможностей организма [2].

В спортивном мире допинг официально запрещен. На сегодняшний день около 50 стран согласились с Антидопинговой конвенцией от 13 сентября 2002 г. Россия также подписала данный документ в Страсбурге. Конвенция предполагает добровольное сотрудничество и партнерство между всеми заинтересованными организациями в странах и в мире в целом.

Допинг наносит необратимый ущерб как спорту, так и всем, кто к нему причастен. Применение препаратов, искусственно улучшающих спортивные показатели, подрывает основополагающие моральные и этические принципы спорта. Применение допинга противоречит основным идеалам спорта: принципу честной борьбы и принципу, рассматривающему спорт как способ укрепления здоровья человека [3].

Результаты опроса показывают, что 37,9% опрошенных на вопрос о том, интересуются ли они спортом, в частности Олимпийским движением, ответили отрицательно; 31% – положительно; 10,3% опрошенных являются частью спорта/Олимпийского движения. Большинство респондентов отсутствие занятий спортом сводят к отсутствию времени, хорошей инфраструктуры и т.п.

Несмотря на все проблемы, современному Олимпийскому движению характерна большая социальная значимость и установление связей между спортивными организациями различных стран. В этом социально, политически и идеологически сложном общественном движении основополагающими являются такие прогрессивные олимпийские принципы, как недопустимость политической, расовой и религиозной дискриминации в спорте, признание суверенитета и равноправия национальных спортивных организаций, невмешательство в их внутреннюю жизнь, демократические основы организации движения, участие в борьбе за достижение всеобщего мира. Неуклонное соблюдение этих принципов – первое и главное условие, обеспечивающее единство Олимпийского движения, прогресс Олимпийских игр.

Список литературы

1. Галицын С.В., Ткаченко П.А., Бухарков В.В. *Этапы эволюции рекламы в олимпийском движении // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №2 (144).*
2. Круглик И.И. *Международное олимпийское движение в ракурсе кризиса Олимпийской идеи // Здоровье для всех. 2019. №2.*
3. *Международная коммуникация – Боголюбова Н.М., 2018.*
4. *Оборотная сторона олимпийской медали / Валерий Штейнбах. – М.: Спорт, 2015. – 496 с.*
5. *Хавин Б.Н. Все об олимпийских играх. – М.: ФиС, 1979.*

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ СПОРТСМЕНОВ
С УРОВНЕМ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**
THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTERPERSONAL DATA
OF ATHLETES AND THE LEVEL OF SPORTSMANSHIP

Магин В.А.
Magin V.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. *Представлены результаты анализа тестирования студентов-спортсменов по интерперсональной методике Т. Лири. Выявлена взаимосвязь свойств личности спортсменов, существенных при взаимодействии с другими людьми и влияющих на межличностные отношения, и предположительно на уровень спортивного мастерства.*

Ключевые слова: *спортсмен, личность, межличностные отношения, спортивное мастерство.*

Abstract. *The results of the analysis of student-athletes testing by T. Leary interpersonal methodology are presented. The interrelation of properties of the personality of athletes, essential in interaction with other people and influencing interpersonal relations, as well as influencing the level of sportsmanship is revealed.*

Key words: *athlete, personality, interpersonal relations, sportsmanship.*

Успешное выступление спортсмена в соревнованиях, демонстрация своей наивысшей спортивной формы и мастерства это, как правило, результат комплексный, результат многолетней, не только теоретической, физической, техникой, тактической, но и психологической подготовки. Проблема психологической подготовки в спорте остается актуальной и сегодня.

Спортивный результат, по мнению Г.Д. Горбунова, это интегративный и итоговый показатель качества всей подготовительной работы и соревновательной деятельности. И чем выше спортивный результат, тем больше места в творчестве тренера и спортсмена занимает психология [1].

К сожалению, приходится констатировать, что в существующей практике подготовки спортсменов вопросам психологической подготовки уделяется незначительное внимание. Если еще на уровне сборных спортивных команд федерального уровня существуют программы, методики, технологии, лаборатории психологической оценки и подготовки, привлекаются специалисты в области психологии для работы со спортсменами, то на уровне детско-юношеских спортивных школ и клубов, региональных спортивных федераций психологическая подготовка спортсменов в учебно-тренировочном и соревновательном процессе тренерами и специалистами практически не проводится.

Актуальность этого вопроса связана в том числе и с большой отраслевой проблемой подготовки кадров в области физической культуры и спорта [2]. Результаты научного анализа этой проблемы в Российской Федерации Щенниковой М.Ю. и Петровым С.И. свидетельствуют о следующем: «Профессиональное образование в области физической культуры и спорта имеют 77% от общего числа штатных тренеров. По уровню данного образования высшее образование имеют 67%, среднее профессиональное образование имеют 10% тренеров. 23% штатных тренеров не имеют профессионального образования в области физической куль-

туры и спорта» [5]. Представленные цифры вызывают опасение дальнейшего эффективного существования отрасли, если не будут на государственном уровне предприняты попытки изменения не только политико-экономические цели и подходы к подготовке кадров для отрасли «Физическая культура и спорт», но и её существенные, содержательные подходы.

В настоящее время стране осуществляется подготовка кадров по направлениям «Физическая культура», «Педагогическое образование с профилем Физическая культура и спорт», «Спорт». В федеральных стандартах по данным направлениям в очень малом объеме изучается педагогика и психология физической культуры и спорта. А вопрос целенаправленной подготовки психологов в области физической культуры и спорта в стране и вовсе отсутствует. А ведь это одна из существенных сторон подготовки как спортсмена, так и спортивной команды.

В деятельности спортсмена или спортивной команды важную роль играют межличностные отношения. Личность проявляется только во взаимодействии между людьми.

Великий американский психиатр Гарри СтэкСалливан утверждал, что человеческую личность можно изучить лишь с помощью научного исследования межличностных отношений. Он считал, что наше личностное развитие происходит только в социуме и без других людей мы были бы лишены личности[3].

С целью изучения вопроса взаимосвязи интерперсональных данных с уровнем спортивного мастерства студентов-спортсменов нами проведена диагностика межличностных отношений и свойств личности, существующих при взаимодействии с другими людьми. Мы предположили, что успех в том или ином виде спорта существенно зависит в том числе от интерперсональных данных человека. Для этого было диагностировано 80 студентов-спортсменов по интерперсональной методике Т. Лири [4]. Задача испытуемых состояла в работе с опросником, в котором соотносились каждый из 128 лаконичных характеристик с оценкой своего «Я». Результаты опроса представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Количественные показатели опроса студентов-спортсменов по тесту Т. Лири

№	Группы видов спорта	Кол-во	Варианты взаимодействия (кол-во)							
			Властный-лидирующий	Независимый-доминирующий	Прямой-агрессивный	Недоверчивый-скептический	Покорно-застенчивый	Зависимый-послушный	Сотрудничающий-конвенционный	Ответственно-великодушный
1.	Единоборства	20	2	13	4	0	0	0	1	0
2.	Акробатика/гимнастика	20	1	7	1	1	1	3	3	3
3.	Спортивные игры (в/б, ф/б, б/б)	20	10	3	3	1	0	0	1	2
4.	Легкая атлетика (циклические виды)	20	12	2	2	0	0	0	0	4

Таблица 2

Качественные показатели опроса студентов-спортсменов по тесту Т. Лири

№	Группы видов спорта	Кол-во	Варианты взаимодействия (%)							
			Властный-лидирующий	Независимый-доминирующий	Прямойнейший-агрессивный	Недоверчивый-скептический	Покорно-застенчивый	Зависимый-послушный	Сотрудничать-кооперационный	Ответственно-великодушный
1	Единоборства	20	10,0	65,0	20,0	0	0	0	5,0	0
2	Акробатика/гимнастика	20	5,0	35,0	5,0	5,0	5,0	15,0	15,0	15,0
3	Спортивные игры (в/б, ф/б, б/б)	20	50,0	15,0	15,0	5,0	0	0	5,0	10,0
4	Легкая атлетика (циклические виды)	20	60,0	10,0	10,0	0	0	0	0	20,0

Результаты диагностики студентов-спортсменов показали, что спортсменам-единоборцам при взаимодействии с другими людьми, а в нашем случае при взаимодействии с другими спортсменами или в спортивной команде характерны независимые-доминирующие личностные качества. У спортсменов акробатов/гимнастов незначительно преобладает независимо-доминирующее поведение, но им присущи в равной степени все остальные варианты взаимодействия по тесту Т. Лири. У спортсменов циклических и игровых видов спорта преобладает властно-лидирующий вариант взаимодействия с людьми.

Промежуточные результаты данного исследования позволяют нам сделать определенный вывод о том, что успех в том или ином виде спорта во многом зависит от личностных характеристик спортсмена, его способности и вида взаимодействия с окружающими его людьми. Учет данных психологических показателей как у отдельных спортсменов, так и в спортивной команде может помочь тренерам и специалистам выстроить наиболее эффективную траекторию подготовки спортсмена или спортивной команды к соревновательному периоду и повысить уровень их спортивного мастерства. А владение тренерским корпусом психологическими диагностикими будет способствовать более качественной индивидуальной работе со спортсменами.

Список литературы

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
2. Магин В.А. Организация подготовки специалистов по направлению «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС ВПО нового поколения // Вестник университета (ГУУ). – 2012. - №10. - С. 55-59.
3. Салливан Г.С., Роттер Д., Мишел У. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.
4. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гумманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – С. 493-499.
5. Щенникова М.Ю., Петров С.И. Подготовка кадров для спорта: современное состояние и направления развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 5 (147). – С. 203.

**УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
ПЛАВАНИЮ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
ACCOUNTING THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT
OF YOUNG SCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF LEARNING
TO SWIMMING IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Матвеева Д.В., Прасолов Д.Е., Прасолова О.В.
Matveeva D.V., Prasolov D.E., Prasolova O.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье описаны особенности работы тренера по плаванию с детьми на этапе начальной подготовки в системе дополнительного образования. Обосновывается необходимость учета физических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию. Отмечается, что физическое развитие детей в возрасте 6-11 лет опережает темпы развития центральной нервной системы, что может повлиять на характер тренировочного процесса. Кроме того, важно обеспечить и удержать интерес ребенка к занятиям плаванием, уделяя внимание развитию мотивации.

Ключевые слова: плавание, тренер, физическое развитие, психологические особенности, младший школьный возраст.

Abstract. The article describes the features of the work of a swimming coach with children at the stage of initial training in the system of additional education. The necessity of taking into account the physical and psychological characteristics of children of primary school age in the process of learning to swim is substantiated. It is noted that the physical development of children aged 6-11 years is ahead of the pace of development of the central nervous system, which may affect the nature of the training process. In addition, it is important to ensure and maintain the child's interest in swimming, paying attention to the development of motivation.

Key words: swimming, coach, physical development, psychological characteristics, primary school age.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что процесс обучения плаванию юных пловцов должен опираться на закономерности развития и формирования растущего организма ребенка [2]. Для успешного обучения плаванию в системе дополнительного образования на этапе начальной подготовки, а именно в 6 - 11 лет, что соответствует младшему школьному возрасту, построение тренировочного процесса целесообразно проводить на основе учета возрастных физических и психологических особенностей детей данного периода развития.

Физическое развитие, рассматривается в рамках тех показателей организма, на которые должен обращать внимание тренер при работе с детьми младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования.

Для этого возрастного периода характерно активное изменение в опорно-двигательном аппарате. Длина тела увеличивается быстрее, чем масса юного пловца – это непосредственным образом связано с функционированием центральной нервной системы, развитие которой запаздывает в сравнении с ростовыми процессами. Данное обстоятельство зачастую приводит к нарушению коор-

динамии движений и ухудшению техники плавания, возможно, что упражнения будут выполняться хуже, чем раньше.

Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани и, при условии, гармоничного развития ребенка отсутствует необходимость в создании специальных условий для развития гибкости. Перед тренером не стоит задача создать гипермобильности в работе суставов, как, например, в художественной гимнастике. Неоправданно выполнение в ходе тренировочного занятия ряда упражнений: «прокруты», сведение локтей за головой, для предупреждения их влияния на становление техники или скорости передвижения. Для гармонического развития и сохранения естественной работы суставов достаточно выполнения четырех спортивных стилей плавания.

В центральной нервной системе преобладают процессы «возбуждения». У юных пловцов в возрасте от 7 лет в тренировочном процессе постепенно убираться игровая деятельность, акцент ставится на углубление техники плавания. Однако, стоит отметить, что дети еще не адаптированы к долговременной концентрации внимания и активной деятельности на протяжении 30 – 40 минут, таким образом работа тренера нацелена на становление технической подготовки. В связи с этим, возникает потребность тренировать переключение внимания у детей в процессе занятия. Например, задача тренировки отработать два технических элемента, их необходимо чередовать. В частности, после того, как спортсмен выполнил упражнение или отработку элемента, проплытого 100 м, он получает задание проплыть 50 м любым стилем. Таким образом, центральная нервная система детей избавляется от излишнего напряжения, но и удается закрепить тот или иной двигательный навык.

В ходе тренировочного процесса не исключено, что техника выполнения упражнений будет на высоком уровне или наоборот искажаться. Данный факт является нормальной реакцией на рост и развитие ребенка. В такие периоды рекомендуется, как бы «сделать шаг назад», разделить технику плавания на отдельные упражнения, и концентрироваться на одном техническом элементе во избежание утомления.

В системе дополнительного образования детям с 6 до 11 лет важно сохранить нагрузку умеренной интенсивности. С одной стороны, в этом возрасте отсутствуют гликолитические мышечные волокна, в связи с этим не целесообразно включать в тренировочный процесс силовые тренировки. С другой – стартовое состояние здоровья обучающихся может существенно различаться в группе юных пловцов. Следовательно, тренер не дает нагрузку с около максимальными весами, рекомендуется работать в формате ОФП, или с собственным весом, что постепенно подготавливает организм к предстоящим нагрузкам. В этом возрасте дети уже принимают участие в соревнованиях, и многие тренеры ходят видеть результат и рост скоростных показателей. Во-первых, результат зависит от скачков роста, во-вторых, от тренированности зависит темп выполнения ускорения на короткие отрезки. Задача тренера сохранить интерес к тренировкам у юных пловцов.

В этом возрасте отмечается рост лёгочной ткани, но дыхательные мышцы еще слабые, в связи с этим дети отмечают у себя нехватку воздуха или одышку во время занятия плаванием. Дети не всегда могут передать правильно свои ощущения, поэтому тренеру нужно задавать больше вопросов, уточнять, что именно обучающиеся чувствуют. Здесь может помочь техника расслабленного или свободного плавания с аэробной нагрузкой, а так же наращивание дыхательных упражнений.

Особенности психологического развития детей данной возрастной группы заключаются в том, что они легко возбудимы, импульсивны, могут резко реагировать на слова или на окружающую ситуацию. Тренер должен уметь мягко и плавно возвращать обучающихся в состояние продуктивной деятельности.

В этом возрастном периоде формирование мотивации зависит от временных отрезков, поставленные цели наполоудие для ребенка будут не эффективны, через несколько недель главная установка утрачивается. Однако, предварительно за месяц или несколько недель до соревнований необходимо говорить о предстоящих задачах и постепенно подготавливать обучающихся к состязаниям, формировать «близкую» мотивацию. Важно в этом возрасте поощрять, хвалить за достижения и просто участие в испытаниях, так как дети еще не умеют принимать конструктивный проигрыш, и адекватно оценивать себя.

Непроизвольное внимание, присущее детям данного возрастного этапа, негативно сказывается на процессе тренировки. Юные спортсмены могут быстро отвлекаться, переключить свой интерес на другой объект, это необходимо учитывать тренерам в своей работе [1]. Важным моментом является воспитание у юных пловцов моральных качеств, правил поведения в бассейне, на соревнованиях, правил безопасности на воде.

Существует еще одна особенность этого возраста, это общая недостаточность воли, подопечные еще не обладают опытом на длительную борьбу за намеченную цель, могут легко опустить руки при неудачах, здесь уместны капризы и упрямство. Возможно, применять метод Гамбургера: прием основан на том, что важная информация, которая может вызвать у слушателя негативную реакцию, «помещается» между информацией, вызывающей одобрение и позитив. В начале ребенка необходимо похвалить, далее разбираются ошибки, объясняется, что сделано неправильно, снова похвала и в итоге тренер подчеркивает, что у его подопечного получилось лучше всего. Дети младшего школьного возраста еще эмоционально не устойчивы, не умеют сдерживать свое настроение, это требует от тренера умения справляться с эмоциональными всплесками обучающихся, искать компромиссы и пути решения возникшей проблемы.

Тренировочный процесс по плаванию строиться на сложно координационных упражнениях, поэтому необходимо следить за интенсивностью, контролировать пульс, оценивать состояние ЦНС и степень ее утомления.

В тренировочный процесс должны включаться без оценочная соревновательная деятельность, эстафеты или спарринги. Тренер должен контролировать эмоциональную реакцию проигравшего ребенка, поддерживать своих подопечных, уделять внимание каждому обучающемуся, выстраивать коммуникацию на основе доверия, доброжелательности, но и дисциплины.

Список литературы

1. Григорьева Е.Л. Формирование интереса к занятиям плаванием на начальном этапе подготовки / Е.Л. Григорьева, М.А. Аракчеев / Физическая культура, спорт и здоровье. - №24. - 2014. - С. 140-143.
2. Плавание: Учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**
FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS
IN MODERN RUSSIA

Оринчук В.А., Кутасин А.Н., Гвоздиков С.В.
Orinchuk V.A., Kutasin A.N., Gvozdikov S.V.

*Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации
г. Нижний Новгород, Россия*
*Волго-Вятский филиал Московского технического университета связи и информатики,
г. Нижний Новгород, Россия*
*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского г. Нижний Новгород, Россия*
*Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of the Interior of Russia
Nizhny Novgorod, Russia*
*Moscow technical university of communications and informatics, Volga-Vyatka branch,
Nizhny Novgorod, Russia*
*National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod
Nizhny Novgorod, Russia*

***Аннотация.** В статье определены особенности развития студенческого спорта в современной России на примере массового студенческого спорта и студенческого спорта высших достижений. Авторами сделан анализ проблемных мест современного студенческого спорта как на региональном, так и на федеральном уровнях и предложены меры по развитию студенческого спортивного движения.*

***Ключевые слова:** студенческий спорт, комплексные студенческие соревнования, студенческое спортивное движение.*

***Abstract.** The article defines the features of the development of student sports in modern Russia on the example of mass student sports and student sports of higher achievements. The authors analyzed the problematic areas of modern student sports both at the regional and federal levels and proposed measures for the development of student sports movement.*

***Key words:** student sports, complex student competitions, student sports movement.*

В последние годы в Российской Федерации отмечается повышенный интерес к студенческому спорту. Интерес к проблеме студенческого спорта в молодежной среде вуза обосновывается негативной статистикой относительно уровня здоровья будущих специалистов, падением ценности здорового образа жизни у современной молодежи, необходимостью активизации воспитательной работы в студенческой среде, появлением государственных требований по выполнению социального заказа в подготовке физически развитых и активных специалистов [3].

Занятия физической культурой и спортом обеспечивают должный уровень физической подготовленности молодежи, являются мощным фактором воспитательной работы, формирования здоровой активной личности, повышения социальной эффективности физкультурно-спортивной деятельности в части воспитания молодежи, формирования положительных примеров и ориентиров в обществе [6].

Система физического воспитания и спортивной работы студенческой молодежи в вузах сегодня переживает период модернизации. Но данный процесс еще находится в действенном этапе, так как анализ уровня реализации спортивного студенческого движения и его характеристик говорит о том, что данная система требует дальнейшего реформирования [2].

В Межотраслевой программы развития студенческого спорта (утверждена совместным приказом Минспорта России и Минобрнауки России от 29.11.2019 № 981/1321) были определены следующие приоритетные задачи развития университетского спорта [6]:

- увеличение числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- ресурсное обеспечение системы студенческого спорта;

- совершенствование физкультурной и спортивной работы в образовательных организациях, в том числе системы проведения студенческих физкультурных и спортивных мероприятий;

- создание центров спортивной подготовки на базе федеральных государственных образовательных организации высшего образования.

Но уже 8 октября 2020 года на заседании Общественного совета при Министерстве спорта России была высказана необходимость корректировки Межотраслевой программы развития студенческого спорта. Также было отмечено, что не все основные мероприятия данной программы могут быть своевременно выполнены, особенно это касается развитие студенческого спорта в субъектах Российской Федерации.

Это подчеркивает основную проблему в развитии студенческого спорта, а именно отсутствие на федеральном уровнях четкой и понятной позиции по поддержке и развитию физкультурно-спортивного движения студентов и студенческих спортивных клубов. Организации, призванные развивать студенческий спорт в России (Ассоциация студенческих спортивных клубов и Российский спортивный студенческий союз) проводят отдельные друг от друга мероприятия, чем и ограничивается их деятельность в направлении развития студенческого физкультурно-спортивного движения [8]. Причем обе организации являются общественными, а государственный орган управления физической культурой и спортом в системе образования в нашей стране отсутствует [5].

В отредактированном варианте Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года (утверждена совместным приказом Минспорта России, Минобрнауки России, Минпросвещения России от 09.03.2021 № 141/167/90) количество задач по развитию студенческого спорта в России увеличилось в 3 раза [7].

Одним из направлений способным повысить эффективность физического воспитания в вузах могло бы стать развитие студенческого спортивного движения в регионах с созданием действенных систем спортивно-массовых мероприятий и соревнований среди студенческой молодежи, продуманной политики по привлечению молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом [4].

Но в современном студенческом спортивном движении существует ряд проблем, решение которых позволит существенно повысить качество спортивной работы в вузах.

Для более полного описания проблем студенческий спорт был разделен на два направления:

1. *Массовый студенческий спорт* - организация и проведение физкультурно-спортивной работы в ВУЗе (общеузовские соревнования, спортивные мероприятия, занятия в спортивных отделениях).

2. *Студенческий спорт высших достижений* - подготовка и участие команд ВУЗов в региональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Особенности развития *массового студенческого спорта* на примере Нижегородской области:

1. Развитие массового студенческого спорта зависит от степени заинтересованности руководства вуза и уровня профессионального мастерства сотрудников кафедры физического воспитания.

В работе по данному направлению особых проблем в ВУЗах Нижегородской области. В каждом ВУЗе Нижегородской области есть своя система физкультурно-спортивной работы, которые они реализуют привлекая до 70-80% обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. В Нижегородской области создана определенная система студенческого спорта, которая включает ежегодное проведение внутривузовских соревнований и спартакиад, Открытых студенческих игр вузов Приволжского федерального округа (проводятся с 2003 года), Комплексных студенческих соревнований среди ВУЗов города Нижнего Новгорода и Нижегородской области «Универсиада» (проводятся с 2004 года [1].

3. Единственной проблемой, сдерживающей развитие массового студенческого спорта в Нижегородской области, является нехватка или отсутствие современной спортивной базы у ВУЗов региона. Существующая спортивная база способна обеспечить только организацию процесса по физическому воспитанию.

Выходом из данной проблемы могло бы стать строительство межвузовского спортивного центра Нижегородской области (универсальный легкоатлетический манеж, физкультурно-оздоровительный комплекс и др.) в месте, где сконцентрировано наибольшее количество ВУЗов области. В данном центре возможно проведение учебных занятий для большого количества студентов (это решит проблему наличия площадей спортивных объектов для большинства ВУЗов области).

Проблемные места в развитии *студенческого спорта высших достижений*:

1. Отсутствие мотивации у студентов продолжать активные занятия спортом.

Активные и профессиональные занятия спортом занимают много времени и сил, а цель обучения в вузе - получение качественного образования, а требования к качеству знаний студентов на сегодня очень высокие. Поэтому многие студенты-спортсмены делают акцент в сторону образования.

Учитывая тот факт, что многие студенты-спортсмены учатся в вузе на внебюджетной (платной) основе, нет возможности поощрять их за спортивные достижения (повышенная стипендия, премия возможна только для студентов, обучающихся на бюджетной основе).

Для решения данной проблемы необходим нормативный механизм возможности стимулирования студентов, обучающихся на платной основе.

2. Отсутствие четкой системы студенческих соревнований и студенческого спорта в целом.

Студенческие мероприятия проводятся без должной системы: универсиада региона - универсиада РФ - Всемирная универсиада. На сегодня РССС ежегодно проводится более 70 чемпионатов страны среди студентов, уровень которых не всегда высокий, а участие в них требует существенных материальных затрат. Такая же картина с международными студенческими соревнованиями и чемпионатами мира среди студентов: уровень соревнования низкий, участие в них требует значительных финансовых затрат. А все затраты несет именно вуз.

Получается, если вуз достаточно крупный и финансово обеспеченный, то он может вкладывать в подготовку и участие команд во всероссийских и международных соревнованиях. А если вуз небольшой - соответственно финансирование

не позволяет содержать команды и оплачивать их участие. Но и в небольших вузах обучаются студенты-спортсмены высокого уровня.

3. Отсутствие заинтересованности у регионального органа управления студенческим спортом в развитии студенческого спорта в регионе.

Вся нагрузка по развитию студенческого спорта (финансовая, организационная, методическая, кадровая и т.д.) сегодня ложится именно на вуз. Но хотелось, чтобы в работу по развитию студенческого спорта были активно вовлечены региональные представительства РССС, АССК России.

Необходимо также значительно повысить роль и участие Министерства спорта региона в развитии студенческого спорта. На сегодня Министерство спорта многих регионов выполняет роль наблюдателя и финансиста по отдельным мероприятиям.

4. Ведущие спортсмены, которые обучаются в вузе, продолжают свою спортивную подготовку в СШОР или спортивных командах, а к вузу имеют только отношение как к месту обучения на данный момент. Здесь спорно определять уровень развития спорта в вузе, если в нем обучались например олимпийские чемпионы по художественной гимнастике, а самой художественной гимнастики в вузе как спортивного направления нет. Так можно сказать про многие виды спорта, т.к только крупные вузы и вузы, подведомственные Министерству спорта способны организовать спортивную подготовку студенческих команд.

С учетом вышеуказанного и многолетнего опыта участия в студенческом спортивном движении, были определены предложения по развитию студенческого спорта в современной России:

1. Создание действенного государственного регионального органа управления студенческим спортом, заинтересованного в развитии студенческого спорта в как на региональном, так и на федеральном уровнях и взаимодействующего с вузами региона в данном направлении (финансово, организационно, методически и т.д.).

2. Для оценки уровня развития студенческого спорта в регионе возможно проведение Всероссийских соревнований в следующих форматах:

- проведение Всероссийских студенческих соревнований с участием команд вузов, но с подведением итогов по регионам;
- проведение Всероссийских студенческих соревнований с участием сборных команд региона (сборная, составленная из студентов-спортсменов из разных вузов).

В данном случае будет понятен уровень развития студенческого спорта в регионе и Министерство спорта региона будет заинтересованно в его развитии.

3. Строительство региональных межвузовских спортивных центров (универсальный легкоатлетический манеж, физкультурно-оздоровительный комплекс и др.) в месте, где сконцентрировано наибольшее количество ВУЗов области. В данном центре возможно проведение учебных занятий для большого количества студентов (это решит проблему наличия площадей спортивных объектов для большинства вузов области).

Во внеучебное время возможно проведение общевузовских соревнований и спортивно-массовых мероприятий на высоком уровне. А также проведение региональных и всероссийских соревнований с участием команд вузов данного региона.

4. Разработка нормативного механизма возможности стимулирования студентов-спортсменов, обучающихся на платной основе, за их спортивные достижения.

Список литературы

1. Гутко А.В. Развитие студенческого спорта. Учебно-методическое пособие / А.В. Гутко, Т.А. Мальшева, П.А. Кононенко. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2018. – 23 с.

2. Зотова Ф.Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы / Ф.Р. Зотова, И.Ф. Файзулин // Наука и спорт: современные тенденции, 2015. № 1 (том 6). С.32-38.
3. Леднев В.А. Тенденции развития студенческого спорта в России / В.А. Леднев, Е.А. Перушина // Экономика и управление народным хозяйством. Экономические науки, 2016. - №8(141). - С.38-44.
4. Оринчук В.А. Физическая культура в вузе в условиях реализации ФГОС высшего образования нового поколения / В.А. Оринчук, А.Н. Кутасин // Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы организации физической подготовки в образовательной организации высшего образования МВД России» (20 марта 2020 г., г. Нижний Новгород). – Киров: Изд-во МЦНТО, 2020. – С.14-18.
5. Оринчук В.А. Организационные основы студенческого спорта в современной России / В.А. Оринчук, А.Н. Кутасин // Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в образовательной организации высшего образования» (23 марта 2021 г., г. Нижний Новгород). – Киров: Изд-во МЦНТО, 2021. – С.160-163.
6. Совместный приказ Минспорта России и Минобрнауки России от 29.11.2019 № 981/1321 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта».
7. Совместный приказ Минспорта России, Минобрнауки России, Минпросвещения России от 09.03.2021 № 141/167/90 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года».
8. Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы / А.Н. Туровский // Мир науки, культуры, образования, 2019. № 6 (79). - С. 345-347.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ КАК КРИТЕРИЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS HANDBALL STUDENTS AS AN ADAPTATION CRITERION TO THE CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY

Павленкович С.С.
Pavlenkovich S.S.

*Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского,
г. Саратов, Россия
Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky, Saratov, Russia*

Аннотация. В статье представлены результаты исследований показателей психологической подготовленности студентов-гандболистов с разным уровнем агрессивности к условиям соревнованиям. Определены показатели личностных качеств и стратегии поведения гандболистов с разным уровнем агрессивности в конфликтных ситуациях. Показано, что личностные особенности студентов-спортсменов определяют уровень их способности к адаптации в условиях соревнований.

Ключевые слова: студенты-гандболисты, психологическая подготовленность, соревновательный стресс, адаптация, стрессоустойчивость, агрессивность.

Abstract. The article presents the results of studies of indicators of psychological preparedness of handball students with different levels of aggressiveness to the conditions of competitions. The indicators of personal qualities and strategies of behavior of handball players with different levels of aggressiveness in conflict situations are determined. It is shown that the personal characteristics of student-athletes determine the level of their ability to adapt in competition conditions.

Key words: handball students, psychological preparedness, competitive stress, adaptation, stress resistance, aggressiveness.

В современной теории и практике физической культуры и спорта весьма актуальна проблема психологической подготовки студентов, входящих в сборные команды университетов [4, 7].

Занятия гандболом предъявляют достаточно высокие требования к спортсменам и требуют от них определенного уровня психологической подготовленности к условиям соревнований [6].

Важнейшим средством контроля над уровнем подготовленности студентов-спортсменов, повышения их тренированности и спортивного мастерства являются соревнования. В процессе соревновательной деятельности наряду с общими психологическими качествами личности спортсменов формируются специфические особенности спортивного характера, обеспечивающие высокую результативность игровых действий [3, 4].

В условиях соревновательной деятельности создается конкуренция, соперничество, противоборство. Поэтому спорт не может существовать без конфликтных ситуаций. Одним из факторов игровой деятельности гандболиста, а также ее приемлемой составляющей является агрессия [1].

Личностные особенности студентов-спортсменов определяют степень их адаптации в условиях соревнований. В игровых видах спорта предполагается состязание команд, поэтому в адаптации огромную роль играют индивидуальные особенности нервно-психической сферы спортсмена, которая характеризуется спецификой темперамента и приобретенным жизненным опытом в процессе воспитания и обучения [2].

Целью работы явилась комплексная оценка психологической подготовленности студентов-гандболистов сборных команд университетов к условиям соревновательной деятельности.

В исследования участие 20 студентов дневного отделения, входящих в сборные команды Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского (СГУ) и Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова (СГАУ). В каждой команде было по 10 студентов.

Основополагающим фактором распределения студентов-гандболистов на группы был уровень агрессивности и конфликтности, оценка которого производилась в соответствии с методикой В.И. Андреева «Оценка уровня агрессивности личности» и методикой Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Агрессивность и конфликтность». Личностные качества игроков с разным уровнем агрессивности изучали по показателям стратегии поведения в конфликтной ситуации по методике К.Н.Томаса «Стратегия поведения в конфликтной ситуации» в адаптации Н.В. Гришиной. Оценка степени психологической готовности к соревнованиям осуществлялась по параметрам различных видов тревожности (методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина), самооценки психологической подготовленности (методика Гордона-Ямпольского) [5].

Исследования показателей психологической готовности студентов-спортсменов проводились в период подготовки к соревнованиям и непосредственно в условиях соревновательной деятельности. Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

В ходе исследования у студентов-гандболистов зафиксированы высокие, средние и низкие показатели агрессивности.

Примечательно, что в сборной команде СГАУ преобладали спортсмены с высоким уровнем агрессивности (60% студентов), тогда как у остальных 40%

зарегистрирован средний ее уровень. Высокий уровень агрессивности игроков команды СГАУ соответствовал $35,4 \pm 0,6$ баллам, средний – $26,7 \pm 0,05$ баллам.

В сборной команде СГУ выявлено одинаковое количество игроков со средним и низким уровнем агрессивности. У гандболистов сборной команды СГУ показатели агрессивности среднего уровня были немного ниже ($24,4 \pm 0,07$ балла), чем у студентов команды СГАУ. У студентов с низким уровнем агрессивности показатели соответствовали $18,1 \pm 1,03$ баллам.

В ходе исследования изучены личностные качества игроков с различным уровнем агрессивности. Проведенные исследования констатируют о склонности игроков обеих команд к конфликтности и агрессивности как личностным характеристикам. Суммарные показатели конфликтности и негативной агрессивности оказались достоверно выше у студентов СГАУ с высоким ее уровнем. При этом показатель негативной агрессивности имел преимущество над показателем позитивной агрессивности (табл. 1).

Таблица 1

Личностные характеристики гандболистов сборных команд университетов с разным уровнем агрессивности в баллах

Показатели	Команда СГАУ		Команда СГУ	
	уровень агрессивности			
	высокий	средний	средний	низкий
Вспыльчивость	$8,4 \pm 0,2$	$5,7 \pm 0,3^*$	$5,8 \pm 0,3^*$	$3,7 \pm 0,6^*$
Напористость	$8,1 \pm 0,2$	$5,1 \pm 0,2^*$	$5,5 \pm 0,2^*$	$4,5 \pm 0,4^*$
Обидчивость	$6,6 \pm 0,3$	$6,2 \pm 0,2^*$	$5,9 \pm 0,2^*$	$4,4 \pm 0,3^*$
Неуступчивость	$5,8 \pm 0,3$	$4,3 \pm 0,2^*$	$4,5 \pm 0,2^*$	$4,3 \pm 0,4^*$
Бескомпромиссность	$7,6 \pm 0,2$	$5,3 \pm 0,2^*$	$5,0 \pm 0,2^*$	$2,3 \pm 0,3^*$
Мстительность	$7,2 \pm 0,3$	$4,3 \pm 0,2^*$	$4,4 \pm 0,2^*$	$2,4 \pm 0,3^*$
Нетерпимость к мнению других	$9,1 \pm 0,2$	$5,2 \pm 0,2^*$	$5,2 \pm 0,2^*$	$2,2 \pm 0,3^*$
Подозрительность	$7,2 \pm 0,3$	$5,1 \pm 0,2^*$	$5,1 \pm 0,2^*$	$3,7 \pm 0,4^*$
Показатель позитивной агрессивности	$12,1 \pm 0,5$	$9,2 \pm 0,4^*$	$9,6 \pm 0,4^*$	$9,0 \pm 0,8^*$
Показатель негативной агрессивности	$16,2 \pm 0,4$	$9,3 \pm 0,4^*$	$9,4 \pm 0,4^*$	$4,6 \pm 0,3^*$
Показатель конфликтности	$31,9 \pm 0,7$	$22,4 \pm 0,9^*$	$20,3 \pm 0,8^*$	$14,2 \pm 1,2^*$

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей гандболистов с высоким уровнем агрессивности

У студентов СГУ с низкой агрессивностью показатели конфликтности были ниже ($14,2 \pm 1,2$ балла), чем у всех остальных спортсменов. Кроме того, показатели позитивной агрессивности ($9,0 \pm 0,8$ балла) существенно превосходили параметры негативной агрессивности ($4,6 \pm 0,3$ балла).

У игроков обеих команд со средним уровнем агрессивности зафиксировано равенство изучаемых показателей. Суммарные показатели конфликтности не имели достоверного превосходства в группах.

Установлено достоверное превосходство средних значений отдельных личностных характеристик у игроков СГАУ с высоким уровнем агрессивности, по сравнению со всеми остальными гандболистами из обеих команд (табл. 1). Это указывает на их выбор стратегии обороны и защиты через конфликтное поведение, их неготовность идти на компромисс.

Гандболисты с высокой агрессивностью в качестве способа межличностного взаимодействия выбирают соперничество (8,2±0,2 балла), а спортсмены с низким ее уровнем агрессивности, напротив, сотрудничество (7,7±0,4 балла) или компромисс (5,6±0,5 балла). У студентов обеих команд со средним уровнем агрессивности ведущими стилями поведения является сотрудничество, затем компромисс и соперничество (табл. 2).

Таблица 2

Стратегии поведения гандболистов сборных команд университетов с разным уровнем агрессивности в конфликтной ситуации в баллах

Стратегия поведения	Команда СГАУ		Команда СГУ	
	уровень агрессивности			
	высокий	средний	средний	низкий
Соперничество	8,2±0,2	5,8±0,2*	5,1±0,2*	3,7±0,2*
Сотрудничество	3,8±0,3	7,2±0,2*	7,8±0,2*	7,7±0,4*
Компромисс	5,1±0,3	6,6±0,3*	6,3±0,3*	5,6±0,5
Избегание	2,5±0,3	2,9±0,1	3,2±0,1	2,1±0,2
Приспособление	3,2±0,2	2,7±0,2	4,2±0,2	4,4±0,4

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей гандболистов с высоким уровнем агрессивности

На этапе подготовки к соревнованиям наиболее низкие средние значения показателей личностной, ситуативной и соревновательной тревожности зафиксированы у игроков СГАУ с высокой агрессивностью, наиболее высокие – у гандболистов СГУ с низким уровнем агрессивности, тогда как у всех спортсменов со средней агрессивностью установлены промежуточные значения по всем ее видам (табл. 3).

Таблица 3

Средние показатели тревожности у гандболистов с разным уровнем агрессивности на различных этапах исследования в баллах

Тревожность	Команда СГАУ		Команда СГУ	
	уровень агрессивности			
	высокий	средний	средний	низкий
предсоревновательный период				
Личностная	23,3±3,4	31,6±1,3*	37,5±1,8*	52,7±1,7*
Ситуативная	20,3±1,7	26,2±1,2*	31,5±1,3*	37,8±1,4*
Соревновательная	13,2±0,9	16,6±0,6*	18,4±0,9*	21,7±0,7*
соревновательный период				
Личностная	24,1±3,2	31,9±1,3*	38,2±1,8*	53,8±1,8*
Ситуативная	26,5±1,5	36,3±1,1*	44,9±1,2*	56,1±1,3*
Соревновательная	15,4±0,8	20,1±0,8*	23,3±0,8*	27,2±0,6*

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей гандболистов с высоким уровнем агрессивности

В период соревновательных стартов показатели тревожности возрастают в обеих командах. Тем не менее, существенные изменения выявлены у спортсменов с низкой агрессивностью. При этом показатели личностной тревожности существенно не отличались от показателей предсоревновательного этапа, что вполне закономерно. В сборной команде СГАУ показатели ситуативной тревожности увеличились на 30,4% у лиц с высокой агрессивностью и на 38,2% у спортсменов со средней агрессивностью.

стью. В сборной команде СГУ динамика показателей ситуативной тревожности была более выраженной и составила 42,6% в подгруппе со средней агрессивностью и 48,2% в подгруппе с низким ее уровнем (табл. 3).

На предсоревновательном этапе наиболее высокие показатели устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и волевой активности зарегистрированы у игроков с высокой агрессивностью, наиболее низкие – у гандболистов с низкой агрессивностью, промежуточные – у студентов-спортсменов со средней агрессивностью (табл. 4).

Таблица 4

Показатели самооценки психологической подготовленности у гандболистов с разным уровнем агрессивности на различных этапах исследования в баллах

Показатели	Команда СГАУ		Команда СГУ	
	уровень агрессивности			
	высокий	средний	средний	низкий
предсоревновательный период				
Устойчивость к стрессорам	14,1±0,7	9,5±0,5*	8,4±0,5*	4,5±0,5*
Способность к самоконтролю	13,1±0,8	8,9±0,6*	8,1±0,9*	5,6±0,6*
Волевая активность	12,5±0,8	9,1±0,9	11,2±0,8	6,3±0,7
соревновательный период				
Устойчивость к стрессорам	15,8±0,7	10,5±0,5*	8,8±0,6*	4,2±0,5*
Способность к самоконтролю	14,6±0,8	10,4±0,7*	8,4±0,8*	5,3±0,6*
Волевая активность	15,6±0,8	10,9±0,8	12,0±0,7	5,9±0,7

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей гандболистов с высоким уровнем агрессивности

Сравнивая отдельные показатели самооценки психологической подготовленности гандболистов внутри каждой подгруппы, отметим, что у всех спортсменов СГАУ наиболее высокие балльные оценки зафиксированы по параметру устойчивость к стрессорам, тогда как у гандболистов СГУ – по показателю волевая активность.

На соревновательном этапе зафиксирован рост показателей самооценки психологической готовности у студентов с высокой и средней степенью агрессивности и их достоверное снижение у гандболистов с низким уровнем агрессивности (табл. 4).

Несмотря на то, что в сборной команде СГАУ средние значения способности к самоконтролю и саморегуляции в период соревновательных стартов у лиц с высокой агрессивностью были достоверно выше по сравнению с гандболистами со средним ее уровнем, тем не менее, динамика по данному параметру была наиболее существенной в подгруппе последних (17,2% против 11,5%).

У игроков СГУ со средней агрессивностью динамика по показателю способности к самоконтролю была менее существенной по сравнению с игроками сборной команды СГАУ. Прирост показателя составил 3,8%. В подгруппе с низкой агрессивностью, напротив, зафиксировано снижение средних параметров способности к самоконтролю на 5,4%.

Наиболее существенная положительная динамика установлена по показателю волевой активности в обеих подгруппах сборной команды СГАУ, составившая 24,4% и 20,3% соответственно.

У гандболистов команды СГУ в подгруппе со средней агрессивностью показатели волевой активности увеличились на 7,5%, а в подгруппе с низким ее уровнем, напротив, снизились на 6,3%.

Установлено, что показатели предсоревновательных психических состояний и уровень психического напряжения гандболистов в период, предшествующий старту, при отсутствии экстремальных ситуаций, находится в пределах нормы, и существенно возрастают в момент соревновательного старта.

Таким образом, психологическое сопровождение является полноценной частью подготовки гандболистов, а всесторонняя поддержка спортсменов позволяет эффективно реализовать свой потенциал и позволяет им достичь максимального результата в спорте.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Особенности агрессивности и враждебности юных каратистов // *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. 89-93.*
2. Ларина О.В. Спорт как фактор становления личности // *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. 108-112.*
3. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // *Страховские Чтения. Саратов. Изд-во Саратовского государственного университета, 2018. № 26. С. 216-221.*
4. Павленкович С.С. Особенности психофизиологического статуса футболистов разного игрового амплуа в условиях соревновательной деятельности. *Страховские Чтения, Изд-во Саратовского государственного университета 2020. № 28. С. 250-254.*
5. *Сборник психологических тестов / Сост. Е.Е.Миронова. Минск: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. 155 с.*
6. Шиловских К.В. Агрессивность спортсменов в гандболе // *Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Иваново. ООО «Научный мир». 2010. Т. 12. № 2. С. 49-52.*
7. Шпитальная Е.Н. Влияние психологической подготовки на эффективность тренировочного процесса // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Саратов. Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 49-53.*

ШАХМАТЫ И КИБЕРСПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ CHESS AND ESPORTS: INTEGRATION AND PROSPECTS

Пастухов В.Д., Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Котло С.А.
Pastukhov V.D., Vodolazhsky G.I., Vodolazhskaya M.G., Kotlo S.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Филиал Российского технологического университета МИРЭА в г. Ставрополе,
г. Ставрополь, Россия
Branch of the Russian Technological University MIREA in Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлен взгляд на перспективу цифровизации шахматно-го спорта в условиях современных вызовов внешней среды, выражающихся, в том числе, в опасностях распространения штаммов новой коронавирусной инфекции COVID – 19, а также пути интеграции шахмат в киберспортивную дисциплину.

Ключевые слова: шахматы, киберспорт, спорт, Ковид-19, онлайн-турниры, финансирование.

Abstract. The article presents a look at the prospect of digitalization of chess sports in the context of modern challenges of the external environment, expressed, among other things, in the dangers of the spread of strains of the new COVID – 19 coronavirus infection, as well as ways to integrate chess into the esports discipline.

Key words: chess, esports, sports, COVID – 19, online tournaments, financing.

Пока представители научного и спортивного сообщества обсуждали перспективы и место шахматной игры в составе большого спорта, в целом, и киберспорта, в частности, пандемия Covid-19 и мир на карантине сделали свой выбор. Вынужденный уход в онлайн самой древней игры на планете ознаменовался ее триумфальным возвращением в реинкарнированном виде киберпространства. Поэтому целью настоящей статьи явилось проведение анализа кибер-спортивных возможностей шахматной игры.

Переломным в этом плане стало начало 2020 года, когда онлайн-аудитория шахматных игр начала демонстрировать активный рост. В первой половине 2020 года запросы на обучение шахматам прочно удерживали лидерские позиции в трендах Яндекса и Гугл, специализированные ресурсы Chess.com и Lichess в десятки раз увеличили свои интернет-аудитории, шахматные турниры в онлайн в стриминговых сервисах в интернете били все мыслимые и немыслимые рекорды, а ведущие телевизионные операторы конкурировали за право организации телевизионных трансляций [5].

Только за первый месяц карантинных мероприятий, по данным социологов, трафик ресурса Chess24.com взлетел на пятьсот процентов, практически одномоментно достигнув показателей, на которые менеджеры рассчитывали выйти не раньше, чем через десять лет.

Несмотря на быстрорастущие показатели развития шахмат в онлайн-формате, эта игра и до пандемии характеризовалась довольно высокой интернет-аудиторией, которая согласно официальной статистике, превышала 70 миллионов человек [2].

По мнению менеджера фестиваля, Chess&Jazz Ника Бабина, росту онлайн активности шахматных игр способствовали не только ограничительные мероприятия в связи с пандемией, но и актуализация поиска новых подходов к организации жизнедеятельности в посткоронавирусном мире. Человеческое развитие

движется в сторону рационального, говорит шахматист, и навыки шахматной игры в плане расчёта рисков, поиске новых нестандартных ходов, как нельзя лучше соответствуют данному запросу аудитории [3].

В условиях пандемии шахматы стали одним из немногих видов спорта, который практически полностью перебрался в виртуальное пространство. Согласно официальному релизу ФИДЕ проведение отборочного тура летнего Чемпионата мира по шахматам в Сочи запланировано в онлайн формате, который предусматривает предоставление участниками удалённого доступа к компьютеру и арбитражного наблюдения при помощи технологий Zoom. Для проведения самого чемпионата уже разработан особый гибридный формат шахматной игры, при котором соревнования будут проходить вживую – однако не на традиционных шахматных досках, а с использованием цифровых экранов.

В этом году ФИДЕ уже проводила в тестовом формате игры онлайн. Игроки собирались в штабе Международной федерации и в отеле, чтобы соревноваться в сети. Президент ФИДЕ Аркадий Дворкович в заявлении на официальном сайте Федерации написал, что квалификационная комиссия в целом не против рейтинга и присвоения титулов на основе гибридных соревнований, но твёрдо убеждена, что формат требует тестирования (которое сейчас проводится) и очень осторожной реализации.

Курс на дальнейшую цифровизацию шахматной игры поддерживают далеко не все спортсмены. По мнению российского гроссмейстера Карякина, шахматные турниры в онлайн формате теряют свои исключительные особенности, при которых состязания умов «превращаются в киберспорт».

Для анализа перспектив подобных трансформаций, обратимся к понятийному аппарату терминов спорта, киберспорта и шахматной игры в качестве спортивной дисциплины.

Согласно определениям Международного олимпийского комитета, понятие спорт (англ.сокр. sport – от старофранц. «desport – игра, развлечение») является организованной в соответствии с утверждёнными правилами деятельностью спортсменов, которая заключается в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных возможностей» [7].

Интеллектуальными видами признаются в мире те виды спорта, которые включены в состав Всемирных интеллектуальных игр, в которые с 2008 года входят шахматы, шашки, го, спортивный бридж, сянци и маджонг [2].

Согласно определениям, которые используются в Правилах Федерации киберспорта РФ, компьютерным спортом является вид соревновательной деятельности, в которой игровые компьютерные технологии являются средой взаимодействия состязаний между людьми или командами, создавая для этого равные условия» [3].

Данными правилами определены также основные виды в качестве киберспортивных дисциплин. К ним относятся игры, которые: ведутся от первого лица с подсчётами баллов; спортивные и технические симуляторы; ролевые игры и пошаговые стратегии, а также игры-стратегии, происходящие в режиме реального времени. Основными играми, которые были включены в Кубок России по киберспорту были такие как Dota 2, League of Legends, Контр-Страйк, Hearthstone и World of Tanks.

По мнению учёных, основными требованиями к кибер спортсменам являются скорость мышления, социально-коммуникативная компетенция и интеллектуальное развитие [1].

Исходя из этого, считаем, что киберспорт также, как и шахматы можно отнести к интеллектуальным видам спорта, в котором результат спортивной дея-

тельности обуславливает решение той или иной задачи при помощи использования интеллекта и при главенствующей роли использования цифровых технологий. Ведь мировая аудитория киберспорта на 2020 год превысила 600 миллионов человек, что вполне сравнимо с аудиторией других видов спорта. Тем не менее, споры о том являются ли шахматы киберспортом, также, как и является ли спортом сам киберспорт – остаются в центре научных дискуссий[4]. На сегодняшний день остаются важными и нейро-психо-реабилитационные возможности киберспорта в инклюзивной пространстве [8,9], впрочем, ещё не до конца разработанные. В данном аспекте у шахмат могут быть раскрыты особые перспективы.

Значительную роль, на наш взгляд, сыграли сразу несколько значительных событий в конце 2020 года. Форбс включил в рейтинг крупнейших победителей киберспорта сразу двух ведущих шахматных гроссмейстеров, с одним из которых профессиональное киберспортивное объединение TSM заключило спонсорский контракт[8], который стал прецедентным в контексте научных дискуссий о возможности включения шахмат в состав киберспортивных игр.

Многие профессиональные шахматисты, годами имевших дело с объёмными и почти ритуальными материальными фигурами, весьма скептически относятся к подобной цифровизации древнейшей игры, предлагая в качестве альтернативы использовать дублирование реальных турниров на электронных досках.

С одной стороны, использование виртуального формата в глобальных шахматных соревнованиях является вынужденной мерой, связанная с безопасностью игроков. С другой – сегодня уже сложно говорить о том, что шахматы уйдут из виртуального пространства после завершения пандемии. Эта игра не только нашла свою нишу в цифровом спортивном мире, но и претендует на серьёзную роль в мире глобальных киберспортивных турниров.

На популярном ресурсе большого киберспорта Twitch виртуальные шахматы вполне выдерживают конкуренцию по просмотрам со стримами наиболее популярных League of Legends и Call of Duty. Исходя из запросов пользователей, в начале 2021 года ведущих видеостриминговых сервис Twitch включил шахматы в каталог киберспортивных турниров.

Таким образом, можно говорить о том, что внешние условия поспособствовали стихийному включению шахматной игры в категорию киберспорта путём создания и развития нескольких прецедентов.

Следовательно, развитие шахмат как одного из видов киберспорта, является перспективным не только со спортивной, но и социально-экономической точки зрения. С одной стороны, современный киберспорт является сферой увлечения миллионной молодёжной аудитории и развитие шахматной игры в данном направлении будет способствовать ее популяризации в рамках молодёжных общественных интересов.

С другой стороны, в современных условиях киберспортивные мероприятия являются, по своей сути, большим инвестиционным бизнесом с миллионными призовыми фондами, что, в свою очередь, создаст дополнительные стимулы для развития древней увлекательной игры.

Список литературы

1. Буянова А.В., Козилкина В. А. Киберспорт: История становления, современное состояние и перспективы развития / Буянова А.В. // Социально-политические науки [Электронный журнал]. - URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-istoriya-stanovleniya-sovremennoe-sostoyaniye-i-perspektivy-razvitiya>(дата обращения 22.04.2021)

2. Спортсфот: официальный сайт. – Санкт-Петербург, 2012. - Это эксперимент, который изменит всех нас. – URL:<https://sportsoft.ru/publications/eto-eksperiment-kotoryj-izmenit-vseh-nas-elena-skarzhinskaya-o-nauke-v-sporte-problemah-kibersporta-i-tehnologiyah-66>(дата обращения 12.05.2021)

3. Федерация компьютерного спорта России: официальный сайт. – URL: <https://resf.ru>(дата обращения 12.05.2021)

4. Ларина Д. Большие шахматы уходят в онлайн / Ларина Д. // Эксперт [электронный журнал] URL:<https://expert.ru/2021/03/25/novaya-shahmatnaya-erokha/>(дата обращения 12.05.2021)

5. Мерензон И. Триумф дутсайдера: как пандемия сделала шахматы спортивным мейн-стримом / Мерензон И. // Forbes[электронный журнал] URL:<https://www.forbes.ru/biznes/400053-triumf-atsaydera-kak-pandemiya-sdelala-shahmaty-sportivnym-mejnstrimom> (дата обращения 11.06.2021)

6. МОК: Официальный сайт.- Лозанна, 1894. – URL:<https://olympics.com>(дата обращения 12.05.2021)

7. Матч!: официальный сайт. – Москва, 2015. - Forbes: чемпион мира по шахматам Карлсен заработал больше всех в киберспорте в 2020 году. – URL:[chess/matchtvnews_N1298114_Forbes_Champion_mira_po_shahmatam_Karlsen_zarabotal_bolshe_vseh_v_kibersporte_v_2020_godu](https://chess.matchtvnews_N1298114_Forbes_Champion_mira_po_shahmatam_Karlsen_zarabotal_bolshe_vseh_v_kibersporte_v_2020_godu)(дата обращения 14.05.2021)

8. Водолажская М.Г., Водолажский Г.И., Алейникова А.В. Киберспортивная траектория развития инклюзии в условиях цифровизации социального пространства // Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. – Ставрополь: СКФУ, 2020. – С.3-8.

9. Черников И.С. Водолажская М.Г., Водолажский Г.И. Перспективы цифровизации спортивного пространства при помощи инновационных технологий // Физ. культура и спорт: интеграция науки и практики материалы XVI Международной научно-практ. конф. 2019. С. 318-322.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES YOUNG SWIMMERS

Пестова Т.Г., Куприянова Е.О., Титаренко Е.В.

Pestova T., Kuprianova E., Titarenko E.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

МАУ СШ «Альбатрос», г. Армавир, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

UIA SS "Albatros", Armavir, Russia

Аннотация. В статье рассматривается специфическое влияние развития скоростно-силовых способностей юных пловцов, которое обусловлено совершенствованием двух компонентов: силового потенциала (максимальная произвольная сила и взрывная «скоростная» сила) и скоростных способностей.

Полученная в ходе исследования комплексная информация, характеризует процесс скоростно-силовой подготовки в современном плавании как развитие различных скоростных, так и силовых качеств, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и костной тканей, улучшение телосложения.

Ключевые слова: физическое развитие, скоростно-силовая подготовка пловцов, физические качества, эффективность адаптации, гидродинамические качества пловцов.

Abstract. The article considers the specific influence of the development of speed and strength abilities of young swimmers, which is due to the improvement of two components: power potential (maximum arbitrary force and explosive "speed" force) and speed abilities. The complex information obtained in the course of the study characterizes the process of speed and strength training in modern swimming for the development of various, both speed and strength qualities, increasing active muscle mass, strengthening connective and bone tissues, improving physique.

Key words: physical development, speed and strength training of swimmers, physical qualities, adaptation efficiency, hydrodynamic qualities of swimmers.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в спортивном плавании одним из важнейших факторов, обеспечивающим высокую специальную работоспособность, является скоростно-силовая подготовленность спортсменов; она в большей степени определяет результат, как в спорте, так и в плавании, в частности. В настоящее время довольно подробно изучены отдельные вопросы развития силовых качеств пловцов. В то же время дальнейшее увеличение объема силовой подготовки с применением общепринятых средств и методов в тренировочном процессе пловцов не дает надежного положительного эффекта в плане увеличения скорости плавания.

Более того, повышение силовой подготовленности в основном приводит к ухудшению гидродинамических качеств пловцов, техники плавания, и как следствие - к стабилизации или ухудшению спортивного результата.

Степень реализации силовой подготовленности в силу гребковых движений в воде зависит от сложности механизма взаимодействия движений пловца с обтекающим потоком жидкости в реальных условиях спортивного плавания. В результате ряда исследований уже давно опровергнуты утверждения о том, что при взаимодействии с водой в виду её вязкости и малой плотности проявление силовых возможностей спортсмена ограничено; основным источником увеличения прикладываемой силы является повышение скорости движения гребущего звена.

Из этого следует, что принципиальная особенность динамического взаимодействия с водной средой при выполнении гребков комплексное проявление силовых и скоростных способностей, поскольку скорость гребка зависит от произвольно выбираемой траектории, а его динамический эффект - от углов атаки и ориентации движения. Проявление скоростно-силовых способностей спортсмена непосредственно обуславливается уровнем его технической подготовленности.

Цель нашего исследования разработать и обосновать методику развития скоростно-силовых качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивному плаванию у юных пловцов.

Нами использовался открытый метод педагогического наблюдения в естественных условиях тренировочного процесса. Все спортсмены проходили спортивную подготовку согласно стандарту по виду спорта плавание. Педагогическое наблюдение открытым способом позволило нам собрать данные о развитии скоростно-силовых качеств у юных пловцов в естественных условиях тренировочного процесса. Полученные данные при сравнении позволяли выявить эффективность использования того или иного тренажера и вносить корректировку в тренировочный процесс.

Педагогический эксперимент заключался во внедрении в тренировочный процесс юных пловцов разнообразных специальных тренажеров. Проводилась разработка и подбор упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. В результате проведенной работы по подбору упражнений было разработано 2 комплекса упражнений. Для занятий в зале использовались тренажеры-эспандеры, резины различной жесткости. В воде использовался инвентарь: лопатки, пояса, досточки (колобашки). Для исследования нами были отобраны спортсмены 7-9 лет, следовательно, учитывалась особенность данного возраста исходя из уровня подготовленности и развития физических качеств. По данным литературы возрастной период 7-9 лет является перспективным для развития скоростных способностей, а также силы, и гибкости.

В результате обобщения опыта работы мы исследовали результаты педагогической деятельности тренеров на основе мониторинга, сравнивали документы (различ-

ного характера) автора опыта с существующими рекомендациями с целью выявления нетрадиционных сторон в педагогической деятельности, а так же изучали учебно-методические, дидактические материалы и др. Изучение документации обеспечивало получение данных, позволяющих дать широкую характеристику сложившейся практики развития скоростно-силовых качеств у юных пловцов. При этом важно иметь в виду, что работа над документами требует выяснения их надежности. Не исключено, что они могут быть искажены. Необходимо знать, с какой целью эти документы были подготовлены, в какой ситуации, какими методами пользовались.

Воспитанию скоростно-силовых способностей юных пловцов, и прежде всего на этапе базовой подготовки, способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные «взрывные» движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа).

Разносторонняя физическая подготовка пловцов-подростков на суше создает хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы. Со стороны волевых качеств, необходимых для развития скоростных способностей, от пловца требуется умение сосредоточиваться, приводить себя в состояние оптимальной готовности для прохождения короткой дистанции или ее отрезков с максимальной скоростью в условиях соревновательной обстановки. Пловец должен быть также психологически и тактически подготовлен к выполнению спуртов (ускорений) со старта, в середине дистанции (чаще всего перед поворотом и непосредственно после него), на финише.

Воспитание скоростно-силовых способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой. Прежде всего добиваются точности и свободы движений при плавании в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках. Чем совершеннее техника плавания, тем в большем объеме используются в учебно-тренировочных группах эстафеты и игры, связанные со спринтерским плаванием на коротких отрезках.

По мере прочного овладения основами техники нами ставилась задача постепенно увеличивать силу гребковых движений, сохраняя их точность и легкость. Наиболее полно эта задача, как и задача существенного повышения уровня анаэробно-алактатной производительности, решалась в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В этих группах упражнения по воспитанию скоростных способностей органически сливаются с упражнениями на повышение специальной силовой подготовленности и специальной выносливости пловца.

При воспитании скоростных способностей нами было предложено использовать следующие приемы: плавание поперек бассейна (в виде 12-15 м); эстафеты, плавание в спарринге, с гандикапом, с лидированием, плавание с различными вариантами дыхания (вдох через два, три или четыре цикла движений); выполнение стартов и поворотов с включением плавания на 10-15-метровых отрезках дистанции на время; плавание с ускорением - плавным нарастанием усилий; плавание с высокой скоростью с постепенным выключением усилий (пловец, развив высокую скорость на коротком отрезке, старается удержать ее, продолжая движения «расслабленно»); плавание «по контрасту» (например, на 15-метровых отрезках чередуются: плавание в полную силу с дополнительным сопротивлением и плавание без него; плавание в максимальном темпе со средней амплитудой гребковых движений и плавание в оптимальном темпе с предельной амплитудой

гребков); плавание с помощью предварительно растянутого резинового амортизатора, закрепленного одним концом за пояс спортсмена.

В качестве контрольных упражнений для оценки скоростных способностей используются старты в плавании с полной координацией движений и по элементам на отрезках 25, 60 м, а для пловцов группы спортивного совершенствования - и 75 м; выполнение стартов и поворотов на время. Повышение уровня специальной силовой подготовленности в работе с пловцами юношеского возраста групп спортивного совершенствования осуществлялся не только упражнениями на суше, но и упражнениями в воде. С этой целью мы применяли плавание с помощью движений одними руками и ногами, а также плавание с полной координацией и преодолением дополнительного сопротивления воды или отягощения (интенсивность плавания субмаксимальная и максимальная). Величина дополнительного сопротивления, преодолеваемого пловцом, не должна превышать 30-40% соревновательной величины. В противном случае рациональная техника плавания искажается, эффективность упражнений падает.

Параллельно с развитием силы создаются предпосылки повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей. Проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности пловца, обеспечиваются элементарными формами проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыкам. Оптимизация процесса скоростно-силовой подготовки должна быть ориентирована в сторону более полного ее соответствия требованиям спортивного плавания.

Расширение объема средств и разработка эффективных методических приемов, позволяющих значительно тоньше дифференцировать режимы работы мышц при выполнении скоростно-силовых упражнений, органически увязывают процесс силовой подготовки со спецификой соревновательной и тренировочной деятельности пловцов.

Одной из главных особенностей подготовки юных пловцов является многолетнее планирование тренировочного процесса. Перспективным планом предусматривается постепенное повышение уровня физических и функциональных возможностей пловцов от одного спортивного сезона к другому. При такой планомерной тренировке создаются условия для всесторонней физической подготовки, овладения техникой плавания и достижения высоких спортивных результатов.

Подготовку юного пловца ни в коем случае нельзя форсировать, так как в результате этого не только прекращается спортивный рост, но и ухудшается его здоровье. Нельзя спешить с подготовкой пловца, особенно первые годы занятий, когда организм ребенка еще полностью не сформирован.

Список литературы

1. Бачин В.П. *Возрастные закономерности формирования скоростных возможностей при плавании спортивными способами и методика их воспитания в многолетней подготовке пловца: Учеб. пособие.* - Омск: СибГАФК, 2001.-32с.
2. Кравцов А.М. *Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях: Учебно-методическое пособие.*- М.:ТВТ Дивизион, 2010. - 88с.
3. Нечунаев И.П. *Плавание. Книга –тренер / И.П. Нечунаев.- М.: Эксмо, 2012.- 272с.; ил.*
4. 23. *Новое в системе спортивной подготовки пловцов: учебное пособие / сост. А. И. Погребной, А. В. Аршин. – Краснодар, 2012. – 152 с.*

5. Таормина Ш. *Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов* / Ш. Таормина; пер. с англ. А. Павленко; под ред. М. Буслаева.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.-176с.

6. Дэйв Сало, Скотт Риуолд «Совершенная подготовка для плавания» [перевод с англ. И. Ю. Марченко]. – Москва: Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ
НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**
ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS
OF THE STUDENT BASKETBALL TEAM AT THE PREPARATORY STAGE

Петрякова В.Г., Гаджиметов В.Э., Вартамян С.В.
Petryakova V.G., Gadzhimetov V.E., Vartanyan S.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются этапы организации студенческого баскетбольного клуба «Южный Слон». Дана оценка уровню физической подготовленности баскетболистов на подготовительном этапе предсезонной подготовки.

Ключевые слова: физические качества, тестирование уровня физической подготовленности.

Abstract. The article examines the stages of organizing the student basketball club "Southern Elephant". The assessment of the level of physical fitness of basketball players at the preparatory stage of pre-season training is given.

Key words: physical qualities, testing the level of physical fitness.

Баскетбольная команда Северо-Кавказского федерального университета была основана в 2012 году. Команда стала Чемпионом России среди федеральных университетов в 2013 году в г. Ростов-на-Дону в баскетболе 3х3 (стритбол) и является многократным чемпионом дивизиона АСБ «Кавказ» (2018, 2019, 2020, 2021 г.).

В 2020 году произошел полный ребрейдинг команды, она перестала носить статус секции. Был сформирован баскетбольный клуб, который получил название «Южный Слон» СКФУ. У клуба расширился состав административной группы, начали функционировать такие направления, как медиа сфера, работа с болельщиками, фото и крупное освещение в социальных сетях. В Сезоне 2020-2021 года университетская команда заняла 8 место в чемпионате АСБ среди 700 высших учебных заведений страны и стала участником студенческой суперлиги РЖД и заняла 8 место в финале 8 среди лучших студенческих команд страны. Данные результаты невозможно было получить без высокого уровня физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (№ 114 от 10.04.2013 г.) указывая степень влияния физических качеств и телосложения на результативность игры приводит следующие данные. Так скоростные и координационные способности, вестибулярная устойчивость и телосложение имеют значительное влияние, выносливость и мышечная сила – среднее, а гибкость оказывает незначительное влияние на результативность игры.

Физическая подготовка в баскетболе направлена на развитие физических качеств и комплексов физических способностей в целях обеспечения эффективной игровой деятельности, а также повышение функциональных возможностей организма игроков. В баскетболе, как и в других видах спорта, физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Они взаимосвязаны и дополняют друг друга, однако, с ростом спортивного мастерства, их процентное соотношение меняется. Процесс, направленный на разностороннее развитие двигательных способностей и повышение общей работоспособности организма игрока, относится к общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка является процессом воспитания двигательных способностей и функциональных возможностей баскетболиста, отвечающих игровой специфике. Основным местом формирования двигательных способностей игрока является специальная физическая подготовка, находясь в прямой зависимости от технических особенностей, тактики игры, величин соревновательной нагрузки и психической напряженности.

Целью нашего исследования было определение уровня физической подготовленности баскетболистов университетской команды на подготовительном этапе предсезонной подготовки. Предсезонный сбор проходил в течении двенадцати дней и закончился за десять дней до начала первого тура. В составе команды 19 баскетболистов, средний возраст которых 19,3 лет.

Проводить комплексную оценку уровня физической подготовленности необходимо проводить регулярно, в целях оценки эффективности тренировочного процесса команды в целом и для оценки динамики адаптации к тренировочным нагрузкам каждого спортсмена, в частности. Опираясь на федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол нами были подобраны тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.

В связи с тем, что данное тестирование уровня физической подготовленности было первоначальным, то отслеживание динамики адаптации к тренировочным нагрузкам планируется при дальнейших исследованиях. Поэтому, в задачи исследования входило только первоначальное тестирование и сравнение полученных данных с нормативными показателями, представленными в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Так, при определении уровня развития быстроты спортсмены выполняли следующие задания: бег на 20 м и скоростное ведение мяча на 20 м. В первом задании среднegrupповой результат составил 3,10 с, а во втором – 4,15 с, что соответствует нормативам, представленным в стандарте. При определении скоростно-силовой подготовленности баскетболистов использовали тест «Прыжок в длину с места», среднegrupповой показатель зафиксирован на 243 см, что также соответствует нормативным требованиям. Показатели выносливости, полученные при выполнении тестового задания «бег 600 м» соответствуют нормативам и средний показатель составляет 1 мин 25 с.

Оценка физической подготовленности является одним из этапов масштабного исследования состоящего из тестирования физического и функционального состояния спортсменов.

**РОЛЬ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА
В СИСТЕМЕ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА
THE ROLE OF CORPORATE SPORTS IN MOTIVATING STAFF**

Пивко Т.И., Хаджариди Д.Д., Александров И.Н.
Pivko T.I., Khadzharidi D.D., Alexandrov I.N.

*Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия
Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University, St.Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье исследуется роль корпоративного спорта в системе мотивации и стимулирования персонала. В современных реалиях смывается традиционное отношение к спорту только как к способу и источнику оздоровления работников организации. Все большее влияние спорт оказывает на корпоративную культуру предприятия: подчеркивается роль физической активности в объединении коллектива, улучшении различных коммуникаций внутри трудового коллектива, формировании командного духа. Также корпоративный спорт является формой стимулирования персонала и дает возможность снижать другие затраты на человеческие ресурсы.

Ключевые слова: корпоративный спорт, физическая активность, мотивация труда, стимулирование труда

Abstract. The article examines the role of corporate sport in the system of motivation and incentives for personnel. In today's realities, the traditional attitude to sport only as a way and source of wellness for the employees of the organization is being washed away. Sport has an increasing impact on the corporate culture of the enterprise: it emphasizes the role of physical activity in team building, improvement of various communications within the workforce, and the formation of team spirit. Also, corporate sport is a form of personnel incentive and provides an opportunity to reduce other human resource costs.

Key words: corporate sports, physical activity, labor motivation, labor stimulation.

В настоящее время не так легко мотивировать работников исключительно экономическим фактором, поэтому появляются новые инструменты стимулирования персонала, связанные с корпоративной политикой организации. Конечно, денежные выплаты остаются важнейшим фактором стимулирования, однако есть и другие механизмы, помогающие HR-специалистам, менеджерам по персоналу добиваться высоких результатов, удерживая при этом общий уровень затрат на оплату сотрудников в рамках среднерыночных значений, к которым относятся:

1. Культура и бизнес-план. Корпоративная культура отражается в общих ценностях и целях, которые должны быть выдвинуты. Чтобы мотивация сохранялась, сотрудники должны быть частью коллективного процесса, проекта, выходящего за рамки их задач. Это может быть связано, например, с социальными вопросами.

2. Условия труда. Хорошие условия труда способствуют повышению мотивации сотрудников. Такие факторы, как хорошая рабочая атмосфера, автономия или гибкий график работы, создают мотивацию и чувство принадлежности к компании.

3. Управление и коммуникация. Для сотрудника важно, чтобы руководитель предоставлял ему верную информацию, особенно о компании. Облегченный диалог и доступный менеджер, который направляет своих сотрудников, уменьшают количество конфликтов в компании и позволяют работнику быть преданным и мотивированным.

4. Развитие профессиональных навыков. Более глубокие знания повышают мотивацию сотрудников. Обучение и умение пользоваться возможностями при найме может убедить молодого сотрудника присоединиться к компании и тем самым повысить производительность.

5. Благополучие на работе. Благополучие на работе означает гармонию между навыками, потребностями и стремлениями сотрудника, с одной стороны, и ограничениями и возможностями рабочей среды - с другой. Когда сотрудники счастливы и мотивированы, компании работают более продуктивно.

Одной из концепций, которая развивается в последнее время, в частности, для улучшения благосостояния сотрудников, является корпоративный спорт. На рабочем месте все более распространенным становится содействие развитию сотрудников. Согласно исследованию HR-консалтинговой компании «RobertHalf», более двух третей (68%) старших менеджеров считают, что корпоративный спорт может помочь повысить моральный дух и корпоративную лояльность работников, что в последствии приведет к повышению производительности труда [1]. Таким образом, корпоративный спорт является идеальным рычагом для улучшения продуктивности сотрудников, что является одним из средств создания мотивации.

Под корпоративным спортом чаще всего понимается часть спорта, направленного на физическую подготовленность работающего взрослого населения, а также подготовку к физкультурным и спортивным мероприятиям, в том числе организованным в рамках компании или производственной организации [2].

Актуальность исследования также подтверждается тем, что укрепление здоровья людей трудоспособного возраста является одним из направлений государственной политики Российской Федерации. В национальном проекте «Демография» один из основополагающих пунктов - к 2024 г. Увеличить показатель доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55%, увеличение показателя ожидаемой продолжительности здоровой жизни граждан до 67 лет [3]. Эти цели устремлены в будущее, поскольку именно человеческий капитал, являясь основой производства, определяет не только стабильность развития отдельно взятой организации, но и экономическое развитие страны в целом.

В то же время ряд ученых в своих исследованиях отмечают, что вопросы роли корпоративного спорта в улучшении показателей здоровья и повышении работоспособности, производительности труда, формировании эффективной корпоративной культуры до настоящего времени не являлись темой для научных дискуссий [4]. Тем не менее, уже сделаны первые шаги к пониманию сущности и значению данного направления физкультурно-спортивного движения.

В современном менеджменте используется развернутая система мотивов и стимулов для мотивации персонала, которые делятся на:

- материальные финансовые (различные премии за участие в составе спортивной команды организации, премии за победы на турнирах);
- материальные нефинансовые (оплата абонента в фитнес-центр, бассейн, тренировки);
- нематериальные (укрепление связей, хороший микроклимат в команде, досуг, укрепление командного духа).

Корпоративный спорт занимает важное место во всех перечисленных группах стимулов. Сами занятия физической активностью и спортом на работе могут

повысить мотивацию команды и добиться лучших результатов благодаря удовлетворению трех основных потребностей в мотивации:

1. Потребность в компетентности. Спорт повышает эффективность работы за счет развития гибких навыков (softskills), таких как умение преодолевать трудности и быть более уверенным в себе.

2. Потребность в автономии. Возможность выбора вида спорта или гибкий график работы - это меры, которые помогают сотрудникам обрести автономию, поскольку они могут организовать свое время так, как считают нужным. Мотивированный сотрудник также будет более самостоятелен в своих проектах.

3. Потребность в социальной связанности. Физические занятия в группах имеют ряд преимуществ, таких как уменьшение изоляции на работе, снижение давления иерархических отношений и создание чувства принадлежности к компании. Все это в конечном итоге помогает развитию командного духа.

На сегодняшний день существует большое количество разнообразных спортивных мероприятий, которые отлично подойдут для корпоративного отдыха. В первую очередь можно выделить игровые виды спорта, такие как футбол, волейбол и баскетбол. Во многих организациях существуют собственные команды, которые выступают на различного рода и уровня соревнований. Также многие работники выступают индивидуально и в циклических видах спорта (кросс, велотрек, лыжи и т.д.), экстремальных видах спорта (альпинизм, гонки), «классических» видах спорта (стрельба из лука, городки) и в спортивном ориентировании. Но все перечисленное относится к спорту высших достижений. Для неискушенных спортсменом работников в основном применяются такие виды спортивных мероприятий, как тимбилдинг, зарядка, мастер классы, туристические походы и занятия в зале, которые позволяют ограничиваться не только простыми спортивными встречами за обедом или после рабочего дня.

Интегрировать корпоративный спорт в организацию для мотивации персонала можно разными способами.

1. Строительство спортивного зала на предприятии с целью облегчения доступа к физической активности для сотрудников, особенно во время обеденного перерыва, (по относительно низкой стоимости абонемента).

2. Участие в спортивных мероприятиях, таких как спортивные тимбилдинги, спортивные семинары, марафоны и благотворительные забеги. Эти мероприятия укрепят связь между коллегами и улучшат качество жизни на работе.

3. Регулярное вмешательство спортивного тренера, который делает занятия спортом более веселыми и дружелюбными, а, значит, более подходящими для менее спортивных людей (легкая разминка, занятие в игровой форме).

4. Подписка на предложение нескольких спортивных залов является наиболее полным из предложенных решений. Оно предлагает сотрудникам широкий выбор занятий и большую гибкость в адаптации к ограничениям по здоровью, налагаемым COVID-19 (живые занятия, семинары, партнерские приложения и т.д.). Таким образом, она подходит для удаленной работы, а сотрудники могут встречаться для совместных занятий спортом, если захотят, в спортивных сооружениях рядом с офисом или дома.

Занятие физической активностью во время трудового процесса имеет большое количество преимуществ. Можно выделить ряд причин для интеграции корпоративного спорта в систему корпоративной культуры организации.

Во-первых, корпоративный спорт является социальным и объединяющим фактором для персонала. Нахождение в группе помогает мотивировать сотрудников и заставлять их хотеть участвовать в разного рода мероприятиях. Совместные занятия спортом улучшают коннект между коллегами, а также создают групповую сплоченность. Спортивные мероприятия, в свою очередь, учат персонал эффективной командной работе и совместному достижению поставленных перед ними целей. Корпоративный спорт также идеально подходит для приветствия и интеграции нового сотрудника, поскольку позволяет узнать своих коллег в другом контексте. Спортивные корпоративы помогут устранить недопонимание между отдельными сотрудниками, укрепить уже сформировавшиеся дружеские связи, а также наладить отличный микроклимат внутри коллектива. По данным социологических опросов, проведенных среди руководителей компаний и производственных организаций, корпоративный спорт повышает уровень сплоченности производственного коллектива в среднем на 25-30% [5], а также подталкивает сотрудников к тому, чтобы превзойти себя и отдать все силы для достижения поставленных целей.

Занятия спортом развивают навыки и способности, которые затем используются в профессиональной среде (быстрое принятие решений, внимательность, выносливость и т.д.). Спорт развивает личностные качества, потребность в постоянном совершенствовании, дисциплинирует в четкой постановке целей и стремлении их достижения [6 статья]. Организация и проведение корпоративных спортивных мероприятий позволит раскрепостить сотрудников, а также выявить все их лучшие качества. Вполне возможно, что именно в процессе такого корпоратива руководитель компании сможет разглядеть талантливого сотрудника, умеющего быстро принимать правильные решения и находить выход из трудных ситуаций.

Физическая активность на работе также напрямую влияет на производительность труда сотрудников и компании в целом. Фактически, работник, занимающийся спортом, более здоров и поэтому берет меньше больничных. Кроме того, это позволяет ему уменьшить стресс и снять напряжение, что помогает очистить свой разум и повысить продуктивность. Доказано, что организация спорта внутри компании сокращает текучку персонала, растет его мотивация и вовлеченность в производственные интересы, нацеленность на результаты работы, что помогает сохранять лучшие кадры [7]. В организациях с развитым инструментом корпоративного спорта наблюдается меньшее число отгулов и больничных, что также ведет к росту эффективности сотрудников и всей компании. Согласно исследованию, проведенному Министерством здравоохранения Канады, у сотрудников, которые занимаются физической активностью не менее 30 минут в день, производительность труда повышается на 12%, что в последствии приводит к увеличению доходов компании [8].

Посредством корпоративного спорта зачастую происходит рост лояльности к руководству и к остальным работникам, поскольку совместно проведенное время в нерабочей обстановке дает больше шансов человеку раскрыться и заслужить уважение от коллег.

Не стоит забывать, что занятия спортом является способом самовыражения для персонала. Рабочая рутина может стать убийцей для ценных и полезных мыслей. И одним из способов внести разнообразие в атмосферу могут стать как раз совместные спортивные игры.

Компания, включившая корпоративный фитнес в свой «социальный пакет», смотрит на рынке выигрышнее конкурентов, так как сейчас многие выбирают

место работы исходя не только от материального аспекта, а, значит, у ее руководителей больше шансов привлечь толковых и ценных сотрудников.

Наконец, физическая активность оказывает благоприятное влияние на весь организм в целом (укрепляет иммунитет, развивает мышечную систему, помогает предотвратить болезни и т.д.) [9]. Так, она через формы и механизмы корпоративного спорта может повлиять как на мышление, так и на поведение работников. Оказывая воздействие на разнообразные сферы жизнедеятельности общества, спорт по-своему изменяет стиль жизни людей, формирует моду, укрепляет взаимоотношения, влияет на деловую жизнь. Нормы, принятые в обществе, выступают в виде внешнего регулятора поведения, а ценности – в качестве внутреннего. Так, человек контролирует свое поведение сообразно принимаемым и исповедуемым ценностям и нормам, которые имеют для него большое значение. Деятельность работодателя, направленная на восприятие, воспроизведение, создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей, формирует отношение человека к нормам, людям, миру и самому себе, тем самым оказывая влияние на здоровье сотрудников.

Таким образом, корпоративный спорт играет большую роль в системе мотивации и стимулировании персонала. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры наравне с производственной физической культурой направлен на сплочение коллектива, выявление неформальных лидеров, проявление индивидуальных способностей сотрудников и наконец поддержание физической активности и здоровья трудящихся, что в последствии приводит к росту производительности труда персонала и эффективности всей организации.

Список литературы

1. *Sports-related events boost your office morale.* // Human Resources Director [Электронный ресурс]. URL: <https://www.hcamag.com/ca/news/general/sports-related-events-boost-your-office-morale/161412> (дата обращения: 03.11.2021).
2. Лубышева, Л.И. *Цифровая трансформация корпоративного спорта [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры.* –2020. – № 12. – 1 с.
3. *Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный решением Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года.* – PDF [Электронный ресурс]. URL: https://mintrud.gov.ru/uploads/editor/f4/a3/НП_Демография.pdf (дата обращения: 07.11.2021).
4. Антипенкова, И.В. *Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности офисных сотрудников в современных условиях функционирования финансовой организации [Текст] / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2016. – № 11. – С. 19-24.
5. *Поддержать форму и обсудить идеи с начальством: в чем польза корпоративного спорта // Национальные проекты РФ [Электронный ресурс].* URL: <https://xn--80aarpzetcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/podderzhat-formu-i-obsudit-idei-s-nachalstvom-v-chem-polza-korporativnogo-sporta> (дата обращения: 05.11.2021).
6. Кликавка, А. Е. *Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни [Текст] / А.Е. Кликавка // Молодой ученый.* – 2017. – № 50 (1). – С. 22-24.
7. Тихомирова, А.М., Кочерьян, М.А. *Корпоративный спорт как фактор стимулирования персонала [Текст] / А.М. Тихомирова, М.А. Кочерьян // Московский экономический журнал.* – 2020. – № 10. – С. 590-595.
8. Zeimers, G., Lefebvre, A., Winand, M., Zintz, T., Willem, A. *Organisational factors for corporate social responsibility implementation in sport federations: a qualitative comparative analysis. [Text] / G. Zeimers, A. Lefebvre, M. Winand // European Sport Management Quarterly.* – 2021. – № 2 (32). – P. 173-193.

9. Родионов, В.А., Родионова, М.А. Роль корпоративного спорта в оздоровлении и повышении уровня физической активности трудящихся [Текст] / В.А. Родионов, М.А. Родионова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 90-91.

К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРТИНГИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 8–10 ЛЕТ TO THE QUESTION OF ENDURANCE UPBRING OF ATHLETES-PICTURES IN THE AGE OF 8–10 YEARS

Потаскаев В.Л., Томилин К.Г.
Potaskaev V.L., Tomilin K.G.

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
Sochi State University, Sochi, Russia

Аннотация. Проведен 4-х месячный эксперимент на 24 картингистах 8–10 лет. Исследования показывают, что включение физических упражнений, направленных на воспитание выносливости, в тренировочный процесс спортсменов-картингистов, позволит улучшить их гоночные результаты. Юные спортсмены экспериментальной группы, применявших упражнения направленные на развитие выносливости, превосходили своих товарищей контрольной группы ($p < 0,05$) по 5 показателям из 12.

Ключевые слова: картингисты 8–10 лет, воспитание выносливости, результаты в гонках.

Abstract. A 4-month experiment was carried out on 24 karting drivers 8–10 years old. Research shows that incorporating endurance exercise into the training of kart athletes will improve their racing performance. Young athletes of the experimental group, who used exercises aimed at developing endurance, surpassed their comrades in the control group ($p < 0.05$) in 5 indicators out of 12.

Key words: karting drivers 8–10 years old, endurance training, results in races.

Введение. Картинг – относиться к видам спорта, связанных с операторской деятельностью по управлению техническими средствами передвижения (автомобилем, мотоциклом, яхтой, самолетом, космическим кораблем и др.). И хотя целью гонок является преодоления трассы за минимальное время, всегда присутствуют соперники, которых необходимо опередить. Гонщик должен обладать хорошей выносливостью и сохранять ее не только во время коротких заездов, но и многочасовых гонок [6].

В работах С.Е. Бебинова [1], Н.П. Герасимова [2], С.И. Зиновьева [3], А.А. Илюхина [4, 5], К.А. Романюк [7] и других авторов методических разработок по картингу делается вывод, что выносливость является одним из важнейших этапов физической подготовки картингистов, а основой ее развития являются аэробные тренировки. Что полностью совпадает с результатами исследований в парусном спорте [8–10].

Цель исследования – выявить влияние физической подготовленности на результаты гоночного процесса спортсменов-картингистов.

Методы и организация исследования. В качестве испытуемых были избраны 24 картингиста, разделенных на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Все спортсмены в возрасте 8–10 лет находились на начальной стадии подготовки. Сроки проведения исследования: с 1 февраля 2021 г. по 1 июня 2021 г. Заезды некоторых спортсменов проводились в разные дни, однако, для чистоты исследования тренировки устраивались не чаще чем через день. Показатели педагогического испытания фиксировались в начале и в конце исследования.

Результаты и их обсуждение. Результаты тестирования по 12 показателям (физическим и гоночным) представлены в таблице 1. Никто из спортсменов не занимался иными видами спорта, поэтому на начальном этапе эксперимента картингисты имели примерно равный уровень физической подготовленности. Из данных таблицы можно сделать вывод, что ЭГ картингистов на начальном этапе педагогического эксперимента статистически не отличается ($p>0,05$) от КГ по всем измеряемым показателям (колонка 3).

Корреляционный анализ результатов тестирования КГ и ЭГ мальчиков-картингистов на начальном этапе показал, что между показателями имеются высокие (выделено жирным шрифтом) корреляционные связи ($p<0,05-0,001$). Как между беговыми тестами: бег на 100 м, 400 м, и «бег восьмеркой» ($r=0,923-0,947$; $p<0,001$). Так и прыжковыми тестами: прыжки на скакалке и прыжок в длину с места ($r=0,855$; $p<0,001$).

Следует обратить особое внимание, что между беговыми тестами и гоночными показателями (лучшее время заезда, худшее время заезда, среднее время заезда, количество кругов за одну тренировку, стабильность кругов) имеется положительная корреляционная связь ($r=0,598-0,948$; $p<0,01-0,001$). То есть с улучшением физической подготовленности гонщика и увеличением его выносливости – улучшается и результат в гонке на картинге, что обуславливает необходимость повышения внимания тренера к физической подготовленности спортсменов.

В ходе проведения исследования был разработан комплекс физических упражнений, направленных на развитие общей выносливости. В основное время тренировки экспериментальной группы картингистов были включены группы упражнений: ходьба; бег; упражнения со скакалкой.

На заключительном этапе проведения эксперимента нами было проведено повторное тестирование картингистов в КГ и ЭГ. Данные об изменениях в показателях спортсменов по 12 тестам на начальном и на заключительном этапе представлены в таблице 1 (колонки 4-6). Юные спортсмены экспериментальной группы превосходили свои товарищей контрольной группы ($p<0,05$) по 5 показателям из 12.

Таблица 1
Сравнительные результаты тестирования КГ и ЭГ мальчиков-картингистов на начальном и заключительном этапах

№	Тесты	Группа	Исходное	Итоговое	Достоверность различий, p	Прирост, %
			($\bar{X}\pm\sigma$)	($\bar{X}\pm\sigma$)		
	1	2	3	4	5	6
1	Бег на 100 м, с	КГ	24,4±4,2	24,4±4,2	$p>0,05$	-
		ЭГ	25,4±4,9	24,0±4,9	$p<0,05$	-5,5
Достоверность различий, p			$p>0,05$	$p<0,05$		
2	Бег на 400 м, с	КГ	86,1±4,9	86,2±4,6	$p>0,05$	0,1
		ЭГ	86,1±5,3	85,3±5,1	$p<0,05$	-0,9
Достоверность различий, p			$p>0,05$	$p<0,05$		
3	Бег «восьмеркой», с	КГ	32,8±5,2	36,7±4,9	$p>0,05$	11,9
		ЭГ	32,8±5,8	32,3±5,7	$p<0,05$	-1,5
Достоверность различий, p			$p>0,05$	$p<0,05$		
4	Прыжки на скакалке, раз	КГ	46,0±6,0	45,1±6,6	$p>0,05$	-2
		ЭГ	46,1±6,5	53,9±8,4	$p<0,05$	16,9
Достоверность различий, p			$p>0,05$	$p>0,05$		
5	Прыжок в длину с места, см	КГ	155,3±12,1	155,8±13,1	$p>0,05$	0,3
		ЭГ	150,4±11,5	158,3±12,5	$p<0,05$	5,3
Достоверность различий, p			$p>0,05$	$p>0,05$		

6	Лучшее время заезда, с	КГ	70,1±8,9	69,8±8,9	p>0,05	-0,4
		ЭГ	70,9±9,0	70,1±9,0	p>0,05	-1,1
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
7	Худшее время заезда, с	КГ	70,3±8,9	70,2±8,9	p>0,05	-0,1
		ЭГ	71,3±9,0	70,8±8,9	p<0,05	-0,7
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
8	Среднее время заезда, с	КГ	70,2±8,8	70,1±8,9	p>0,05	-0,1
		ЭГ	71,1±8,9	70,3±9,0	p<0,05	-1,1
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
9	Количество кругов за одну тренировку, шт	КГ	10,7±1,4	12,2±1,9	p>0,05	14
		ЭГ	10,1±1,7	14,6±1,7	p<0,05	44,6
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
10	«Стабильность кругов», шт	КГ	4,9±1,1	6,4±1,7	p<0,05	30,6
		ЭГ	5,3±1,1	9,9±1,9	p<0,05	86,8
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
11	Разница между 1-м и лучшим результатом, с	КГ	0,92±0,22	0,85±0,21	p<0,05	-7,6
		ЭГ	0,94±0,28	0,65±0,29	p<0,05	-30,9
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
12	Разница между последним и лучшим результатом, с	КГ	0,78±0,20	0,74±0,20	p>0,05	-5,1
		ЭГ	0,80±0,20	0,80±0,24	p>0,05	-0,0
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		

Выводы. Проведенные исследования позволяют утверждать, что включение физических упражнений, направленных на воспитание выносливости, в тренировочный процесс спортсменов – картингистов позволит улучшать их гоночные результаты. Юные спортсмены экспериментальной группы, применявших упражнения направленные на развитие выносливости, превосходили своих товарищей контрольной группы (p<0,05) по 5 показателям из 12.

Список литературы

1. Бебинов С.Е. *Оптимизация спортивно-технической подготовки юных картингистов.* [Электронный ресурс]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. СибГАФК, 2001. 24 с. URL: <https://rucont.ru/efd/217615> (12.05.2021).
2. Герасимов Н.П., Абдуллин Р.М., Ишалин А.К., Каюмов А.Ф. *История, перспективы развития и место картинга как вида автоспорта // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. Материалы II международной научно-практической конференции. М. 2015. С. 20–22.*
3. Зиновьев С.И. *Программа спортивной подготовки по картингу 2019 г.* [Электронный ресурс]. URL: http://dusth.ru/files/block/cart_prog.pdf (12.05.2021).
4. Илюхин А.А. *Автомобильный спорт: картинг* [Электронный ресурс]: Учебник для студентов физкультур. вузов, тренеров, слушателей профил. ин-тов повышения квалификации, спортсменов и педагогов доп. образования по автомоби. спорту. М.: РГУФКСМиТ, 2017. 703 с. URL: <https://rucont.ru/efd/653985> (12.05.2021).
5. Илюхин А.А. *Специальная техническая подготовка в картинге / Экстремальная деятельность человека. 2019. №1(51). С. 53–55.*
6. *Картинг России. Национальные спортивные правила по картингу.* [Электронный ресурс]. URL: <http://kartingrf.ru> (12.05.2021).
7. Романюк К.А., Галимова А.Г. *Особенности физической подготовки картингистов // Научный журнал «Дискурс». 2018. №7(21). С. 32–36.*
8. Томлин К.Г., Михайлова Т.В., Кузнецова М.М. *Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учеб. пособ. 2-е изд. стер. С-Петербург: Лань, 2020. 220 с.*

9. Томилин К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов // Теория и практика физической культуры. 2003. №6. С. 6–9.

10. Томилин К.Г. Особенности операторской деятельности яхтсменов-гонщиков высокой квалификации // Вестник спортивной науки. 2010. №6. С. 7–9.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
В РЕГИОНАХ ЮЖНОГО И СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО ФЕДЕРАЛЬНЫХ
ОКРУГОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
COMPARATIVE ANALYSIS OF ATHLETICS DEVELOPMENT
IN THE REGIONS OF THE SOUTH AND NORTH CAUCASIAN FEDERAL
DISTRICTS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Пьянзин А.И., Смышнов К.М.
Ryanzin A.I., Smyshnov K.M.

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия*

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Chuvash State Pedagogical University n.a. I.Y. Yakovlev, Cheboksary, Russia
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье проведена оценка уровня достижений легкоатлетов трех регионов Южного и Северо-Кавказского Федеральных округов России в 2016-2019 гг. на основе анализа Всероссийской базы данных «Рейтинги легкоатлетов». Оценивались: количество легкоатлетов в рейтинге Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА) по дисциплине за год, среднее место легкоатлетов в рейтинге по дисциплине за год, среднее место в расчете на одного спортсмена. Анализ позволил оценить текущее состояние легкой атлетики в регионах, что, в свою очередь, поможет обеспечить стратегическое планирование развития этого вида спорта в стране.

Ключевые слова: легкая атлетика, рейтинг, регион, Волгоградская область, Краснодарский край, Ставропольский край, достижения, анализ.

Abstract. The article assesses the level of achievements of athletes in three regions of the Southern and North Caucasian Federal Districts of Russia in 2016-2019 based on the analysis of the Russian database "Ratings of athletes". The following were evaluated: the number of athletes in the rating of the Russian Federation of Athletics (RAF) by discipline per year, the average place of athletes in the rating by discipline per year, the average place per athlete. The analysis made it possible to assess the current state of athletics in the regions, which, in turn, will help to provide strategic planning for the development of this sport in the country.

Key words: athletics, rating, region, Volgograd, Krasnodar, Stavropol, achievements, analysis.

Введение. Легкая атлетика в России имеет богатые традиции, о чем говорят высокиеспортивные достижения легкоатлетов нашей страны. Обзор имеющихся публикаций по данной проблеме позволяет выделить среди них работы, в которых приводится анализ состояния и уровня развития легкой атлетики в национальном [1, 6, 9] и континентальном масштабах [7, 8], гораздо меньше публикаций с анализом развития легкой атлетики в регионах нашей страны [5]. Нас этот вопрос интересует в аспекте именно регионального развития легкой атлетики в стране. На сегодняшний день собран объемный фактический материал, однако он еще не позволяет оценить уровень достижений представителей различных регионов страны.

Проблема исследования – каковы уровень и динамика спортивных достижений легкоатлетов в отдельных регионах Южного и Северо-Кавказского Федеральных округов Российской Федерации? Объект исследования – развитие легкоатлетического спорта в регионах Южного и Северо-Кавказского Федеральных округов Российской Федерации. Предмет исследования – уровень и динамика спортивных достижений легкоатлетов Волгоградской области, Краснодарского и Ставропольского краев в 2016-2019 гг. Цель исследования – оценить уровень и динамику спортивных достижений легкоатлетов Волгоградской области, Краснодарского и Ставропольского краев на современном этапе развития легкой атлетики.

Материалы и методы. Исходные данные для количественного анализа были взяты из электронной базы данных «Рейтинги легкоатлетов» [4]. Анализу подверглись данные за период с 2016 по 2019 гг. Из этого рейтингового списка мы выделили данные тех легкоатлетов, которые представляют Волгоградскую область, Краснодарский и Ставропольский края (дата, вид легкой атлетики, спортсмен, тренер(ы), учреждение(я), рейтинговая позиция спортсмена).

Анализ данных позволил нам вывести: *количественный показатель*, выраженный числом спортсменов во Всероссийском рейтинге по виду за календарный год; *качественный показатель*, отражающий среднее место спортсменов в рейтинге по виду за календарный год; *интегральный показатель*, отражающий среднее место в рейтинге в расчете на одного спортсмена.

Учитывались следующие дисциплины: гладкий бег (100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000, 42195 м), бег с препятствиями (100, 110 и 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями); прыжки в высоту и с шестом, в длину и тройным; метания диска, молота, копья и толкание ядра; спортивная ходьба на 20 км (женщины) и 50 км (мужчины); 7-борье (женщины) и 10-борье (мужчины).

В общей сложности обработано 4627 записей легкоатлетов в разных дисциплинах, выделено 613 тренеров и 189 организаций, которые спортсмены представляют (табл.1).

Таблица 1

Количественный состав представителей регионов

Регион	Спортсмены		Тренеры	Организации
	Мужчины	Женщины		
Волгоградская область	800	568	169	54
Краснодарский край	1283	1060	310	96
Ставропольский край	569	347	134	39
Всего	2652	1975	613	189
	4627			

Результаты. Количественный показатель отражает количество легкоатлетов в рейтинге ВФЛА (рис. 1). Динамика присутствия легкоатлетов всех трех регионов в мужском и женском рейтингах ВФЛА является нарастающей с преимуществом представителей Краснодарского края инекоторым отставанием представителей Ставропольского края. Позитивная динамика присутствия легкоатлетов наблюдается и в женском рейтинге ВФЛА.

Качественный показатель отражает среднее место легкоатлетов в рейтинге. В отличие от количественного, он имеет негативную динамику (рис. 2). Заметных различий по этому показателю в мужском рейтинге ВФЛА между регионами не

наблюдается. Можно лишь отметить сравнительно менее высокое среднее место в рейтинге у легкоатлетов Волгоградской области.

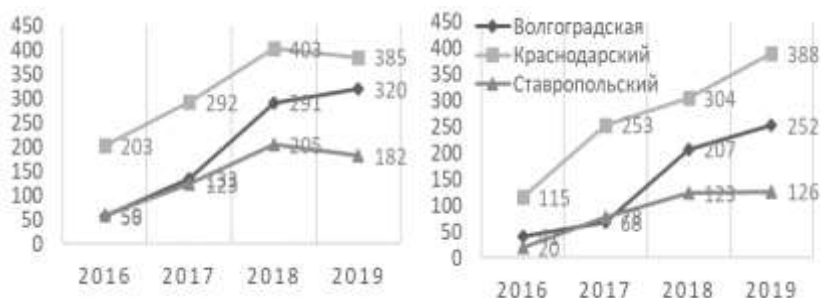


Рис. 1.Общее количество легкоатлетов в мужском (слева) и женском (справа) рейтингах ВФЛА, чел.

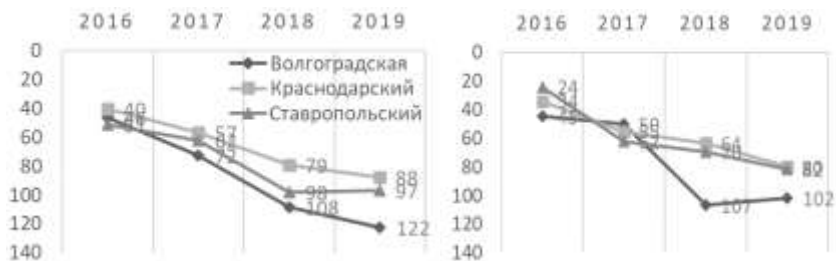


Рис. 2. Среднее место легкоатлетов в мужском (слева) и женском (справа) рейтингах ВФЛА

В то же время, негативным изменениям качественного параметра нельзя давать однозначную отрицательную трактовку, тем более, без учета увеличения количественного показателя. В любом случае, расширение списка представителей региона в рейтинге ВФЛА происходит через нижнюю часть этого рейтинга, и только затем по мере роста индивидуальных достижений «новички» начинают постепенно занимать более высокие строчки в рейтинге. Поэтому рост количественного показателя сопровождается снижением качественного показателя, и наоборот.

Помимо количественного и качественного показателей, был рассчитан интегральный показатель, отражающий в совокупности уровень проявления первых двух показателей. Его определение производилось путем деления качественного показателя на количественный. Объединяя в себе как количественный, так и качественный показатели, интегральный показатель характеризует, так называемую, «абсолютную» успешность (рис. 3).

Интегральный показатель имеет позитивную динамику у легкоатлетов, представляющих Ставропольский край. Динамика этого показателя у представителей Краснодарского края стабильная, но в целом среднее место в расчете на одного спортсмена здесь заметно выше, чем в двух других регионах.



Рис. 3. Среднее место в мужском (слева) и женском (справа) рейтингах ВФЛА в расчете на одного спортсмена

Эти же три показателя использовались для оценки работы тренеров. Количественный показатель, на наш взгляд, в большей степени отражает успешность работы тренера в детско-юношеской легкой атлетике, а качественный показатель – в легкой атлетике высших достижений. В таблице 2 представлена первая десятка тренеров, имеющих наивысшие рейтинги по количественному (слева) и качественному (справа) показателям.

Среди тренеров, работающих в детско-юношеской легкой атлетике шесть представителей Краснодарского края, по два представителя Волгоградской области и Ставропольского края. Среди тренеров, наиболее успешно проявивших себя в легкой атлетике высших достижений, шесть представителей Краснодарского края, три – Ставропольского края, и лишь один представляет Волгоградскую область.

Эти же три показателя использовались для оценки работы организаций. В таблице 3 представлена первая десятка организаций, имеющих наивысшие рейтинги по количественному (слева) и качественному (справа) показателям.

Таблица 2

Топ-10 тренеров по легкой атлетике, представляющих 4 региона России

Детско-юношеская легкая атлетика			Легкая атлетика высших достижений		
Тренер	Регион	Колич. пок-ль, чел.	Тренер	Регион	Кач. пок-ль, ср. место
Зацеляпин М.И.	Волгоградская	180,6	Моисеенко А.И.	Краснодарский	1,3
Мирошниченко В.И.	Ставропольский	133,9	Клевцов С.А.	Краснодарский	1,8
Смирнов В.Ф.	Краснодарский	88,2	Запольский Д.В.	Ставропольский	2,7
Гладкова О.С.	Краснодарский	81,7	Петинов Н.О.	Волгоградская	3,3
Чернов С.А.	Краснодарский	78,3	Пестрецова С.Н.	Ставропольский	4,4
Тищенко Н.А.	Краснодарский	68,8	Кучеряну С.М.	Краснодарский	4,5
Кайдалин В.С.	Волгоградская	67,9	Дмитрик Е.В.	Краснодарский	5,5
Журавлева Т.В.	Ставропольский	66,3	Мухин О.А.	Краснодарский	6,5
Синицын А.В.	Краснодарский	59,9	Кучеряну М.И.	Ставропольский	7,0
Лияскин А.С.	Краснодарский	59,0	Дмитриев В.М.	Краснодарский	7,5

Таблица 3

Топ-10 организаций по легкой атлетике, представляющих 4 региона России

Детско-юношеская легкая атлетика			Легкая атлетика высших достижений		
Организация	Регион	Колич. пок-ль, чел.	Организация	Регион	Кач. пок-ль, ср. место
СШОР по л/а	Волгоградская	817,2	ГАУ НО "ЦСП"	Краснодарский	3,3
ЦОП по л/а	Краснодарский	552,3	КСШОР им. М.В. Трефилова	Краснодарский	3,3
РЦСП по л/а	Краснодарский	422,6	КСШОР	Краснодарский	4,4
СШОР по л/а	Ставропольский	229,2	СШОР "Луч" Москомспорта	Краснодарский	4,5
СУОР	Ставропольский	210,0	ГБУ "ФСО "Юность Москвы" Москомспорта	Волгоградская	5,6
СШОР 10	Волгоградская	170,3	КГБ ПОУ "Алтайское УОР"	Краснодарский	5,8
УОР	Волгоградская	139,1	АУ "ЦСП им. А. Игнатьева" Минспорта Чувашии	Волгоградская	6,5
СШОР 5	Волгоградская	130,4	АНО СКЦ "Авангард"	Волгоградская	7,1
СШОР 16	Волгоградская	112,0	ЦСП "Олимп"	Волгоградская	7,6
СШ 1	Волгоградская	92,0	ГБУ МО "ЦСП ОВС"	Волгоградская	9,7

Среди организаций, сориентированных на детско-юношескую легкую атлетику, шесть организаций представляют спортсменов Волгоградской области, и по две организации – спортсменов Краснодарского и Ставропольского краев. Среди организаций, ориентированных на легкую атлетику высших достижений, по пять организаций представляют легкоатлетов Краснодарского края и Волгоградской области. В первой десятке по качественному показателю не оказалось организаций, представляющих легкоатлетов Ставропольского края. Здесь можно увидеть и ряд внешних организаций, активно работающих с регионами в рамках параллельного зачета.

Выводы. Проведение анализа состояния и динамики развития легкой атлетики по предложенной методике в других регионах страны [2, 3, 10] позволяет:

- провести комплексную оценку ситуации об уровне развития легкой атлетики в России (выделить «передовые» или «отстающие» дисциплины);
- выявить перспективы развития тех или иных дисциплин легкой атлетики для каждого региона (многолетняя динамика количественного, качественного и интегрального показателей);
- планировать приоритетные направления и темпы развития легкой атлетики, в целом, и отдельных ее дисциплин, в частности, в масштабах всей страны.

Список литературы

1. Ницина, О. А. Проблемы развития легкой атлетики в России на современном этапе / О. А. Ницина, Т. И. Бонько // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы,

тенденции и пути оптимизации: *Материалы Международной научно-методической конференции, Иркутск, 14 июня 2019 года / Иркутский государственный университет. Иркутск : Иркутский государственный университет, 2019. С. 89-92.*

2. Пьянзин, А. И. Состояние и динамика развития легкой атлетики в регионах Сибирского Федерального округа / А. И. Пьянзин, М. Я. Бутов, Е. А. Гайдук // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, 12 ноября 2020 г.) / под ред. Г. Л. Дранорова, А. И. Пьянзина. Чебоксары : Чуваши. гос. пед. ун-т, 2020. С. 144-151.*

3. Пьянзин, А. И. Спортивные достижения легкоатлетов Ставропольского края в 2016–2019 гг. / А. И. Пьянзин, М. Я. Бутов, Н. Н. Пьянзина, К. М. Смышинов // *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVII международной научно-практической конференции (25 декабря 2020 г.). Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. С. 264-269.*

4. Рейтинги легкоатлетов [Электронный ресурс] URL: <http://sport.rusathletics.com/Result/Ratings>.

5. Соловьев, Н. А. *Легкая атлетика в Удмуртии: история и современность: учеб. пособие / Н. А. Соловьев, В. Ю. Сунцов, А. Д. Бурдин. Ижевск, 2004.*

6. Сорокин, С. А. Российская легкая атлетика на чемпионатах Европы: ретроспективный обзор и перспективы развития / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник // *Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. №3(29). С. 74-81.*

7. Соха Т. Европейская легкая атлетика на Олимпийских играх в Пекине–2008 и в Лондоне–2012 / Т. Соха, С. Соха, Т. Скворонек // *Теория и практика физической культуры. 2013. №1. С. 68–72.*

8. Gembris, D. Trends and random fluctuations in athletics / D. Gembris, J. G. Taylor, D. Suter // *Nature. Vol. 417. 30 May 2002. P. 506.*

9. Green, M. Governmentality, Modernization, and the “Disciplining” of National Sporting Organizations: Athletics in Australia and the United Kingdom / M. Green, B. Houlihan // *Sociology of Sport Journal. 2021. Vol. 23: Iss. 1. P. 47–71. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.23.1.47>.*

10. Pyanzin, A. I. The State and Dynamics of Athletics Development in the Regions of the Russian Federation / A. I. Pyanzin, M. Y. Butov, N. N. Pyanzina // *Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). Advances in Economics, Business and Management Research, volume 114. Paris : Atlantis Press, 2020. P. 702–705. DOI <https://dx.doi.org/10.2991/aebmr.k.200114.165>.*

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ КАК МЕТОД СОЦИАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ PARALYMPIC GAMES AS A METHOD OF SOCIAL REALIZATION OF DISABLED PEOPLE: HISTORY AND MODERNITY

Реzenькова О.В., Усачёв В.В.
Rezenkova O.V., Usachev V.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Статья рассматривает исторический процесс интеграции гражданских лиц с ограниченными возможностями в общество, начиная с древнейших времён до наших дней. Особое внимание уделяется аспектам самореализации инвалидов и значению паралимпийских достижений в изменении ментальности социума.

Ключевые слова: Паралимпийские игры, люди с ограниченными физическими возможностями, спорт, спортсмены-паралимпийцы.

Abstract. The article examines the historical process of integration of civilians with disabilities into society, from ancient times to the present day. Special attention is paid to the aspects of

self-realization of disabled people and the significance of Paralympic achievements in changing the mentality of society.

Key words: *Paralympic Games, people with disabilities, sports, Paralympic athletes.*

На открытии XV летних Паралимпийских Игр в напутственной статье сэра Ф. Крэйвен отметил, что они являются главным спортивным событием в мире, которое продвигает социальную интеграцию[3]. Действительно: человек, как существо социально-бытийное, нуждается в осознании собственной необходимости обществу, к тому же т. н. «культура полезности» навязывает уничижительное отношение личности в традиционном обществе к самой себе, если личность является общественным иждивенцем. Но главным на наш взгляд является вопрос самореализации – высшая ступень в теории человеческой мотивации А. Маслоу. История человечества наглядно показывает, что без личностно-социальной адаптации, реализации и последующей интеграции в общество индивид лишь существует, но не живёт. Однако это невозможно без ключевой составляющей: гуманизма.

Уже на зарке мустьерской эпохи неандертальцы заботились о своих увечных соплеменниках, о чём свидетельствует археологическая находка Шанидар-I в Ираке: хромой, с травматической ампутацией правого предплечья, вероятно с повреждённым глазом – 50-70 тыс. лет назад человек с такими ограничениями физических возможностей не имел шансов выжить без посторонней помощи. Однако дожил до преклонного по тем временам 45-летнего возраста, что говорит нам об, а) гуманизме сородичей, что важно в условиях скудной кормовой базы, и, б) о его самореализации в качестве носителя жизненного опыта.

Т. н. «папирус Эберса», датированный серединой XVI в. до н. э., повествует о том, что в начале Нового Царства египтяне не просто проявляли повышенное соучастие к инвалидам, но и старались вовлечь их в социальную деятельность через музицирование и элементы культового служения. Более того, считалось, что детям с отклонениями в умственном развитии покровительствует Осирис – создатель египетской цивилизации. Античность, однако, внесла свои коррективы.

Кульτ здорового тела и воинской доблести, присущий эпохе, оставил за бортом физически ограниченных людей. И если ветеран, получивший увечье в бою, пользовался уважением: греческие полисы, а позднее Рим платили ему денежное довольствие и даже наделяли землей – основой гражданства, то инвалиды мирного времени приравнивались к мёртвым и дееспособными не считались в принципе. И уж тем более никаких возможностей принять участие в мероприятиях физически соревновательного характера у лиц с ограниченными возможностями не было. Впрочем, лазейкой для социальной реализации оставалась педагогика: античный мир отлично понимал ценность образования, и если юридических прав инвалид не имел, то достигнуть вершины пирамиды потребностей, став хорошим учителем, мог вполне. Надо особо отметить, что в римской провинции Египет ситуация складывалась несколько иной: человек с физическими увечьями мог найти в городах посильную работу и поддержку общества. Здесь явно прослеживается социокультурная память о временах Нового Царства, когда вопросы интеграции инвалидов в социум занимали место в повестке дня.

Распространение христианства на востоке начало менять общественное сознание в пользу больных и увечных: в Ликии, Сирии и Кесарии Палестинской для них открываются приюты, а император Юстиниан I наделяет правами частной собственности. Западная же церковь считала физическую неполноценность следствием греха. И хотя с эпохой Крестовых походов в Западную Европу начали проникать ростки

восточного гуманизма, до начала эпохи Возрождения отношение религиозного сознания к инвалидам оставалось неизменным: еретики и грешники, не имеющие права на саму жизнь. Это несколько купировалось отдельными случаями появления светских учреждений, где слепые могли получить кров и пищу, как, например, во Франции и Германии, однако речь шла о травмированных крестоносцах.

С конца XV века мы можем говорить о попытках интеграции не слышащих либо слабослышащих людей в общество, когда голландский учёный и мыслитель Р. Агрикола предпринял успешную, по его словам, попытку обучения глухого человека писать.

Безусловно, до эры спортивных состязаний было далеко, однако важным этапом в социализации инвалидов в России стал указ Петра I о пересмотре увечных офицеров и солдат и выделении из них годных, как бы мы сейчас сказали, нестроевой службе, с последующим назначением на штатские должности[4]. Таким образом, человек переставал быть обузой для общества и казны: он занимал своё место в социуме посредством доступного ему труда, что повышало самооценку.

Важность движения, как главного источника здоровья, отмечал ещё в XVIII французский врач Самюэль Тиссо. Двигательная активность улучшает вентиляцию лёгких, развивает и укрепляет функции центральной нервной системы, в целом оказывает оздоровительное воздействие на организм человека, в том числе повышая стрессоустойчивость. И в конечном итоге человечество пришло к осознанию, что физкультура и спорт – это не только укрепление тела и духа, но и возможность для людей с ограниченными возможностями реализовать себя там, где ранее это было невозможно сделать – в спорте высоких достижений.

Ключевая заслуга здесь принадлежит британскому нейрохирургу Людвигу Гуттману, разработавшему методы лечения травм позвоночника. Под его руководством в 1948 году в общине Сток-Мандевилл в графстве Бакингемшир 16 женщин и мужчин, прикованных к инвалидным коляскам, смогли ощутить себя настоящими спортсменами, проведя соревнования по стрельбе из лука – олимпийской дисциплине со II Олимпийских Игр 1900 года. Психосоциальный аспект перерождения личности переоценить трудно: человек, обречённый на частичную неподвижность, становится вровень с теми, кто, не имея физических ограничений, реализуется в соревновательных видах спорта. Уже с 1952 года Сток-Мандевилльские Игры обретают международный статус: на Играх выступает команда из Нидерландов, а число участников вырастает с 16 до 130 человек.

В 1960 году официально Первые Паралимпийские Игры в Риме принимают 400 спортсменов-колясочников из 23 стран. Соревнуясь друг с другом, самими собой и, конечно, бросая вызов всему традиционному спортивному миру в 8 видах спорта, включая фехтование, сидя, плавание и баскетбол на колясках, победители увезли домой 268 медалей. На закрытии Игр Л. Гуттман сказал: «подавляющее большинство участников и сопровождающих полностью поняли значение Римских игр как новой модели реинтеграции парализованных в общество, а также в мир спорта»[2].

Социальное значение вовлечения людей с ограниченными физическими возможностями в большой спорт трудно переоценить. Это не просто возможность почувствовать себя абсолютно здоровым, полноценным человеком, это означает стирание внутренних и внешних ментальных и бытийных границ, ликвидация разницы в восприятии здоровый-больной. В самом деле, как можно назвать неполноценным человека, если ты не можешь пробежать марафонскую дистанцию на двух ногах, а он смог с одной, имея вместо другой бионический протез? Таким образом, спортсмены-

паралимпийцы становятся более социально приспособленными, мотивированными и жизнестойкими, чем многие рядовые граждане.

Mens sana in corpore sano: в здоровом теле – здоровый дух. Это крылатое латинское выражение из «Сатиры» Ювенала имеет важнейшее продолжение, обычно не употребляемое в повседневности: «Fortem post animum, mortis terrore carentem – бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью». Сущность социальной интеграции инвалида состоит в том, что человек учится жить вне зависимости от обстоятельств, социокультурных установок и мотивов, навязываемых извне[1]. Именно этот подлинно спортивный дух, этот агонизм даёт возможность реализации во многих областях общественной жизни, в том числе в большом спорте.

Важно, что в обществе изменилось отношение к инвалидам от жалостливого к глубоко уважительному: это говорит о социальной зрелости; вернее сказать, они сами меняют взгляд общества на себя. Если раньше обратная связь личность-общество существовала лишь через призму полезности инвалидизированной личности социуму, то с развитием паралимпийского движения роли поменялись: теперь не люди с физическими ограничениями стараются хотя бы приблизиться к возможностям общесоциальной жизни. Наоборот, эти мужественные личности становятся примером здоровым, не обременённым невозможностью полноценного участия в жизненном процессе индивидам.

Можно заключить, что в историческом процессе возвращения инвалидов в полнокровную жизнь наша цивилизация прошла длинный и тернистый путь: от попыток общественной реинтеграции увечных до лишения элементарного права на жизнь, от гуманистов и просветителей, по мере сил старающихся хотя бы частично вернуть человеку ощущение социальной значимости, кодне сегодняшнему, когда люди без инвалидности завидуют культурным, социально значимым и спортивным достижениям тех, кто своей нестигаемой волей к жизни добивается выдающихся успехов. Рост общественной сознания, ментальной зрелости, помноженный на достижения медицины и биомеханики, полноценная государственная поддержка и создание доступной среды возвращают обществу полноценных членов, которыми, особенно через спортивные достижения, гордится весь мир.

Список литературы

1. *Паралимпийские игры и пропаганда прав инвалидов [Электронный ресурс]. – Доступ: <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21941>*
2. *Рим 1960 паралимпийские игры [Электронный ресурс]. – Доступ: <https://www.paralympic.org/rome-1960>.*
3. *Сербина Л. В. Социальная интеграция инвалидов в параолимпийском спорте/ Л.В. Сербина // Вестник Череповецкого государственного университета, 2013. – №4. – Т.2. – С. 128-131*
4. *Хаяров Д. Г. Инвалиды в Российской Империи в XVIII веке – военно-исторический аспект [Электронный ресурс]. – Доступ: <https://cyberleninka.ru/article/n/invalidy-v-rossiyskoy-imperii-v-xviii-veke-voenno-istoricheskiy-aspekt/viewer>.*

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ
НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНОВ**
**INFLUENCE OF ORIENTEERING TRAINING
ON HUMAN MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

Салин А.М.
Salin A.M.

*Национальная команда Республики Беларусь по Спортивному ориентированию,
г. Минск, Беларусь,
National Orienteering Team of the Republic of Belarus, Belarus, Minsk*

***Аннотация.** В данной статье рассмотрены характер и особенности влияния тренировок по Спортивному ориентированию на изменения костей, скелета, а также мышечной системы человека. Кроме этого рассматривается краткая история развития этого вида спорта и проанализированы современные направления и виды Спортивного ориентирования, а также его связь с военно-прикладной практикой.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивное ориентирование, военно-прикладное дело.*

***Abstract.** This article is devoted to reviewing the nature and peculiarities of the influence of orienteering training on modifications of bones, the skeleton and also the human muscular system. Other than this, a brief history of the development of this sport is presented and modern types and directions of orienteering, as well as its connection to applied military sports practice are analysed.*

***Key words:** sport, orienteering, military sports.*

Введение. Редко какие спортивные дисциплины требуют от спортсмена хорошую физическую подготовленность и развитые рефлексы в совокупности с владением военно-прикладными навыками, такими как топография и ориентирование на местности. Именно одним из таких немногочисленных видов спорта является Спортивное ориентирование, требующее высокого уровня физической подготовки, скорости реакций, умения читать карты и ориентироваться по местности. Владение вышеперечисленными навыками Спортивного ориентирования может быть полезным для служащих вооруженных сил. Например, связист, занимавшийся Спортивным ориентированием, способен быстрее и лучше выполнять свои служебные обязанности.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором спортсмены, пользуясь спортивной картой и компасом, должны ориентироваться в незнакомой им местности и пройти определенную дистанцию через контрольные пункты, расположенные на этой дистанции.

Навыки спортивного ориентирования применялись для выживания с древних времен. Спортивное ориентирование, как вид спорта, начало формироваться в 19-ом веке в вооруженных силах Швеции, Норвегии и Великобритании. Современное Спортивное ориентирование включает в себя следующие направления:

- Ориентирование бегом;
- Ориентирование на лыжах;
- Ориентирование на велосипедах;
- Точное ориентирование или Ориентирование по тропам.

Спортивное ориентирование в армии и вооруженных силах. Навыки, владение которыми развивается в Спортивном ориентировании, нашли свое применение в военно-прикладном деле. В настоящее время соревнования по этому виду спорта проводятся во многих странах. Военные, в свою очередь, практикуют такой подвид этого спорта как Спортивная радиопеленгация или «охота на лис»,

где участники с помощью карты, компаса и радиоприемника ищут радиопередатчики. Также развивается военно-спортивное ориентирование, которое включает в себя прыжки с парашютом, ускоренное ориентирование в незнакомой местности и отработку боевых приемов на практике.

В результате систематических спортивных тренировок не только развиваются физическая сила и выносливость спортсмена, но и меняется строение его организма.

Влияние на опорно-двигательную систему. Регулярные тренировки по спортивному ориентированию, кроме развития уровня оперативного мышления, развивают также и физические способности спортсмена. Двигательная активность во время спортивных тренировок способствует изменению опорно-двигательной системы. В XX веке П.Ф. Лесгафт выдвинул теорию, что кость человека увеличивается в размерах пропорционально увеличению активности окружающих ее мышц. С того времени накопилось много данных, полученных в результате исследований, которые не только подтверждают, но и дополняют эту теорию. Двигательная нагрузка способствует улучшению функциональных способностей человеческого скелета, а также увеличению прочности костей. Основная причина, по которой происходят эти изменения – механизмы поднадкостничного роста костей. Благодаря этим механизмам, при сопутствующей физической нагрузке, кость становится прочнее на изгиб и скручивание. Известно, что полая цилиндрическая опора определенного диаметра способна удерживать большую нагрузку, чем опора из того же материала, но меньшего диаметра и без полости. Этот же принцип можно наблюдать в опорно-двигательном аппарате спортсменов. В местах крепления мышц спортсмена образуются бугристости, благодаря которым увеличивается плечо силы. Увеличение ширины эпифиза кости увеличивает площадь поверхности соприкосновения кости с суставом, что делает кость более устойчивой к сотрясениям.

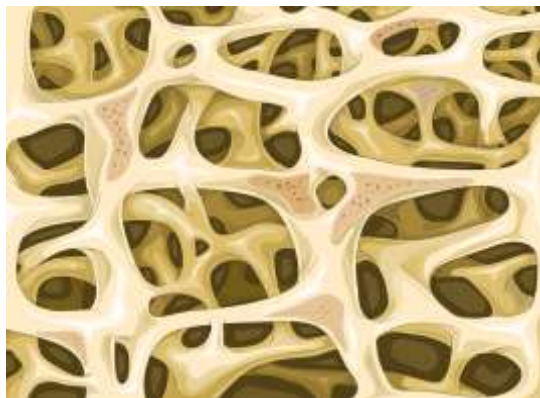


Рис. Губчатая костная ткань

Человеческая кость приспосабливается к нагрузкам на уровне структуры тканей. Возрастание прочности диафиза происходит за счет увеличения толщины его стенки благодаря образованию более прочного и компактного вещества. Этот процесс происходит как внутри костей, так и снаружи. Однако с точки зрения биомеханики значительно выгоднее внешнее утолщение кости, при этом костномозговая полость не меняется, либо расширяется. Первый же вариант происходит

в качестве компенсаторного механизма при задержке периостального костеобразования. В участках, на которые приходится наибольшая нагрузка на кость, строение компактного вещества слоистое. Под нагрузкой в губчатом веществе кости происходит увеличение толщины перегородок, вещество из мелкоячеистого или среднеячеистого превращается в крупноячеистое.

В костном веществе человека содержится значительное количество остеонов – костных трубочек. Адаптация костей к внешним физическим нагрузкам и двигательной активности заключается в изменении строения костей. Новые костные трубочки, образующиеся в процессе адаптации, имеют другую длину, другой диаметр и направление.

Из-за спортивных тренировок меняется также скелет человека, эти изменения зависят, в первую очередь, от характера и длительности тренировок. Чем дольше спортсмен тренируется, тем более заметны эти изменения. Занятие Спортивным ориентированием оказывает большую и длительную нагрузку на тазобедренный, коленный, голеностопный суставы, похожую по своему характеру на нагрузки при занятии бегом на средние дистанции. Блок таранной кости, находящийся в голеностопном суставе, становится значительно более плоским. Такие изменения в голенях происходят благодаря динамичности процесса бега. Костный блок стопы обладает самым толстым компактным слоем. Благодаря прыжкам происходит увеличение поперечника диафиза бедренной кости и компактного вещества. Процессы, происходящие в организме спортсмена в процессе адаптации к физическим нагрузкам, являются предметом изучения биологии. Характер изменений, происходящих в мышцах спортсмена, зависит от характера тренировочной деятельности. Например, при динамических нагрузках медленные волокна мышц значительно больше утолщаются, чем быстрые. У спортсменов, занимающихся бегом и спортивным ориентированием, наблюдаются характерные особенности развития групп мышц нижних конечностей. Основная часть этих мышц не объемная, за исключением икроножной мышцы, которая в определенные моменты процесса бега обеспечивает импульсный момент боковых движений. У ориентировщиков, по сравнению с бегунами, значительно лучше развит верхний пояс конечностей. За приспособление к физическим нагрузкам по большей части отвечают быстрые мышечные волокна (или волокна II типа). Влияние занятий определенным видом спорта на развитие опорно-двигательной системы зависит, таким образом, от движений, наиболее часто выполняемых во время тренировок по этому виду спорта. В случае со Спортивным ориентированием, кроме всего прочего, развивается и усиливается связочный аппарат колена, голеностопа и стопы. Это объясняется тем, что ориентировщики часто смотрят на карту, во время чего ноги спортсмена находятся в произвольной постановке. Этим объясняется также выбор спортивной обуви для занятия ориентированием: легкоатлетические шиповки с утолщенной пяткой, которые удобны для бега в неблагоприятных погодных условиях.

Заключение. Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что занятие спортивным ориентированием напрямую развивает очень ценные умения и навыки, а также оказывает благоприятное воздействие на мышечную систему и кости человека. Прохождение лесистой местности развивает важнейшие психологические и физические способности спортсмена. Данный вид спорта требует навыков, которыми владеют служащие вооруженных сил, что позволяет этим людям быстрее и эффективнее осваивать Спортивное ориентирование.

Список литературы

1. Лесгафт П.Ф. «О причинах, влияющих на форму костей». 1905
2. Липченко В.Я., Самусев Р.П. «Атлас нормальной анатомии человека». 1989.
3. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждено приказом Мин-спорта России от «02» апреля 2010 г. № 278.
4. Константинов Ю. С., Огородников Б. И., Елизаров В. Л., Лосев А. С. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию). 2004.
5. Павлова В.И., Мамылина Н.В., Камскова Ю.Г.. Анатомо-физиологические и возрастные особенности костной системы человека. 2008.
6. Брокгауза Ф.А., Ефрона И.А. Энциклопедический словарь. 1907.
7. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. 2008

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОГО ГРАФИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ПРОГНОЗА МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ)

THE APPLICATION OF METHODS OF MATHEMATICAL MODELING OF FIGURES IN THE SPORT (USING THE EXAMPLE OF THE FORECAST OF MAXIMUM RESULTS IN KAYAKING AND CANOEING AT A DISTANCE OF 200 METERS)

Саносян Х.А., Галстян А.П., Гарибян К.Л., Даниелян Э.А., Оганесян Р.А.
Sanosyan Kh.A., Galstyan A.P., Gharibyan K.L., Danielyan E.A., Oganesyanyan R.A.

*Национальный политехнический университет Армении,
г. Ереван, Республика Армения*

*Старшая школа № 193 им. Карена Демирчяна, г. Ереван, Республика Армения
National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia
High School № 193 named after Karen Demirchyan, Yerevan, Republic of Armenia*

Аннотация. В статье представлена одна из решенных задач математического графического моделирования. Прогноз максимальных результатов в гребле на байдарках и каное на дистанции 200 м произведен с применением программы F-xfit. Алгоритм прогнозирования предполагает прогнозирование наивысших достижений с учетом: а) последовательно (по годам) показанных результатов; б) последовательности улучшения результатов. Представленная методика дополняет метод экспертных оценок. Работа имеет прикладную направленность.

Ключевые слова: декардионовая система, моделирование, максимальные результаты, прогнозирование, байдарка, дистанция 200 метров.

Abstract. The article presents one of the solved problems of mathematical graphical modeling. The forecast of maximum results in kayaking and canoeing at a distance of 200 m was made using the F-x fit program. The forecasting algorithm assumes the prediction of the highest achievements taking into account: a) consistently (by year) the results shown; b) the sequence of improvement of results. The presented methodology complements the method of expert assessments. The work has an applied focus.

Key words: decardion system, modeling, maximum results, forecasting, kayak, 200 meters distance.

С 60-х годов 20 столетия при решении задач спорта широко используются методы математического графического моделирования ([1-3] и др.). Для решения задач прогнозирования возможностей и достижений спортсмена С.В. Начинская [3] предлагает использование метода графического метода экстраполяции. Суш-

ность метода заключается в фиксации (конкретные промежутки (времени)) последовательно координат 6 или 7 точек. Соединение линий этих точек и продолжение графика на один промежуток времени есть прогнозируемая или искомая точка. С учетом последующих изменений график сдвигается и позволяет продолжить прогноз. Прогноз с учетом закономерностей графика повышает его точность. Используя подход, предложенной С.В. Начинской, построенный график нами рассматривался при 19-ти математических функциях. Дальнейшее построение кривой производилось с функцией, имеющей наиболее высокую корреляцию с рассматриваемым графиком. Под руководством Х.А. Саносяна с использованием вышепредставленной технологии выполнены ряд задач математического графического моделирования: задачи прогнозирования в плавании на дистанции 50 м [6] и 200 м в гребле на байдарках и каноэ и др.

Отметим что в гребном спорте с учетом влияния глубины водоема, течения, ветра, качества инвентаря официальный прогноз рекордных результатов не делается. С учетом отсутствия данных какого-либо прогнозирования для дистанции 200 м на байдарках и каноэ было решено опубликовать ранее полученные данные.

Цель работы: ознакомить специалистов с методикой прогнозирования наивысших достижений в гребле на байдарках и каноэ на дистанции 200 м.

Задачи исследования: 1. С использованием программы **F-xfit** прогнозирования результатов в гребле на байдарках и каноэ на дистанции 200 м. 2. Поиск приемлемой методики прогнозирования наивысших достижений в гребле на байдарках и каноэ на дистанции 200 м.

Таблица 1

Прогнозирование наивысших достижений в байдарочной гребле (мужчины) на дистанции 200 м по данным 1994-1999 гг.

Годы	Одиночка	Двойка	Четверка
1994	0.36,737	0.36,156	0.32,180
1995	0.37,270	0.34,270	0.31,220
1997	0.37,100	0.34,152	0.32,128
1998	0.36,232	0.33,266	0.31,155
1999	0.35,793	0.33,055	0.30,835
2000	0.36,3569	0.32,90	0.30,40
2001	0.37,1899	0.32,66	0.29,791
2002	0.37,6258	0.32,42	0.29,07
2002*	0.35,134	0.32,401	0.30,154
2003	0.37,2634	0.32,17	0.28,25
2004	0.36,4358	0.31,93	0.27,32
2005	0.35,9040	0.31,70	0.26,29
г	0.98	0.97	0.66
m	1.263029	3.172042	5.293579
Функции	$Y=A+B/\sin(X+C)$	$Y=A+B*X+C/X^2$	$Y=A+B*X+C*X^2$

*- 2002 показанный результат

С учетом результатов, показанных на чемпионате мира в 2002 году в таблице 3 представлены уточненные данные прогноза.

Таблица 2

Прогнозирование наивысших достижений в байдарочной гребле (мужчины) на дистанции 200 м по данным 1994-1999 гг. с учетом последовательности улучшения результатов

Последовательность улучшения результатов	Одиночка	Двойка	Четверка
1	0,37,270	0,36,156	0,32,180
2	0,37,100	0,34,270	0,32,128
3	0,36,737	0,34,152	0,31,220
4	0,36,232	0,33,266	0,31,155
5	0,35,793	0,33,255	0,30,835
6	0,35,322	0,32,6807	0,30,61
7	0,34,8526	0,32,3271	0,30,4766
8	0,34,3820	0,31,9781	0,30,3685
9	0,33,9107	0,316319	0,30,2825
10	0,33,4391	0,31,2874	0,30,21123
г	0,99	0,99	0,98
m	2,453902	2,201389	1,556311
Функции	$Y=A+B*X+C/X^2$		$Y=A+B/X+C/X^2$

Таблица 3

Прогнозирование наивысших достижений в байдарочной гребле (мужчины) на дистанции 200 м по данным 1994-1999 гг. и 2002 г.

Годы	Одиночка	Двойка	Четверка
2003	0,34,605	0,33,101	0,29,809
2004	0,34,069	0,32,819	0,29,397
2005	0,33,482	0,32,629	0,28,950
2006	0,32,845	0,32,531	0,28,469
г	0,91	0,96	0,84
m	0,388811	0,468581	0,477454
Функции	$Y=A+B*X+C/X^2$		

Обсуждение результатов. Планирование учебно-тренировочного процесса отталкивается от прогноза возможностей индивидуума. При прогнозировании целевого результата специалисты учитывают возможности спортсмена, особенности водоема и наилучшие достижения, показанные на данной акватории. Нами были исследованы сравнительно новые упражнения – это гребля на байдарках и каноэ на дистанции 200 м, которые с 1994 г. были включены в перечень международных спортивных программ. Исследование показателей динамики результатов сильнейших гребцов в данном упражнении выявило их волнообразное изменение, что, на наш взгляд вполне естественно. Это влияние водоемов, где проводились соревнования: глубина, течение, ветер, качество инвентаря (которые в настоящее время ограничены только в весе, длине в том числе по [4]), что и влияет на результат. Правила соревнований ставят ограничения по отмеченным параметрам, но в гребле при использовании естественных водоемов и даже гребных каналов невозможно, как в плавании обеспечить равные условия для всех.

С учетом отмеченных обстоятельств использованный нами алгоритм прогнозирования предполагает прогнозирование наивысших достижений с учетом, а) последовательно (по годам) показанных результатов (табл. 1); б) последовательности

улучшения результатов, т.е. последовательность их выполнения нами была изменена (табл. 2). В таблице 3 представлен пример уточнения данных прогноза.

Прогнозирование результатов в гребле на каноэ нами не представлено, т.к. сторона гребли и ветер тоже влияют на результат. Современные компьютерные программы позволяют моделировать и рассчитывать влияние вышеотмеченных факторов на результат гребцов-каноистов [4].

На наш взгляд, представленные подходы прогнозирования: с учетом последовательно показанных результатов и последовательности улучшения результатов позволяют дополнить метод экспертных оценок.

Учитывая, что прогнозируемые достижения до сих пор не преодолены и выполняются при благоприятном стечении внешних факторов, практическая значимость представленной работы не вызывает сомнения.

Заключение. Представлен подход прогнозирования результатов гребцов-байдарочников на дистанции 200 м.

Использованный алгоритм предполагает прогнозирование наивысших достижений с учетом: а) последовательно (по годам) показанных результатов; б) последовательности улучшения результатов.

Представленный подход дополняет возможности экспертной оценки.

Современные методы моделирования позволяют сравнительно точно прогнозировать наивысшие достижения во всех упражнениях гребных видов спорта.

Работа является результатом анализа “тренировочной” лаборатории.

Список литературы

1. Брейзер В.В. Поиск математических зависимостей прироста спортивного результата от тренировочной нагрузки//ТуПФК.-1989.-N 2.-С. 22 – 24.
2. Гречанников В.Н. Оптимизация базы прогноза результатов олимпийских чемпионов по плаванию//ТуПФК. -2001.- N 7. - С. 28.
3. Начинская С.В. Математическая статистика в спорте.-Киев.:Здоровья.,1978.-135 с.
4. Темнов П.Н., Шаробайко И.В. Стандартизация условий педагогического контроля в гребле на байдарках и каноэ//В кн.: Современные проблемы физической культуры, посв. 65- летию ЛНИИФК. СПб. Л., 1989. С 133 -138.
5. Иссурин В.Б., Иванюта Ю.Ф., Краснов Е.А., Силаев А.П., Хомяков А.А. Гидродинамические характеристики спортивных судов: Эффект и допустимость использования водорастворимых полимерных покрытий для повышения скорости движения лодки//ТуПФК.- 1980.- N 6.- С.44-45.
6. Саносян Х.А., Аракелян А.С., Кочикян А.А., Сафаров И.Г. К вопросу совершенствования методологии прогнозирования в задачах спорта (на примере плавания)// ТуПФК.- 2004.- N 3. - С. 22-24.

**МАКЕТ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
В КОММЕРЧЕСКИХ ГРУППАХ**
LAYOUT ABOUT THE PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION
OF SWIMMING TRAINING IN COMMERCIAL GROUPS

Саносян Х.А., Галстян А.П., Оганесян Р.А.
Sanosyan Kh.A., Galstyan A.P., Oganesyanyan R.A.

*Национальный политехнический университет Армении,
г. Ереван, Республика Армения
Старшая школа № 193 им. Карена Демирчяна,
г. Ереван, Республика Армения
National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia
High School № 193 named after Karen Demirchyan,
Yerevan, Republic of Armenia*

Аннотация. В статье представлены особенности использования методики скоростного обучения плаванию в коммерческих группах, разработанной и апробированной в НПУА, в частности: обеспечение раскованности в воде, освоение дыхания (выдоха с включением элемента “продувки” используемого водолазами, в том числе с открытыми глазами в воде), усвоение элементов пассивного плавания с освоением методики отдыха, лежа на воде, скольжение работы ног, рук отдельно и с координацией. Совокупно используются упражнения на суше, способствующие правильному закреплению плавательных движений. Процесс обучения двум видам плавания занимает от одного до 12 уроков.

Ключевые слова: плавание, обучение, ускоренная методика, раскованность, дыхание, плавание пассивное, отдельно ногами, руками, координация руки и ноги, упражнения на суше

Abstract. The article presents the features of using the technique of high-speed swimming training in commercial groups, developed and tested in the NPUA, in particular: ensuring freedom in the water, mastering breathing (exhalation with the inclusion of the element of "purge" used by divers, including with open eyes in the water), mastering the elements of passive swimming with the development of the technique of rest, lying on the water, sliding work of legs, hands separately and with coordination. Exercises on land are used together, contributing to the correct consolidation of swimming movements. The process of learning two types of swimming takes from one to 12 lessons.

Key words: swimming, training, accelerated technique, looseness, breathing, swimming passive, separate legs, hands, hand and foot coordination, exercises on land.

Во всех водоемах и бассейнах организуются временно действующие коммерческие группы обучения плаванию. Как правило, такие группы организованы по принципу самокупаемости (аренда бассейна, дорожки, тренеры) и комплектуются “разношерстно”. Работа с учениками таких групп требует индивидуализации и особого подхода. Кроме разницы в возрасте и первоначальной подготовленности учеников, регламентирующим фактором является длительность занятий ученика (ков), которая, как правило, варьирует от 1 - 12 уроков до N - го количества. Применяемая методика обучения плаванию в таких группах зависит от опыта и подготовленности тренера.

Актуальность работы обусловлена возможностью скоростной методики обучения плаванию в короткий промежуток времени (при условии владения им тренером).

Практическая значимость методики скоростного обучения заключается в возможности обучения плаванию в короткие сроки, исправлении предыдущих ошибок для слабо умеющих плавать, освоении основ оптимальной техники в процессе скоростного обучения.

Методы: обзор и анализ литературы, беседа, показ, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, мысленное моделирование.

Цель работы - ознакомить специалистов скоростной методикой обучения плаванию усовершенствованной сотрудниками НПУА.

Задачи работы: 1. Ознакомить специалистов с алгоритмом (с “операторами” (блоками и упражнениями)) усовершенствованной методики скоростного обучения: 1.1. Блок упражнений по привыканию к воде. 1.2. Блок упражнений по освоению дыхания в воде(общий 1.2.1, специализированный 1.2.2). 1.3. Блок упражнений по освоению элементов пассивного плавания. 1.4. Блок упражнений по освоению элементов гребка ногами, руками, координацией(1.4.1 - кроль на груди; 1.4.2 - брасс);1.5. Блок упражнений на суше и в воде, способствующих совершенствованию техники.1.6. Блок упражнений, способствующих улучшению скольжения и снижению сопротивления в воде. 2. Ознакомить специалистов различной последовательности “операторов”, с упражнениями используемого алгоритма; 2.1. Последовательности упражнений для прошедших обучение плаванию в детском возрасте и имеющих большой перерыв. 2.2. Последовательность упражнений для “умеющих” плавать народным стилем, кролем на груди. 2.3. Последовательность упражнений для не умеющих плавать без (2.3.1) и с поддерживающими средствами (2.3.2).**Результаты.** В процессе работы нами была усовершенствована ранее разработанная методология скоростного обучения плаванию. Это используемый нами **1.1. Блок упражнений по привыканию к воде** [2,3,7,10], который включает наряду с традиционными упражнениями ранее нами модифицированные упражнения: Отталкивание воды одной и двумя ладонями, стоя лицом к стене (рис. 1. [7]), отталкивание воды ладонью (близкой к стенке рукой), стоя боком к стене бассейна с защитой лица другой рукой (упражнение выполняется с расстояния 1-2 метра, попеременно, меняя положение тела) (рис. 2. [7]), (рис 3. [7]), поливание руками из ладони в рукопожатии (слева и в центре), поливание (выдавливание воды с полузакрытой ладони) рукой с полузакрытой ладонью с закрытием кулака (справа) (рис. 4. [7]), подготовительные упражнения для освоения упражнения по поливанию воды из кулака и с закрытием ладоней (рис. 4.[7]). Данные упражнения способствуют обеспечению раскованности в воде и являются предпосылкой для воспитания “чувства” воды. Желательно выполнение первых трех упражнений с подключением упражнений нарис. 3 и 4 в дальнейшем.

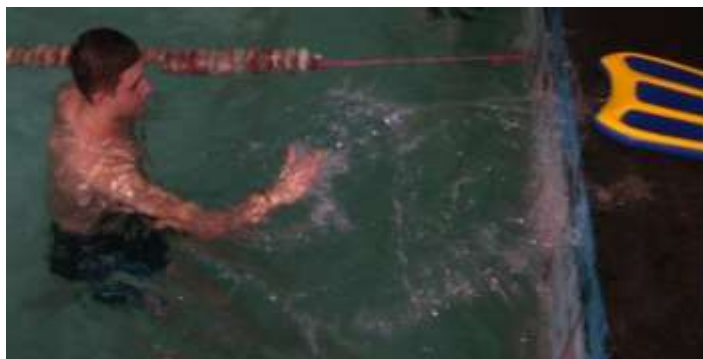


Рис. 1. Отталкивание воды ладонью, стоя лицом к стене [7].



Рис 2. Отталкивание воды ладонью (близкой к стенке рукой), стоя боком к стене бассейна, с защитой лица другой рукой (упражнение выполняется с расстояния 1-2 метра, попеременно, меняя положение тела) [7].



Рис. 3. Поливание руками из ладони в рукопожатии (слева и в центре), поливание (выдавливание воды из с полузакрытой ладони) рукой с полузакрытой ладонью с закрытием кулака (справа)[7].

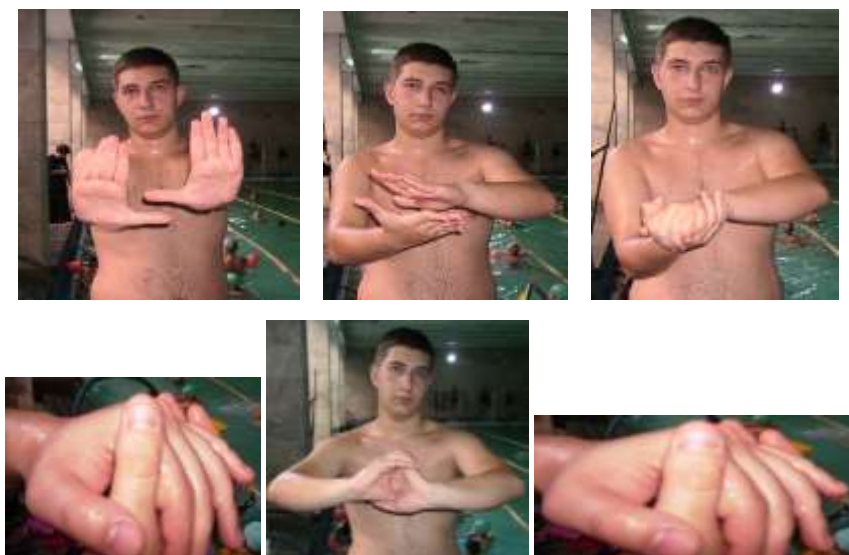


Рис. 4. Подготовительные упражнения для освоения упражнений по поливанию воды из кулака и с закрытием ладоней[7]

Как отмечалось в [2, 3, 9-11](см. задачу 1.2), **Алгоритм скоростного обучения** предполагает освоение следующих компонентов: а) обучение выдоху (ртом, носом – раздельно и последовательно); б) открывание глаз под водой. В частности, в [3, 10] отмечалось: “Предлагаются упражнения по привыканию к водной среде в воде и на суше. На суше: выдох в воду через трубочку, не опуская лицо в воду (автор); выдох в ванну (тазик), опуская лицо в воду; набрав в рот воды из стакана, выплевывание ее фонтанчиком. В воде: выдох через трубочку или (с учетом пандемии) кулак, не опуская лицо в воду. То же, с опущенным в воду лицом; выдох носом; выдох ртом при окончании с подключением носа. Выдох ртом, держа голову прямо в воде до уровня носа (особенность упражнения в том, что выдох производится очень плавно и медленно, не забрызгивая глаза водой). При обучении дыханию необходимо акцентировать внимание на сохранении стабильного ритма: 1) 14-16 циклов в минуту; 2) акцентировать усилия на выдохе, совершая естественный вдох. Подключение при выдохе носа вдоха и выдоха ротовой полостью с подключением в конце выдоха и через нос – (продувка, используемая водолазами для уравнивания внешнего и внутреннего давления при дыхании) и с объяснением новичку о необходимости сохранения естественного количества дыхательных циклов без их учащения при любом стечении обстоятельств позволяет избежать сбоя дыхания и попадания воды в легкие”. Отмеченные упражнения (**задача 1.2.1**) способствуют закреплению приобретенного навыка: речь идет о “продувке, что подразумевает, при необходимости, выдох (носом) в воду но не вдох в воде носовой полостью. Врожденный навык обеспечивает вдох и выдох носовой полостью.

Задача 1.2.2. И.П. лежа горизонтально на воде лицом вниз, руки и ноги опираются на ограничительные веревки. Подняв голову, произвести вдох, и, опустив лицо в воду, произвести выдох в воду.

1.3. Блок освоения элементов пассивного плавания. В данном блоке нами обобщены как традиционные упражнения: “поплавок”, “медуза” и др. (данные упражнения решают задачи данные в 1.1, но мы используем их в блоке 1.3), так и упражнения представленные на рисунках 5– (объяснение даны с рисунками).



Рис. 5[2,3]. Хват ладонями и носками ног за вертикальную трубу лестницы (кадр слева), приседание в воде не отпуская ладони и носки ног: довести удержание под водой от 2 до 10 - 30 с (средний кадр), лежа лицом в воде в горизонтальном положении, руки в локтевых суставах полностью выпрямлены (кадр справа).



Рис. 6[2,3]. Упражнения, при помощи которых снимаются чрезмерное напряжение и закрепощение мышц.

Тренер или опытный спортсмен помогает и страхует при принятии положений указанных на рисунках: при выполнении упражнений (слева) тренер расслабляет ученика следующими движениями: 1) обхватив голову ладонями, плавно “раскачивает” в сторону плеча последовательно направо и налево; 2) ладонь одной руки (тренера или партнера) под головой спортсмена, другой ладонью горизонтально воде нажимает на плечо, то же движение с другой стороны, что возможно после смены рук тренером). На фото справа выполнение упражнения возможно *при полном расслаблении спортсмена*: тренер страхует спортсмена, поддерживая голову. После освоения предыдущих упражнений (рисунок слева и в центре) спортсмен готов к выполнению данного упражнения (рисунок справа).



Рис. 7. Упражнения, предложенные в [2,3] (кадр средний и справа). Изображение слева, модифицированный нами вариант упражнения (при необходимости, тренер или партнер поддерживает голову спортсмена)

1.4. Блок упражнений по освоению элементов гребка ногами, руками, с координацией:

1.4.1. кроль на груди – упр. 1. И.П. Лежа в воде лицом вниз, руки рядом стелом. Гребковые движения ногами. Длительность - 6 с (это тот оптимальный временной промежуток, который новичок может эффективно работать); упр. 2. И.П. Лежа в воде лицом вниз, руки вытянуты вперед. Выполнение упражнения 1; упр. 3. И.П. Лежа в воде лицом вниз, одна рука рядом с телом, другая вытянута вперед. Выполнение упражнение 1; упр. 4. И.П. Лежа в воде лицом вниз, руки вытянуты вперед. Гребковые движения ногами с подключением поочередно гребка руками с двух движений до шести; **1.4.2. брасс:** упр. 1. И.П. Лежа в воде лицом вниз, руки вытянуты вперед. Выполнение от двух до шести гребковых движения руками; упр. 2. И.П. Лежа в воде лицом вниз, руки вытянуты вперед. Выполнение от двух до шести гребковых движений ногами; упр. 3. И.П. Лежа в воде лицом вниз, руки вытянуты вперед. Последовательно: два гребка ногами и один гребок руками; упр. 4. выполнение упражнения 3, слитно два раза – шесть движений; упр. 5. Выполнение упр. 4: в начальной части гребка руками производим вдох, при гребках ногами - выдох.

1.5. Блок упражнений на суше и в воде способствующих совершенствованию техники. Для усвоения движений ног способом кроль, сидя на бортике бассейна, обучаем ученика попеременным движениям ногами. (в воде: рис.8)



Рис 8. Движение ногами в кроле (рис. 1 по [12], стр. 25) . На верхнем рисунке правая нога выполняет удар, а левая выходит в исходное положение для удара. На нижнем рисунке удар выполняет левая нога. Сила отталкивания направлена назад.

Если данное упражнение не способствуют созданию правильного представления о движении ногами в стиле кроль, и ученик в воде по - прежнему закрепощен, нами используются упражнение на суше "маятник". В [9-11] нами дана следующая детализация этих упражнений: упр. 1 - И.П. – О.С. Правая нога на возвышенности (10-40 см выше опоры). Махи левой ногой с вытянутым носком вперед, назад. Обращаем

внимание на равную амплитуду (вперед, назад от вертикального положения ноги), **сохранение вытянутого носка маховой ноги** и подключение таза во время махов. Количество повторений – от 50 до 100 и более для каждой ноги; упр. 2: упр. 1 с опорой на другую ногу; упр. 3: И.П., стоя правой ногой на возвышенности, левая нога выпрямлена вертикально вниз с вытянутым носком (в воздухе, не касаясь опоры). Напрячь левую ногу (2-4 с) с последующим ее расслаблением от пояса (веретела) и коленного сустава. При расслаблении ноги вытянутый носок не должен подниматься выше уровня опоры. Не допускать сгибания голеностопного сустава левой ноги как при напряжении, так и при расслаблении. Обратить внимание спортсмена на то, что сгибание голеностопного сустава является тормозящим фактором при плавании. Правая нога остается неподвижной. Количество повторений - от 10 до 20 для каждой ноги; упр. 4: упр. 3 с опорой на другую ногу.

Данные упражнения способствуют правильному представлению движений, снятию излишней напряженности, скованности и плавательным движениям ног, обеспечивающим силовой акцент с включения инерционных возможностей массы тела, и заранее исключают ошибочное выполнение.”

1.6. Блок упражнений, способствующий улучшению скольжения и снижению сопротивления в воде. В данном блоке нами используются упражнения на скольжение, отталкиваясь: от стенки бассейна, со дна, “спад” в воду с бортика бассейна из разных и.п. (сидя, с колена из позы каноиста). Разное положение рук (руки вытянуты вперед, одна рука рядом с телом, другая вытянута вперед) раскрепощает пловца. Используется также протяжка пловца в воде, около пяти метров, с дальнейшим скольжением за счет сил инерции. Скольжение, превышающее скорость плавания спортсмена, способствует улучшению гидродинамических качеств пловца.

2. Ознакомить специалистов различной последовательности “операторов”, с упражнениями используемого алгоритма. С учетом исходной подготовленности учеников, с которым должен работать тренер, последовательность упражнений алгоритма изменяется.

2.1. Последовательность упражнений для прошедших обучение плаванию в детском возрасте и имеющих большой перерыв. Как правило, такой контингент владеет одним из народных стилей плавания. Такие ученики имеют высокое самомнение о своем умении плавать, но не владеют элементами дыхания (выдох в воду), под водой ныряют с закрытыми глазами, не владеют элементами пассивного плавания, не умеют отдыхать на воде. Эти ученики являются кандидатами в утопленники. С учетом отмеченного, проверив умение плавать и убедившись в вышесказанном, тренер должен научить спортсмена упражнениям 1.1, 1.2, 1.3, обратив особое внимание на освоение элемента “продувки”. В дальнейшем предполагается обучение плаванию с упрощенной координацией.

2.2. Последовательность упражнений для “умеющих” плавать народным стилем, кролем на груди. Специалисты плавания в летний период работают не только в качестве тренеров, но и спасателей. Среди страхуемого контингента есть граждане, умеющие плавать очень короткие расстояния (6-10 м). Несмотря на то, что в обязанности спасателя не входит задача обучения плаванию, для обеспечения должного уровня безопасности мы на месте предлагаем освоить вышеотмеченные в пунктах 1.1, 1.2, 1.3 упражнения по обучению элементам пассивного плавания и отдыха на спине. Предлагается после шести гребков плавания кролем на груди лечь на спину и медленно плавать, отдыхать на спине с координацией 20 – 30 циклов ногами, выполняя один гребок рукой. После шести

гребков руками (плавая с отмеченной координацией) следует перейти на плавание кролем на груди. Данный подход обучения позволяет ученику увеличить длину преодолеваемого отрезка, обеспечивая безопасность пловца.

2.3. Последовательность упражнений для не умеющих плавать без (2.3.1) и с поддерживающими средствами (2.3.2) В публикациях [9-11] выполнена детализация системы скоростного обучения плаванию. В [2, 3, 7] мы детализировали упражнения способствующие обеспечению раскованности в воде (рис 1-4), далее упражнения по освоению дыхания (выдоха с включением элемента “продувки”, используемого водолазами, в том числе с открытыми глазами в воде) (рис.5), усвоение элементов пассивного плавания с освоением методики отдыха, лежа на воде (рис.6, 7), скольжению работы ног, рук раздельно и с координацией. Данный блок мы относим к методике обучения без средств, поддерживающих плавучесть. Раскованность способствует улучшению плавучести ученика. Процесс скоростного обучения является строго индивидуализированным. При работе с учениками, которые затрудняются освоить упражнения дыхания, выдоха в воду, при обучении плаванию используем средства поддержки, обеспечивающие плавучесть ученика (2.3.2). Это нарукавники др. Используются те же упражнения, что в (2.3.1), акцент делается на плавание лежа на спине.

Обсуждение. Первоначально сданной методикой нас познакомил старший преподаватель плавания НПУА, Юрий Аркадьевич Бабаян. Методика нами совершенствовалась и дополнялась. Были использованы подходы, ссылки на которые сделаны в [2,3,7, 9-11]. Идея метода заключалась в использовании силы Архимеда, без дополнительных поддерживающих средства (плавательные доски, надувные круги и др.). Традиционные упражнения, такие как “поплавок”, “медуза”, лежа на воде плашмя (лицом вниз) в совокупности с нырянием, поиском, поднимание на поверхность со дна различных предметов с различных глубин, способствовали более быстрому освоению с водой и предшествовали обучению брасса. На суше ученик выполнял руками и ногами подготовительные движения. При обучении гребковых движений ногами акцент делался на классическую “лягушку”. Сидя на скамейке с согнутыми коленями, предлагалось, опираясь пятками, оторвать от опоры (поднять как можно выше) носки ног и отвести их в стороны, вернув в исходное положение в обратной последовательности. Дома: 200 – 300 повторений данного упражнения позволяли на суше и в воде освоить движения брасса ногами. Дальнейшее освоение техники брасса проводилось по очередности упражнений, перечисленных в **1.4.2. (брасс)**. Хотя Ю. Бабаян рекомендовал обучение плаванию начинать с брасса, некоторые коллеги обучали кроль на груди. Очередность в данном случае не имеет значения, т.к. ученик будет обучаться тому виду, к которому имеет предрасположенность. Первоначально Ю. Бабаян обучал плаванию на спине с применением шеста (Пьжов и [5]), в дальнейшем, если ученик мог держаться на воде, страховал его веревкой. Такой подход позволял ему работать с берега. Если опытный наставник будет работать в воде, возможно освоение упражнений из 1.3 (блок освоения элементов пассивного плавания), т.е. спортсмен освоит лежание, отдых на воде [1], что позволит тренеру страховать ученика веревкой и работать с берега. Обучение и совершенствование техники плавания возможны с использованием средств, предложенных в [4, 8, 12]. Наряду с используемым методом скоростного обучения [2,3,7,9,11], используется традиционный подход [6], где стандартная программа обучения разбита по видам.

Выводы. Представленная методология скоростного обучения плаванию основывается на принципе применения феномена плавучести закона Архимеда, без дополнительных поддерживающих средств.

Основные компоненты методологии системы упражнений быстрого привыкания к воде: блок упражнений, способствующих раскрепощению пловца в воде, освоению дыхания: выход вводу ротовой полостью с подключением выдоха носовой полостью (продувка), открывание глаз под водой, обучение навыкам лежа на воде, обучению упрощенных стилей плавания; использование методов, улучшающих скольжение пловца в воде, снижающих сопротивление воды.

Методология способствует индивидуализации тренировочного процесса и ускорению процесса обучения плаванию.

Список литературы

1. Коновалов Е.Д. *Способ отдыха в заплыве/ТуПФК.-1984.-№10.-С.33–35.*
2. Кочикян А.А., Саносян Х.А. *Организация уроков по физическому воспитанию и спорту в технических вузах: Учебник (на армянском языке).- Ереван: Изд-во ГИУА "Чартарагет", 2010.- 215 с*
3. Кочикян А.А., Саносян Х.А., Меграбян С.Р., Какоян С.Г. *К вопросу совершенствования методологии обучения плаванию// Плавание V "Исследования, тренировка, гидрореабилитация": Материалы V Межд. научн.-практ. конф. НГУ им. П.Ф. Лессафта, 10-12 сентября 2009 г./ Под ред А.В. Петряева-СПб: "Павлин", 2009.- С. 116 – 120.*
4. Лафлин Т., Делфз Дж. *Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/Пер. с англ. Е. Шолоховой и К. Бильдановой- 3 –е изд. -М.: "Манн,Иванов и Фербер", 2023.- 208 с.*
5. Макарьчев В.А. *Особенности обучения плаванию студентов с боязнью воды//Сб. ст.V Межд. научно – метод. конф. "Плавание V. Исследования, тренировка, гидрореабилитация"/ Под ред А.В. Петряева-СПб: Павлин.- 2009.- С. 126 – 128.*
6. Макаренко Л.П. *Универсальная программа начального обучения детей плаванию// Плавание: Ежегодник.-М.: ФиС,1985.- С. 27-38.*
7. Меграбян С.Р., Саносян Х.А., Какоян С.Г. *К вопросу совершенствования тактильных ощущений при обучении и занятиях плаванием // Плавание VII. "Исследования, тренировка, гидрореабилитация": Материалы 7-й Межд. Научно-практ. конф."/Под ред. А.В. Петряева.- СПб: Изд."Петроград", 2013.- С.116-120;*
8. Тайормина Ш. *Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов/Пер. с англ. Анжели Павленко; Под ред., Максима Булаева.-М.:Манн, Иванов и Фербер, 2013.- 176 с*
9. Саносян Х.А. *Межпредметная связь как основа усвоения и совершенствования двигательных действий в процессе преподавания физического воспитания в вузе (на примере обучения и тренировки пловцов-студентов) //Сб. статей годичной конференции НИТУА.-2015.- Т.3.Стр 945 – 950. <https://innovative.polytechnic.am/files/publication/1/15078078209225.pdf>*
10. Саносян Х.А., Меграбян С.Р., Какоян С.Г. *Анализ используемых систем и методические рекомендации – макет ускоренной методики обучения плаванию// Материалы XXX I Международной научно–практ.Конф. "Пути преодоления кризисных явлений в педагогике, психологии и языкознании"(Одесса, Лондон, 31 августа - 6 сентября 2012).- Лондон, 2012.- С.87-90.11. Саносян Х.А. *Межпредметная связь в процессе обучения и тренировки плаванию// Вкн.: "Актуальные проблемы экологии и здоровья человека"//Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (24 апреля 2014 г.) / Отв. за вып. В.Ф. Воробьев. – Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – С. 182 – 187.**
12. Тэлбот Э. *Как плыть быстрее / Сокр. пер. с англ. С.М. Вайцеховского. – М.: ФиС, 1978. – 80 с.*

**НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ
К ПРОБЛЕМЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ФУТБОЛЕ
SOME THEORETICAL APPROACHES TO THE PROBLEM
OF PRIMARY EDUCATION IN FOOTBALL**

Скитневский В.Л., Кечаев К.И., Максимович В.А.
Skitnevski V. L., Kachaev K. I., Maksimovich V. A.

*Нижегородский государственный педагогический университет
им. К.Минина, г. Нижний Новгород, Россия
Nizhny Novgorod state pedagogical University named after K. Minin,
Nizhny Novgorod, Russia*

Аннотация. Работа посвящена поиску базовых элементов для начальной стадии обучения футболу. Обоснован авторский подход к формированию базовых игровых установок у начинающих футболистов. Представлен психологический анализ различных технических действий и их отсроченное влияние на становление спортивного мастерства.

Ключевые слова: первоначальное обучение в футболе; удар с остановкой; удар с ходу; продвижение без обводки

Abstract. The paper is devoted to the search for basic elements for the initial stage of football training. The author's approach to the formation of basic game settings for novice football players is substantiated. The psychological analysis of various technical actions and their delayed impact on the formation of sportsmanship is presented.

Key words: initial training in football; kick with a stop; kick on the move; promotion without a stroke.

Футбол является одним из самых массовых и популярных спортивных игр в М мире. Огромное количество любителей, профессионалов, тренеров и зрителей принимают участие в тренировочном процессе и просмотре различных матчей. Особое место занимает футбол в учебном и воспитательном процессе в школе. Однако, массовость, в настоящий момент не обеспечивает уровень ожидаемых результатов. Актуальными остаются вопросы первоначальной подготовки детей, занимающихся в различных футбольных секциях. Массовый спорт является основанием пирамиды спорта высших достижений. (1, 2, 5 и др.). Аналогичное построение существует при рассмотрении структуры спортивного мастерства в каждом отдельном виде спорта. (3, 4 и др.). Техническим фундаментом в футболе является определённый набор элементов ударов и передвижений. При этом каждый тренер решает вопросы первоначальной подготовки в рамках своего субъективного видения и тренерского мастерства. Единого перечня требований и базовых элементов нет. С одной стороны это хорошо, т. к. не ограничивает творческую активность каждого отдельного тренера. С другой плохо, т. к. отсутствуют единые критерии объективного контроля за деятельностью обучаемых и тренера.

Процесс первоначального, фундаментального обучения очень тонкий, требующий спокойного и деликатного отношения. Любые возможные недоработки проявят себя в самый неподходящий момент. Исходя из изложенного возникает ряд серьёзных вопросов. Необходимо определить перечень базовых элементов для первоначального обучения в футболе. В настоящее время к базовым техническим элементам, азбуке футбола относят: приём мяча на месте, приём мяча в движении, передача мяча, ведение мяча, различные удары по мячу, обводка соперника и др. Простой перечень элементов указывает на количество и сложность их освоения. Более того, каждый из них является сложносоставным навыком. Изучить и освоить всё это за короткое вре-

мя невозможно. Участие в игровой деятельности при не сформированной "азбуке" движений и мышления приводит к закреплению ошибочных действий. В результате, мы получаем футболистов, с игровыми навыками и мышлением, не обеспечивающими решение современных спортивных задач.

Мы предполагаем, что должна существовать иерархия элементов первоначального освоения. Они не все одинаковы по значению. Осваивать, в первую очередь, надо не то, что желательно, а то без чего невозможно дальнейшее развитие. К этим элементам мы относим, как минимум, удар по воротам с ходу и передача мяча (пас) без обводки и контакта с соперником. Вероятно, найдутся и другие элементы, но мы постараемся обосновать необходимость отмеченных.

Удар по воротам с ходу в зоне гарантированного поражения ворот. Его необходимость объясняется двумя причинами: а/ любая остановка мяча это потеря времени. Защитник может успеть перекрыть линию атаки или вратарь перекрыть линию удара. Надо ударить раньше, чем они займут свои позиции. Первоначальные навыки очень стойкие. Приучив ребенка к остановке мы закладываем игровой фундамент на многие годы. Таким образом формируется философия игры, предопределяющая дальнейшие результаты. Нацеленность на поражение ворот, атаку крайне важна на "нулевом" начальном этапе обучения. Неизбежные технические ошибки будут вторичны по отношению к формируемому психологическому настрою на атаку. Установка на атаку создаёт определённый алгоритм действий. При стандартном, традиционном исполнении обучаемый решает целый комплекс задач. Необходимо преодолеть противодействие защитника, работу вратаря, просто попасть в ворота. Эти задачи влияют на структуру действий и мышления. Вместо простого удара по пустым воротам надо решить задачу по обводке, точности удара мимо вратаря и др. Смысловая основа данного действия заключается в выработке установки на моментальный удар по воротам. Изменения направленности создания, однозначность задачи, исключение вероятностных действий и различных сбивающих факторов формирует необходимый навык моментального удара. Если этого не сделать, дальнейшие действия будут менее эффективными или станут вообще бессмысленными. Либо вратарь займёт нужную позицию, либо защитник выполнит свою задачу. Следует отметить, что комплексное решение всех перечисленных задач не отрицается. Их выполнение будет обеспечено несколькими устойчиво сформированными навыками. Именно сформированными, а не "сырыми" умениями, превращаемыми в устойчивый, ошибочный навык в ходе тренировочного процесса.

Возникают вполне резонные опасения, что технически более сложный удар с ходу формирует и закрепит ошибочное исполнение приёма. Аргументы вполне состоятельны и не могут быть проигнорированы. Учитывая изложенное, в тренировочном процессе мы использовали удар с ходу по катящемуся мячу со средней скоростью. Смысловая основа действия заключалась в выработке психологической установки, а не в технической корректности движения. Точность ударов, при данном подходе, является самостоятельной задачей и нуждается в отдельном рассмотрении. Принимаемое решение зависит от технического арсенала, а арсенал задаётся соответствующими упражнениями и установками, программируется тренировочными действиями.

Поисковая работа проводилась в секции по футболу лица N8 г. Нижнего Новгорода. В эксперименте принимали участие 29 мальчиков в возрасте 11-12 лет. Одна группа в количестве 15 человек в тренировочном процессе выполняла

удары "щёчкой" по пустым воротам после паса, без остановки мяча, т.е. с ходу. Другая группа в количестве 14 человек в равных долях выполняла удары с ходу и с остановкой мяча после паса. Вкратце, схемы выглядели следующим образом: "пас - удар" и "пас - остановка - удар". Затем всем обучаемым предлагалось выполнить единое контрольное задание. Суть его заключалась в том, чтобы пробить по пустым хоккейным воротам любым способом после паса. Расстояние до ворот составляло около 5 метров. Мяч направлялся бьющему по полу. В момент передачи мячи в сторону нападающего выдвигался защитник. Способ удара определялся нападающим самостоятельно. В серии, каждый ученик, по очереди, выполнял по одному удару. Всего было 3 серии, т.е. каждый выполнил по 3 удара.

Установлено, что все обучаемые, тренировавшие удар с ходу, при наличии защитника выполняли удар по воротам с ходу. 15 человек выполнили 45 ударов и все 100 % ударов с ходу, по воротам. Во 2 й группе картина иная. В ситуации выбора из 42 ударов только 17 были произведены с ходу, в сторону ворот. Это 40 % ударов. В остальных случаях остановка мяча приводила к блокированию удара защитником. Более того, в 1 й группе 40 ударов из 45 достигли цели. Это 89 % попаданий. Во 2 й группе из 17 ударов по воротам только 5 достигли цели. Это 12 % от общего числа произведённых ударов. В итоге из 42 возможных ударов 25 блокировано в момент обработки, сделано 17 ударов в сторону ворот, 5 попаданий. Таким образом, при ударах с ходу обучаемые поражают ворота в 4 чаще, чем при обработке мяча и ударах с места.

Понятно, что технически и психологически схема «остановка – удар» более комфортна для обучаемого. Однако, как показывают полученные результаты она менее эффективна с точки зрения спортивной результативности.

Огромное количество научных и методических изданий не снимает практические проблемы, а только подтверждает их наличие. Рекомендации есть, а результатов нет. Вероятно, качественные изменения возможны при изменении некоторых взглядов на учебно-тренировочный процесс. По нашему мнению, необходимо начинать с формирования философии игровых действий. Философии не в вербальном, словесном выражении, а философии футбола. С учётом возраста и подготовленности обучаемых это можно делать за счёт соответствующих технических приёмов. Целесообразность ударов с ходу мы обосновали. Следующий приём - это освобождение от мяча, пас до контакта с соперником. В этом случае обводка соперника исключается. От мяча надо освободиться до физического контакта. Это противоречит существующим канонам, однако имеет бесспорное логическое объяснение - любой контакт с соперником повышает вероятность потери мяча. Ведет к нарушению правил и возможным травмам. Это всегда потеря времени и более высокие технические требования, поскольку соперник активен и нацелен на противодействие;

- пас всегда быстрее ног. Самый быстрый способ доставки спортивного снаряда в нужную точку это пас;

- обыгрывание соперника мера вынужденная. Это означает, что отдавать пас никому и некуда. Отсутствуют предложения по приёму мяча. Индивидуальная игра, в первом приближении, это следствие отсутствия чёткой командных действий.

Игроку желательно освобождаться от мяча при малейшей угрозе контакта. Это совершенно иная философия игры. Бесконтактное освобождение от мяча предполагает наличие свободных игроков, т.е. активного ожидания паса. В свою очередь, это возможно только при постоянном перемещении и выходе на свободное место. Следовательно, ожидая пас, игрок должен постоянно активно перемещаться, а не вяло ждать пока партнёр обыграет соперника и отдаст ему мяч. Пе-

ремещения, игра без мяча должна быть такого объёма и интенсивности, чтобы принять мяч без сопротивления. В результате, на деле, а не на словах, на психологическом уровне формируется целесообразная схема игровых действий, т.е. философия игры. Предлагаемое существенно отличается от традиционных подходов. В классическом варианте изучаются изолированные технико-тактические элементы, определяются ошибки, проводится работа над ошибками. В процессе работы над ошибками ошибки из умения превращаются в навык, закрепляются. В дальнейшем процесс превращается в бесконечный. Представленный подход имеет весьма серьёзное психологическое преимущество. Имеющиеся несовпадения с традиционными тренировочными действиями подчёркивают выход за привычные рамки и более широкий взгляд на вещи. В матче нет задачи обыграть конкретного соперника. Есть задача доставить мяч оптимальным способом в цель, в ворота. Если это можно сделать быстро и бесконтактно, это надо делать. При таком подходе, при такой философии противоречия снимаются.

Предлагаемый подход не является исчерпывающим. В изложенной информации заложен значительный дискуссионный потенциал. Мы приглашаем к широкому обсуждению проблемы в интересах российского спорта вообще, и футбола в частности.

Список литературы

1. Гагаева, Т.М. Психология футбола / Т. М. Гагаева. – Москва : ФиС, 1969. – 216 с.
2. Губа, В.П., Леонтьев, А.В. Теория и методика футбола. Учебник. – «Спорт», 2020. – 624 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: Ай Физшл Воениздата, 1977. – 304 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. для студентов ВУЗов физич. воспит. и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
5. Савин, С.А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. – Москва : ФиС, 1975. – 116 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ЛЕДОВЫХ И БЕЗЛЕДОВЫХ УСЛОВИЯХ В РАМКАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В МЕЖСЕЗОНЬЕ

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS IN ICE AND NON-ICE CONDITIONS DURING THE PREPARATORY PERIOD IN THE OFF-SEASON

Смышнов К.М., Денисов М.В., Гаспарян В.А.
Smyshnov K.M., Denisov M.V., Gasparyan V.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты физической подготовки хоккеистов и дано экспериментальное обоснование эффективности программы развития физических качеств юных хоккеистов, основанной на смещении акцентов на увеличение объемов тренировочной нагрузки в безледовых условиях в рамках учебно-тренировочного сбора в межсезонье.

Ключевые слова: хоккей, физическая подготовка, ледовые и безледовые условия, межсезонье.

Abstract. The article discusses some aspects of the physical training of hockey players and provides an experimental justification for the effectiveness of the program for the development of physical qualities of young hockey players, based on a shift in emphasis on increasing the amount of training load in ice-free conditions as part of the training camp in the off-season.

Key words: hockey, physical training, ice and ice-free conditions, off-season.

Введение. Современный хоккей развивается стремительными темпами по различным направлениям с учетом многочисленных исследований в различных областях знаний.

В хоккее с шайбой игровая и соревновательная деятельность отличаются многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера, которые выполняются в самых разнообразных сочетаниях и проявляются в сложной координационной согласованности определенных звеньев тела хоккеиста. Отсутствие умения балансировать, координировать положение тела, недостаточный уровень развития силовых и скоростных способностей, специальной выносливости – основная причина неудачи многих начинающих хоккеистов. Все это требует высокого уровня развития физических качеств юного спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой эффективности технико-тактических действий хоккеиста [1, 2, 4, 5].

Результаты. Исходя из вышесказанного, мы разработали программу физической подготовки юных хоккеистов, основанную на целенаправленном комплексном использовании тренировочных средств в ледовых и безледовых условиях в межсезонье.

Подготовительный период летом с начала июля и до конца августа был разбит на два этапа: первый этап (общеподготовительный) – это работа только на земле с двухразовыми тренировками на общее физическое развитие юного хоккеиста. Второй этап (специальноподготовительный) – это двухразовые тренировки в день на льду плюс одна тренировка на земле перед утренним льдом (таб. 1).

С целью уточнения различных сочетаний тренировочных средств, применяемых в ледовых и безледовых условиях и определения эффективности разработанной программы физической подготовки юных хоккеистов, реализуемой в рамках учебно-тренировочного сбора в межсезонье, нами был организован и проведен педагогический эксперимент сравнительного типа с юными хоккеистами в возрасте 10-11 лет на базе ДЮСШ «Сириус» п. Ханьмей Ямало-Ненецкого автономного округа Пуровского района. Всего в эксперименте приняли участие 16 юных хоккеистов, составивших экспериментальную и контрольную группы.

Таблица 1

Содержание подготовительного периода спортивной тренировки юных хоккеистов экспериментальной группы в межсезонье

Подготовительный период в межсезонье (учебно-тренировочный сбор)					
Этапы	Кол-во дней	Первая тренировка (утро)		Вторая тренировка (вечер)	
		Время	Место	Время	Место
1	15	90 мин	земля	90 мин	земля
2	8	45 мин	земля + лед	75 мин	лед
		60 мин			

При сравнении показателей, отражающих уровень развития общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов, нами были установлены их исходные, статистически недостоверные ($P < 0,05$) величины в обеих группах, что свидетельствовало об их однородности относительно полном соответствии нормативным требованиям [3].

По завершению эксперимента в экспериментальной группе различия в показателях общей физической подготовленности между первым и повторным тестированием имеют высокую степень достоверности ($P < 0,01$) и составляют:

- бег 60 м – 0,31 с (2,79%);
- бег 300 м – 4,9 с (7,5%);
- прыжок в длину с места – 24,5 см (15,62%);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4,38 раза (19,66%).

Различия в показателях специальной физической подготовленности статистически достоверны ($P < 0,05$) и составляют:

- бег на коньках лицом вперед 30 м – 0,25 с; (3,41%);
- бег на коньках спиной вперед 30 м – 0,65 с (6,65%);
- челночный бег 6х9 м – 2,8 с (14,18%);
- слаломный бег на коньках без шайбы – 1,94 с (12,24%);
- слаломный бег на коньках с ведением шайбы – 2,15 с (12,4%);
- техника владения клюшкой и шайбой (оценка по разнице времени тестов №4 и №5) – 0,21 с.

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе показал, что наибольший прирост показателей наблюдается в упражнениях: бег 60 м – 0,31 с (2,79%); бег 300 м – 4,9 с (7,5%); прыжок в длину с места – 24,5 см (15,62%); сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4,38 раза (19,66%). Полученные средние групповые сдвиги результатов характеризуют повышение уровня общей физической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы на уровне высокой статистической значимости по следующим параметрам: скоростно-силовые способности (бег 60м); специальная выносливость (бег 300м); скоростно-силовые способности «взрывного» характера (прыжок в длину с места); силовые способности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) (таб. 2).

Сдвиги результатов, характеризующие повышение уровня специальной физической подготовленности юных хоккеистов экспериментальной группы статистически достоверны, однако по отдельным параметрам менее выражены (таб. 3). Вместе с этим, статистически значимое ($P < 0,001$) повышение уровня специальной физической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы (слаломный бег на коньках с ведением шайбы) положительно отразилось на технике владения клюшкой и шайбой. По разнице времени тестов №4 и №5 зафиксирован положительный сдвиг результатов на уровне статистической значимости – 0,21 с ($P < 0,05$).

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности юных хоккеистов экспериментальной группы до и после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента (n=8)	После эксперимента (n=8)	Различия			
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$	Абс.	%	t	P
1.	Бег 60 м, с.	11,21±0,07	10,90±0,087	0,31	2,79	3,045	< 0,01
2.	Бег 300 м, с.	65,35±1,28	60,45±1,05	4,9	7,5	2,959	< 0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	156,88±5,70	181,38±5,81	24,5	15,62	3,011	< 0,01
4.	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22,25±1,04	26,63±0,93	4,38	19,66	3,136	< 0,01

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности юных хоккеистов экспериментальной группы до и после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента (n=8)	После эксперимента (n=8)	Различия			
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$	Абс.	%	t	P
1.	Бег на коньках лицом вперед 30 м, с	7,33±0,09	7,08±0,06	0,25	3,41	2,229	< 0,05
2.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, с	9,78±0,11	9,13±0,28	0,65	6,65	2,15	< 0,05
3.	Челночный бег 6х9, с	19,75±0,29	16,95±1,28	2,8	14,18	2,141	< 0,05
4.	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	15,83±0,19	13,89±0,88	1,94	12,24	2,146	< 0,05
5.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы, с	17,34±0,29	15,19±0,41	2,15	12,4	4,490	< 0,001
6.	Техника владения клюшкой и шайбой, с (оценка по разнице времени тестов №4 и №5)	1,51±0,07	1,30±0,06	0,21	14,05	2,193	< 0,05

В контрольной группе (таб. 4-5) сдвиги результатов, полученные в конце эксперимента статистически достоверны только в показателях общей физической подготовленности, в показателях специальной физической подготовленности, за исключением слаломного бега на коньках с ведением шайбы, сдвиги результатов не имеют статистически значимых различий и лишь отражают положительную динамику их роста.

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности юных хоккеистов контрольной группы до и после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента (n=8)	После эксперимента (n=8)	Различия			
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$	Абс.	%	t	P
1.	Бег 60 м, с.	11,24±0,09	10,98±0,07	0,26	2,34	2,295	< 0,05
2.	Бег 300 м, с.	66,02±1,59	63,49±1,63	2,53	3,84	1,115	< 0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	157,38±7,07	179,25±7,32	21,9	13,90	2,149	< 0,05
4.	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	21,50±0,99	24,63±0,99	3,13	14,53	2,227	< 0,05

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов контрольной группы до и после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента (n=8)	После эксперимента (n=8)	Различия			
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$	Абс.	%	t	P
1.	Бег на коньках лицом вперед 30 м, с	7,38±0,11	7,11±0,14	0,27	3,56	1,489	> 0,05
2.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, с	9,89±0,17	9,50±0,21	0,39	3,92	1,418	> 0,05
3.	Челночный бег 6x9, с	19,86±0,37	18,78±0,52	1,08	5,48	1,698	> 0,05
4.	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	15,91±0,25	15,19±0,29	0,72	4,56	1,917	> 0,05
5.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы, с	17,45±0,26	16,55±0,30	0,9	5,16	2,275	< 0,05
6.	Техника владения клюшкой и шайбой, с (оценка по разнице времени тестов №4 и №5)	1,54±0,06	1,36±0,06	0,18	11,36	1,995	> 0,05

Выводы

1. Эффективность физической подготовленности хоккеистов значительно повышается при комплексном и целенаправленном использовании тренировочных средств в «безледовых» и «ледовых» условиях.

2. Смещение акцентов на увеличение объемов тренировочной работы в безледовых условиях в рамках учебно-тренировочного сбора создает благоприятные предпосылки для дальнейшего повышения как общей, так и специальной физической подготовленности юных хоккеистов, обеспечивая эффективность овладения технико-тактическими действиями. Данный вывод подтверждается экспериментальными данными. По завершению эксперимента в экспериментальной группе по всем исследуемым показателям получены положительные сдвиги на уровне статистической значимости.

Список литературы

1. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учебное пособие / В. А. Быстров. – М.: Терра Спорт, 2000. – 63 с.
2. Горский, Л. Тренировка хоккеиста / Л. Горский – М.: Книга по требованию, 2013. – 224 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: хоккей с шайбой (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / сост. А. М. Воловик, Е. П. Мажужина. – Брянск, 2016. – 122 с.
4. Савин, В. П. Хоккей: Учебник для институтов физ. культуры / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
5. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: учеб. пособие / М. П. Шестаков А. П. Назаров, Д. Р. Черенков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 143 с.

СОВРЕМЕННЫЙ УДАР СПРАВА С ОТСКОКА В ТЕННИСЕ MODERN FOREHAND IN TENNIS

*Степанова М.Е.
Stepanova M.E.*

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия
Russian state university of physical education, sport, youth and tourism (SCOLIPE), Moscow,
Russia*

Аннотация. В статье мы рассмотрели подходы к технике выполнения современного крученого удара справа с отскока (форхенд), который является одним из наиболее важных ударов теннисе.

Рассмотрены технические характеристики удара справа с отскока. Изучены различные стойки для выполнения ударов с отскока. Проанализированы причины, обуславливающие применение современными игроками открытой стойки для выполнения удара справа с отскока.

Ключевые слова: биомеханический анализ, удар справа с отскока, стойки, теннисисты

Abstract. In this study, we examined the approaches to the technique of performing a modern forehand, which is one of the most important strokes in tennis.

The technical characteristics of forehand are considered. Various foot position for strikes have been explored. The reasons for the use of an open stance by modern players to execute a blow from forehand are analyzed.

Key words: biomechanical analysis, forehand, foot position, tennis players

Введение. На протяжении многих десятилетий проводились многочисленные исследования как теоретического, так и экспериментального плана, пытавшиеся раскрыть биомеханические закономерности выполнения ударов в теннисе. Быстрота игры теннисистов экстра – класса заметно возросла и заставила игроков отступить от классических образцов выполнения ударов.

Существенные изменения в технике игроков последних лет особенно заметны на ударе справа (появление, это выражается в появлении и широкое распространение широкое распространение обратного форхенда), удара справа, поэтому остается актуальным изучение особенностей выполнения современного сильно крученого удара справа по отскочившему мячу.

В современном теннисе удар справа – это удар ракеткой по мячу, который во многом определяет игру большинства наиболее результативных теннисистов в процессе обмена ударами на задней линии. Он помогает игрокам существенно ограничить противника во времени и в пространстве, а также позволяет диктовать ему свой сценарий розыгрыша очков.

Цель исследования – проанализировать современный крученый удар справа с отскока в теннисе.

Основная часть. Современный удар справа представляет собой действие, в котором участвует практически все тело спортсмена. В процессе выполнения удара справа в теле спортсмена происходит суммирование скоростей различных сегментов кинетической цепи. Данный процесс суммирования начинается в тот момент, когда ступня одной из ног отталкивается от поверхности земли и создает за счет этого силу отдачи. Затем данная сила последовательно увеличивается по мере того, как все части тела, включенные в процесс, обеспечивают окончательное вращение туловища навстречу мячу.

Выполнение удара с максимальной верхней подкруткой - один из ключевых факторов, определяющих качество современного удара справа. Степень верхней подкрутки определяется высотным градиентом траектории ракетки при ее движении снизу - вверх на стадии маха вперед вплоть до момента контакта с мячом, а также ориентацией и скоростью головы ракетки в момент контакта.

Теннисисты стремятся сделать так, чтобы геометрические центры струнной поверхности ракетки и круговой проекции мяча совпадали. Затем, когда надежный контакт становится обеспечен, они резким движением поднимают голову ракетки для передачи мячу силы со смещением относительно центра. В процессе выполнения как топ - спина, так и укороченного удара ракетка принимает почти вертикальное положение относительно поверхности земли. Исследования показали, что ракетка, находящаяся в слегка закрытом положении (порядка 5 градусов), дает возможность выполнять удары с более интенсивной верхней подкруткой мяча, при данной траектории движения ракетки по сравнению с ее строго вертикальной ориентацией.

Технические характеристики данного типа удара создали фундамент для последующего появления современной техники выполнения удара справа, которая включает:

- открытую стойку;
- западную или полузападную хватку ракетки;
- низкое расположение ракетки в конце замаха;
- затяжной замах ракеткой;
- стойку с линией плеч параллельно линии сетки;
- бьющая часть струнной поверхности ракетки обращена вперед;
- очень мощное движение предплечьем.

Выводы. Главной особенностью этого удара является скорость и сильное вращение, больший контроль. Прежде удары справа выполнялись всей рукой, (вращение происходило от плеча), а сейчас от локтя и от плеча. Современный удар справа с отскока больше подходит для удара на уровне талии и выше, это важно, так как позволяет совершать удар с высокого отскока, который часто встречается в современном теннисе на соревнованиях.

Современный удар с справа с отскока основан на принципе "удар кнута", скорординированное движение проксимальных и затем периферических суставов, включающее последовательное ускорение и замедление суставов. В начале движения проксимальные суставы двигаются быстрее по направлению к удару, но после они активно замедляются. Этот принцип организации движения позволяет использовать мышцы, связки, сухожилия и их энергию эластичной деформации и кинетического импульса, что помогает повысить скорость периферических участков.

Проведенные исследования показывают, что основными причинами, обуславливающими применение игроками открытой стойки для выполнения удара справа с отскока, являются следующие:

- в данной стойке не требуется много времени для подготовки к выполнению удара справа с отскока, потому что современная игра в значительной степени ускорилась;
- применение современных ракеток позволяет выполнять значительно более мощные удары, даже в случае сокращенного замаха;

• современное покрытие кортов дает в среднем более высокие и более устойчивые, хорошо повторяющиеся отскоки мяча, что позволяет теннисистам играть более жестко, нанося очень сильные удары

Список литературы

1. Аль Халили, М. Совершенствование обучения главным атакующим приёмам техники в теннисе на основе их биомеханического обоснования: автореф. дис. ...канд.пед.наук: / Аль Халили Муханед. – М., 1996. – 19 с.

2. Зайцева, Л.С. Кинематическая структура ударных действий у теннисистов различной квалификации / Европейский научно – методический симпозиум. – М.: Москва, 2010. – 43 с.

3. Эллиот Б. Совершенствование техники выполнения приемов игры в современном теннисе / Брюс Эллиот, Макар Рейд, Мигель Кресто. – Лондон: PTF LTD, 2009. – 176 с.

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

THE ROLE OF MODERN DANCE TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG GYMNASTS

Титаренко Е.В., Тимофеева С.С., Горбатовых О.В., Торикова С.О.
Titarenko E.V., Timofeeva S.S., Gorbatykh O.V., Torikova S.O.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике,
г. Ставрополь, Россия*

*North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Sports school of the Olympic Reserve in Rhythmic Gymnastics, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается нестандартный подход в развитии координационных способностей у юных гимнасток. Художественная гимнастика считается одним из сложнейших видов спорта по координационным требованиям. Так как набор средств, для её развития должен быть разнообразен нами предлагается программа по развитию координационных способностей юных гимнасток средствами современных танцевальных направлений.

Ключевые слова: координационные способности, юные гимнастки, современные танцевальные направления, латиноамериканские танцы, программа развития координационных способностей.

Abstract. The article discusses a non-standard approach to the development of coordination abilities in young gymnasts. Rhythmic gymnastics is considered one of the most difficult sports in terms of coordination requirements. Since the set of means for its development should be diverse, we propose a program to develop the coordination abilities of young gymnasts by means of modern dance directions.

Key words: coordination abilities, young gymnasts, modern dance directions, Latin American dances, a program for the development of coordination abilities.

Развитие координационных способностей одна из сложнейших задач, которая ложится на тренера с самых первых дней знакомства с юными гимнастками. Как отмечает Н. Рубштейн, автор книги «Что нужно знать, чтобы стать первым», есть вещи, которые не поддаются даже самому продвинутому тренеру – это особенности физического развития ребенка, свойственные конкретному возрасту. Она замечает, что у большинства детей 6-9 лет существуют большие проблемы с координацией движения, но зато очень многие легко запоминают шаги. Возмож-

но поэтому многие исследователи говорят о том, что наилучшим периодом развития координации является возраст 6-7 лет. По наблюдениям за современными детьми, мы можем утверждать, что они способны выполнить сложные по координации движения с более раннего возраста.

В танце ребенок совершенствует не только свою координацию, но и раскрывается эмоционально, духовно. Разнообразные движения, которые ребенок свободно и непринужденно, выполняет под понравившуюся ему музыку поражают своей изобретательностью, и здесь задача тренера – это увидеть, развить, проявить творчество. Вся виртуозность гимнастики зависит от её умения проявлять себя в танце. Поэтому мы полагаем, что самым лучшим средством для развития координации у гимнасток могут быть танцевальные элементы и связки особенно из латиноамериканских танцев.

Многие тренеры используют этот опыт, но специальных программ по данному направлению нами не обнаружено. Вышеизложенное определило тему нашего исследования.

Цель исследования. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности программы развития координации движений у юных гимнасток средствами современных танцевальных направлений в художественной гимнастике.

Объект исследования. Развитие координации движений у юных гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования. Развитие координации движений у юных гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой средствами современных танцевальных направлений

Гипотеза исследования. Развитие координации движений у юных гимнасток средствами современных танцевальных направлений будет эффективным если:

– будут целенаправленно и систематически применяться все условия программы, средства современных танцевальных направлений, с соблюдением всех дидактических принципов обучения.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы были поставлены задачи:

1. Исследовать проблему в научной, научно-методической и специальной литературе.

2. Посредством педагогического наблюдения выявить, имеет ли место применение специального обучения танцевальным элементам и связкам на тренировочных занятиях.

3. Разработать критерии оценок для определения уровня координационных способностей гимнасток 7-8 лет.

4. Разработать программу по развитию координации у юных гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой с применением средств современных танцевальных направлений.

5. Экспериментально доказать эффективность программы по развитию координации у юных гимнасток занимающихся художественной гимнастикой с применением средств современных танцевальных направлений.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обзор литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая статистическая обработка.

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментального обоснования эффективности разработанной программы.

Изучались: организация занятий и методика преподавания гимнастических упражнений в соответствии со структурой и содержанием деятельности, составлялась программа, разрабатывались специальные комплексы упражнений.

В экспериментальной группе применялась экспериментальная программа, практический раздел включал в себя:

- *общеразвивающие* упражнения с включением элементов и связок из различных современных танцевальных направлений;

- *хореографию* у опоры и без опоры с включением элементов и связок из различных современных танцевальных направлений;

- *комплексы ритмической гимнастики* с включением новых современных танцевальных направлений;

- *элементы и связки современных танцевальных направлений*: зумба, самба, ча-ча-ча, джайв, рок-н-ролл и другие;

5. *Упражнения без предмета* с включением разнообразных современных танцевальных упражнений в сочетании с поворотами, прыжками, подскоками, акробатическими элементами, равновесиями.

Рассмотрим некоторые танцевальные направления:

Зумба (Zumba) – это современное танцевальное направление, в настоящее время активно применяется в фитнес-индустрии, в 2001 году его представил Альберто Перез, колумбийский хореограф-танцор. В её основе лежат движения из популярных латиноамериканских танцев. Зумба – это совершенно позитивный танец где идеально, пластично сочетаются простые естественные движения ациклического характера. Выполняется в основном в быстром темпе.

Самба (Samba) родилась в Бразилии на знаменитых карнавалах. И это не просто танец-знакомство, заигрывание... это демонстрация друг другу и зрителю своих физических достоинств. В Самбе используется очень много музыкальных ритмов в одной и той же музыкальной композиции, и этим она обязывает использовать в танце много мелкой пластики. Множество музыкальных акцентов создаёт основу для быстрой, акцентированной работы мышц, что в целом создаёт ощущение гибкости... и непредсказуемости.

Ча-ча-ча (Cha-cha-cha) – кокетливый и очень игривый танец, появившийся на Кубе примерно пару столетий назад, в котором просматриваются африканские корни. Он отличается оригинальным ритмом... .

Джайв (Jive) - среди всех латиноамериканских танцев является самым энергичным и быстрым. Его отличают такие фигуры, как быстрое синкопированное шоссе, которое дополняют рок-н-рольные движения.

Рок-н-ролл (Rock-N-Roll)– это быстрый танец, для которого характерны свободные раскованные движения. Танец рок-н-ролл – появился благодаря музыке, появившейся в конце 50-х годов прошлого столетия в США. Основателями этого танцевально-музыкального стиля считаются такие легендарные певцы и музыканты, как Элвис Пресли, Джерри Ли Льюис, группа «Роллинг Стоунз».

В эксперименте были использованы элементы и связки перечисленных танцевальных направлений. В дальнейшем они могут быть основой для вариаций в соревновательных композициях.

На завершающем этапе эксперимента, проведен сравнительный анализ состояний координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп.

Девочкам было предложено выполнение контрольного упражнения, которое показывалось три раза в замедленном темпе со словесным пояснением. По просьбе ребёнка показ упражнения повторялся. Оценка выполнения осуществлялась по пятибалльной системе. Использовались разработанные нами критерии.

Анализируя полученные результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах после проведения контрольного упражнения, мы видим, что показатели в обеих группах различны, прирост в экспериментальной группе намного больше, чем в контрольной.

Мы можем отметить, что целенаправленное и систематическое применение элементов и связок современных танцевальных направлений, способствуют более эффективному развитию координации движений у юных гимнасток.

**РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ
«ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЙ» У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**
THE ROLE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN THE FORMATION
OF A "SCHOOL OF MOVEMENTS" OF GIRLS 7-8 YEARS OLD ENGAGED
IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Титаренко Е.В., Тимофеева С.С., Некрасова С.Р., Пестова Т.Г.
Titarenko E.V., Timofeeva S.S., Nekrasova S.R., Pestova T.G.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике,
г. Ставрополь, Россия*

*North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Sports school of the Olympic Reserve in Rhythmic Gymnastics, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается роль и содержание общей физической подготовки, как эффективного средства для формирования школы движений юных художниц. Рассматривается возможность применения разнообразных средств ОФП и нестандартного подхода к использованию уже в раннем возрасте элементов ментального тренинга и идеомоторной тренировки, а так же упражнений из различных систем, таких как стретчинг, йога, гимнастика цигун, пилатес, дыхательная гимнастика, для более полного осознания своего тела и более эффективного формирования школы движений.

Ключевые слова: художественная гимнастика, общая физическая подготовка, школа движений, стиль художественной гимнастики, специфические специализированные упражнения, осанка, гибкость, координация движений, сила, быстрота, гармоничное развитие физических качеств, ментальный тренинг, идеомоторная тренировка, стретчинг, йога, пилатес, гимнастика цигун.

Abstract. The article deals with the role and content of general physical training effective for the formation of a school of movements of young artists. The possibility of using a variety of means of OFP and a non-standard approach with the use of elements of mental training and ideomotor training at an early age is considered. The application of exercises from various systems, such as stretching, yoga, qigong gymnastics, Pilates, breathing exercises, for a more complete awareness of your body and more effective formation of a school of movement.

Key words: rhythmic gymnastics, general physical training, school of movements, style of rhythmic gymnastics, specific specialized exercises, posture, flexibility, coordination of movements, strength, speed, harmonious development of physical qualities, mental training, ideomotor training, elements of stretching, yoga, Pilates, qigong gymnastics.

Художественная гимнастика набирает свою популярность, растет потребность в более эффективной спортивной подготовке гимнасток. В связи с тем, что требования к исполнительскому мастерству в гимнастике постоянно повышаются, усложняется программа, необходимо усилить общую физическую подготовку юных гимнасток, то есть создать необходимую прочную базу для технически верного исполнения основных соревновательных упражнений согласно принятым на определенный период правилам.

На первых этапах подготовки гимнасток формируется «школа движений», которая состоит из специфических специализированных движений, соответствующих требованиям и стилю художественной гимнастики. Прежде всего это осанка, выворотность стоп, выполнение движений с выпрямленными коленями и оттянутыми носками, а также навыки и качества, определяющие культуру движения это – музыкальность, чувство ритма, пластика [3]. Эти требования сохраняются и при выполнении упражнений ОФП, кроме эстафет, подвижных и спортивных игр, плавания.

Одной из основ «школы движений» в художественной гимнастике является идеальная осанка, которая должна сохраняться при выполнении любого движения. Выбатывать осанку и привычку её удерживать в процессе упражнений можно при помощи несложных общеразвивающих и специальных упражнений.

Для удержания осанки в правильном положении, как нам известно, должны быть сильные мышцы спины и живота. Привычку сохранять правильную осанку необходимо закрепить уже на первых занятиях, чтобы это превратилось в автоматизированный навык. Для формирования этого качества мы используем традиционные упражнения и элементы из системы пилатес и гимнастики цигун.

Именно с ОФП начинается работа с юными спортсменками. В дальнейшем упражнения общей физической подготовки становятся важным поддерживающим средством тренировки и для квалифицированных гимнасток [1,2,3]

Основной задачей общей физической подготовки в спорте всегда являлось гармоничное развитие всех физических качеств. В художественной гимнастике важными физическими (двигательными) качествами считаются гибкость и координация движений. Именно этим качествам всегда уделяется внимания на много больше, чем остальным.

Ранее, в 70-е годы развитию силы практически не уделялось внимания и, например, отжимания были не так важны, как растяжка. Сейчас силовые упражнения включают в контрольные нормативы для перевода юных гимнасток из одной возрастной группы в другую. И многие технические элементы современной гимнастики невозможно выполнить без силовой подготовки.

Выполнение большого количества элементов и связок за короткий промежуток времени в композиции, определяет значимость для художниц развития скоростно-силовых качеств и быстроты. Координационные способности всё больше развивают, используя современные танцевальные элементы и связки. Разнообразные, часто меняющиеся танцевальные шаги, выполняемые с большой скоростью, очень хорошо способствуют развитию виртуозности – наивысшей степени координации движений, выносливости и выразительности, что очень важно для художниц. Спецификой является развитие физических качеств в художественной гимнастике с использованием предметов.

Слабая физическая подготовка, как мы уже указывали, может стать причиной трудности в освоении технических элементов, что в общем отражается на качестве исполнения соревновательных упражнений [3]. В связи с вышесказанным нами выбра-

на тема, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, разработана гипотеза. Одной из основных задач явилось разработка специальной программы по ОФП для формирования школы движений девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования: Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности программы общей физической подготовки для формирования школы движений у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Объект исследования: Общая физическая подготовка в художественной гимнастике.

Предмет исследования: Программа общей физической подготовки для формирования школы движений у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Гипотеза исследования: Программа общей физической подготовки для формирования школы движений у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой будет эффективной, если:

- будет иметь место системное применение разнообразных упражнений ОФП направленных на гармоничное развитие всех систем и функций организма юных гимнасток;

- будет соблюдаться специфика вида спорта и правила сочетания общей и специальной физической подготовки для полноценного формирования школы движений гимнасток;

- будет соблюдаться специфика вида спорта и правила сочетания общей и специальной физической подготовки для полноценного формирования школы движений гимнасток;

- будут использоваться нетрадиционные средства систем стретчинга, йоги, пилатеса, гимнастики цигун.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы были поставлены **задачи**:

6. Исследовать проблему в научной, научно-методической и специальной литературе.

7. Посредством педагогического наблюдения, выявить динамику применения упражнений ОФП и их влияние на развитие физических качеств.

8. Разработать программу общей физической подготовки для формирования школы движений у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

9. Экспериментально доказать эффективность программы общей физической подготовки для формирования школы движений у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Разработанная программа содержит:

- теоретические сведения;

- комплексы общеразвивающих упражнений и специальные упражнения для эффективного формирования прочного навыка правильной осанки;

- упражнения для формирования «школы движений» на растягивания, в том числе упражнения стретчинга, йоги, гимнастики цигун;

- упражнения на выработку гимнастического стиля – выворотности, «гимнастической стопы», на выпрямление (гибкость) коленного сустава;

- упражнения на все группы мышц, мышц, удерживающих тело в выпрямленном положении, а том числе упражнения пилатеса;

- упражнений на силу мышц живота, спины, рук с применением утяжелителей и жгутов;

- проведение эстафет «челночный бег» для развития скоростных способностей, спортивные и подвижные игры, эстафеты, в том числе с использованием предметов;

- прыжки на скакалки – простые, двойные, в петлю и в чередовании вариантов, на скорость и на продолжительность, с применением утяжелителей;

- упражнения на координацию движений без предмета и с предметом с зрительным контролем и без зрительного контроля;

- танцевальные дорожки/элементы, связки, - на скорость и продолжительность;

- ментальный тренинг, идеомоторная тренировка [4].

Мы установили, что разработанная нами программа общей физической подготовки для формирования школы движений у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой, позволила новым гимнасткам в дальнейшем осваивать более сложные по технике упражнения. Отличием от других существующих программ является то, что в эту программу добавлены экспериментальная методика ментального тренинга, идеомоторная тренировка, элементы стретчинга, йоги, гимнастики цигун, пилатеса, элементы различных танцевальных направлений. Особое внимание в программе уделяется обучению правильному гармоничному дыханию в процессе выполнения упражнений и концентрации внимания на выполняемом действии [4].

Список литературы

1. Гавердовский Ю. К. *Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика* / К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.

2. *Теория и методика гимнастики: учебник для ин-ов физической культуры/под ред. В.М. Смолевского*- изд. 3-е перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2012. -336 с.

3. *Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка спортсменов в художественной гимнастике. // Дисс... д.п.н. 2013 г.*- 210 с.

4. *Титаренко Е.В. Психорегуляция в профессиональной подготовке будущих бакалавров: учебное пособие (курс лекций)*. -2-е изд. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019.- 115 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА SOME GUIDELINES ON THE PISTOL SPORTS SHOOTING FUNDAMENTALS

Филатов А.В., Паначев В.Д.

Filatov A.V., Panachev V.D.

*Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
Perm military institute of the troopses to national guard RF, Perm, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с качественными характеристиками и методическими приемами стрельбы из пистолета. Авторами рассматриваются основы техники стрельбы (изготовка, прицеливание и спуск курка) и даются конкретные рекомендации курсантам по спортивной стрельбе из пистолета.

Ключевые слова: пистолет; курсант; стрелок; техника спортивной стрельбы; изготовка к стрельбе; прицеливание; спуск курка.

Abstract. The article discusses some aspects of qualitative characteristics and combat properties of the pistol. The authors go into the fundamentals of shooting techniques (ready position, aiming and triggering) and give specific guidelines to the servicemen on sports shooting with the pistol.

Key words: pistol; serviceman; shooter; sports shooting techniques; ready position; aiming; triggering.

Спортивный пистолет является одним из самых распространенных и известных пистолетов советского и постсоветского времени. Простота конструкции, высокий ресурс использования оружия на практике, надежность и неприхотливость в применении и обслуживании позволяет этому оружию оставаться востребованным долгие годы.

В боевой обстановке, как в бывшей Советской Армии, так и в нынешней Российской все офицеры, от командира взвода до командира батальона включительно, в качестве основного оружия, всегда имели и имеют на вооружении автомат. Вместе с тем даже штабные офицеры, вооружаясь автоматами, отказывались от большого, мощного и дальнобойного пистолета и предпочитали компактный и надежный, который как нельзя лучше подходил на роль дополнительного оружия.

В условиях выполнения служебно-боевых задач часто имели место случаи, когда использование военнослужащими пистолета было более предпочтительным, чем автомата. Например, при осмотре помещений, жилых домов автомат удобнее было убирать за спину, а пистолет держать в одной руке в готовности к применению, при этом другая рука была свободна. Преимущество пистолета в данных условиях – его мобильность, позволяющая более быстро изменить направление стрельбы, переместив руку либо повернув кисть руки, в которой находится оружие, в сторону цели и произвести выстрел. При этом свободной рукой можно действовать в зависимости от обстановки. В этих условиях использование автомата таких преимуществ не дает, а стрельба из него в помещении или замкнутом пространстве могла привести к поражению не только противника. Напротив, использование пистолета позволяет вести стрельбу так, что каждый выстрел можно производить более быстро и точно, при этом избирательно поражать цели с меньшим риском неконтролируемого поражения.

Результаты стрельбы из пистолета во многом зависят от качественной подготовки военнослужащего, знание им техники стрельбы и умения применять ее на практике. Рассматривая технику стрельбы из пистолета уместно отметить ряд основных на наш взгляд положений.

Освоение техники стрельбы из пистолета, как правило, начинается с изучения требований безопасности при обращении с оружием. Даже тем, кто уже имеет достаточный опыт выполнения различных упражнений, никогда не помешает повторить особенности соблюдения требований безопасности.

При обращении с оружием, никакие меры безопасности не будут слишком суровыми, особенно с пистолетом, являющимся короткоствольным оружием, ствол которого легко может быть повернут в различном, и зачастую опасном направлении. Несмотря на смертоносную природу оружия, стрельба из пистолета сама по себе не является опасным видом занятия. Сам пистолет не может быть причиной несчастного случая, как правило, его причиной становится халатное отношение военнослужащих к мерам безопасности. Поэтому обращение с оружием всегда должно начинаться с изучения требований по мерам безопасности и формированием у человека готовности на уровне устойчивого умственного и двигательного навыка правильно и безопасно действовать в различной ситуации.

Как только пистолет оказывается в Ваших руках необходимо постоянно помнить, что этот предмет повышенной опасности для Вас и окружающих людей, что

обязывает Вас неукоснительно выполнять установленные требования безопасности. Достаточно на мгновение ослабить внимание, и может произойти трагедия. Помните, что случайный выстрел обычно происходит тогда, когда вы менее всего этого ожидаете, и как ни странно, чаще всего стреляет «незаряженный» пистолет. Условный рефлекс формируется не сам по себе, а приобретается в результате систематического изучения и повторения правил и мер безопасности при обращении с оружием. Ярким примером является трагедия при съемке фильма в Голливуде в этом году.

Пистолет при правильном обращении является надежным оружием. Он прощал даже такую вольность, как наличие патрона в патроннике: даже когда пистолет падал и ударялся тыльной частью, выстрела не происходило. Главное, чтобы курок в этот момент не был взведен.

Это объясняется тем, что ударно-спусковой механизм (УСМ) пистолета двойного действия, курковый, курок открытый. Примечательной особенностью УСМ является то, что ударник не подпружинен, что в теории может привести к непроизвольному выстрелу при падении оружия. Тем не менее, многогодная эксплуатация пистолета показывает, что веса ударника недостаточно ни при каких реальных условиях, чтобы он разбил капсулю патрона без воздействия на него курка.

Предохранитель оружия при включении производит безопасный спуск курка, если он взведен. Блокируется ударник пистолета, спусковой крючок и кожух-затвор. То есть оружие при включенном предохранителе полностью безопасно даже с патроном в патроннике. При этом при отключении предохранителя пистолет сразу же готов к выстрелу, благодаря тому, что УСМ позволяет вести огонь самовзводом курка. Важную роль в стрельбе из пистолета занимает «изготовка». Стрельба с двух рук из пистолета вполне возможна и в некоторых случаях даже предпочтительна, так как дает более высокий результат попадания. Правда, при условии, что дальность до цели велика и есть возможность и время тщательно прицелиться. Но это исключения, а правило – пистолет должен быть в одной руке, и по нашему мнению так гораздо удобнее. Многие могут не согласиться, но это личное мнение каждого и объясняется наличием индивидуального опыта стрельбы. Базовые навыки в изготовке начинают формироваться в небоевых условиях. При изготовке для стрельбы из пистолета перед выстрелом необходимо принять правильную устойчивую позу, при которой тело не должно быть напряжено, а пистолет естественно и безо всяких дополнительных усилий направлен в сторону мишени. Положение ног, туловища, рук, головы характеризуют изготовку, которая принимается перед каждым выстрелом. Она принимается индивидуально и в наибольшей степени должна соответствовать особенностям телосложения и физическим данным стреляющего. Нет строго установленных единых требований для построения идеальной изготовки, вместе с тем, основываясь на практическом опыте, для обучения стрельбе военнослужащих можно дать следующие рекомендации: Принять удобную стойку для стрельбы: ступни ног раздвинуты примерно на ширину плеч, вес тела равномерно распределен между ступнями, при этом верхняя часть тела прямая, а корпус слегка отклонен назад, чтобы уравновесить вытянутую руку с пистолетом, локтевой сустав выпрямлен.

При этом верхняя часть тела должна быть закреплена достаточно жестко, но без излишнего напряжения, любое смещение корпуса вправо или влево должно осуществляться за счет изменения положения бедер, но ни в коем случае не за счет положения плеч. Предплечье и плечо руки с пистолетом необходимо держать выпрямленными, передвигать ступни ног или смещать центр тяжести тела

до тех пор, пока не будет принято положение руки в направлении середины мишени. Нельзя добиваться данного положения сгибая локтевой или лучезапястный сустав, так как в момент выстрела рука поневоле вернется в свое первоначальное естественное положение и не будет направлена в середину мишени.

После принятия удобной изготровки опустить пистолет и закрыть глаза, затем поднять его в положение прицеливания и открыть глаза. Если при этом рука с пистолетом будет направлена правее или левее середины мишени, добиться правильного положения по точке прицеливания, смещая ступни ног в соответствующие стороны. Военнослужащий, стреляющий с правой руки, должен смещать ступню левой ноги не отрывая ее от земли в направлении, противоположном тому положению пистолета, которое он хочет исправить; сдвигать ступню, пока изготровка не станет правильной. Указанные действия необходимо повторить несколько раз до тех пор, пока при закрытых глазах пистолет не будет естественно направлен в середину мишени. В положении прицеливания голова не должна быть наклонена вперед или откинута назад (иначе быстро устанут глаза), а быть точнее направлена на мишень без сильного напряжения мышц шеи. Необходимо избегать излишне открытой или линейной изготровки. В первом случае мышцы плеча будут плохо поддерживать руку с пистолетом, а во втором голова будет повернута так неестественно, что прекратится приток крови в мозг, а мышцы шеи будут судорожно напряжены.

Некоторое время назад рекомендовалась такая изготровка, при которой стрелок занимал положение, являющееся промежуточным между двумя только что рассмотренными крайними вариантами изготровки, т.е. он должен был стоять относительно мишени приблизительно под углом в 45 градусов. Однако в течение последних лет такая изготровка отвергается большинством ведущих специалистов, которые считают, что правильной является «линейная» изготровка, т.е. такая, при которой стрелок стоит боком к мишени. Эту изготровку мы рекомендуем всем, кто хочет добиться отличных результатов в спортивной стрельбе из пистолета. Примером для всех могут быть великолепные победы наших стрелков на Олимпиаде в Японии. Доводами в пользу указанной изготровки считается то, что ее легче повторять перед каждым выстрелом, и то, что она более устойчива, т.к. в этой изготровке сила отдачи направлена точно в предплечье и плечо. В такой изготровке любое отклонение тела вперед или назад не приведет к боковому смещению руки и пистолета. Во время прицеливания и выстрела необходимо просто забыть о левой руке. Зачастую стрелки кладут левую руку в карман брюк или куртки или засовывают ее за пояс, добиваясь того, что в таком положении левое плечо не будет «висеть». Необходимо помнить, что тело должно быть закреплено достаточно для того, чтобы быть относительно неподвижным, но в то же время в ходе стрельбы не должно быть ощущения какого-либо неудобства, должны быть расслаблены все те мышцы, которые непосредственно не участвуют в поддержании изготровки (например, должны быть расслаблены мышцы живота и ягодиц). При этом не следует сжимать челюсти или ладони рук в кулак.

1. Хватка: перед тем, как прицелиться, необходимо правильно взять в руку пистолет. При правильно выполненной хватке точка соединения большого и указательного пальца должна быть продолжением оси линии ствола, ладонь удобно охватывать рукоятку, соприкасаясь с поверхностью всей частью ладони, (за исключением указательного пальца). Нижняя часть рамки пистолета (скоба) должна естественным образом касаться среднего пальца. Необходимо помнить, что рука воспринимает вес пистолета через рукоятку, поэтому центр тяжести пистолета

должен находиться в районе спускового крючка, так что бы большая часть массы оружия удерживалась за счет усилий трех пальцев, охватывающих рукоятку ниже скобы спускового крючка. Подушечки среднего пальца, безымянного и мизинца должны достаточно мягко прижиматься к рукоятке; при этом необходимо контролировать, как пальцы охватывают рукоятку и как они расположены по ее высоте. В таком положении мизинец необходимо прижать к рукоятке с меньшим усилием, чем два других пальца. Подвижность указательного («управляющего») пальца ничем не должна быть ограничена и он ни одной своей точкой не должен касаться рамки или рукоятки пистолета. Большой палец должен быть расслаблен и вытянут вдоль рамки, но ни в коем случае им нельзя нажимать на пистолет. Хватка должна быть выполнена так, чтобы пистолет «сидел» в руке как можно глубже – это уменьшит момент «отдачи», подбрасывания ствола при выстреле. При правильной изготовке поднятый в положение прицеливания пистолет должен оказаться на одной линии с наводящим глазом. Если данного положения нет, то это означает, что хватка выполнена неправильно и ее необходимо изменить. Угол рукоятки относительно ствола должен быть таким, чтобы ствол естественно и без малейшего подъема или опускания кисти руки занимал положение, параллельное линии прицеливания. Чтобы добиться правильной хватки, необходимо зажать ствол левой рукой и «вдавить» пистолет в ладонь правой руки, при этом охватить рукоятку, предварительно убедившись, что средний палец расположен точно под скобой спускового крючка, а указательный («управляющий») абсолютно свободен. «Вдавливая» пистолет в ладонь, необходимо сдвинуть ее как можно выше по рукоятке (при этом большой и указательный пальцы должны быть разведены). Как только сблизятся пальцы, мышцы ладони между ними будут немного сжаты, образуя букву «V», необходимо слегка ослабить хватку и прижать ладонь. Теперь пистолет расположен в ладони удобно и правильно, однако требуется еще раз проверить «хватку», подняв оружие в положение прицеливания и убедившись, что ствол направлен туда, куда необходимо. Построение и плотность хватки должны быть одними и теми же при каждом выстреле. Чем плотнее хватка, тем лучше контроль положения пистолета (но только до определенного предела). Усилие, с которым пальцы охватывают рукоятку, прямо пропорционально связано с силой давления на спусковой крючок. Мизинец и кончики безымянного и среднего пальца должны как можно меньше давить на рукоятку, иначе ствол будет наклоняться и появятся «отрывы» пробоин в мишени «на шесть часов». Требуется ослаблять хватку между выстрелами, чтобы восстановить кровообращение в кисти руки, а также периодически вообще отнимать руку от рукоятки пистолета, благодаря этому ладонь будет принимать прежнюю форму.

2. Управление дыханием. При дыхании, рука, удерживающая пистолет, не может оставаться неподвижной, поэтому на все время процесса прицеливания следует на короткое время задержать дыхание. Перед тем, как поднять пистолет и прицелиться, необходимо сделать несколько спокойных вдохов и выдохов (при этом помнить, что усиленное дыхание – «гипервентиляция» повышает частоту сердечных сокращений). Поднимая пистолет в положение прицеливания необходимо сделать полный вдох, непосредственно перед началом выравнивания мушки, медленно и равномерно управляя дыханием и сокращая объем легких, выдохнуть немного воздуха. Во время самого прицеливания диафрагма грудной клетки должна быть в неподвижном состоянии, при этом, если выстрел сделать не удалось необходимо опустить руку, несколько раз вдохнуть и выдохнуть, а затем повторить действия.

При освоении правильной «изготовки» и «хватки» пистолет будет почти точно направлен в район прицеливания, а мушка и прицел находиться практически в совмещенном положении. При этом линии совмещения прицела и мушки будут находиться в правильном положении, а именно: совпадение вершины мушки с верхним краем прицела и образованием одинаковых просветов между краями мушки и сторонами прорези прицела. Необходимо зрительно запомнить правильное положение «прицеливания», а ее образ держать в сознании. При правильном прицеливании наводящий глаз должен быть сфокусирован только на мушке и прорези прицела. Следует помнить, что глаз не может быть сфокусирован одновременно на мишени и на мушке с прорезью прицела, при этом если прицельные приспособления не находятся в фокусе зрения, то нельзя добиться ровной мушки, а значит не удастся оценить точность прицеливания. Необходимо помнить, что даже незначительная ошибка в совмещении мушки с прицелом повлечет за собой значительно большее отклонение полета пули и как следствие удаление пробойны от центра мишени. Для увеличения кучности в стрельбе необходимо в первую очередь сфокусировать внимание на мушке, добиваясь наибольшей четкости восприятия зрением ее вершины и краев. По мере приобретения опыта формируется рефлекс аккомодации, т.е. способность автоматически фокусировать глаз одновременно на мушке и прорези прицела. В процессе прицеливания, необходимо правильно располагать ровную мушку относительно мишени. Даже если в условиях освещенности стрельбища или тира мушка и прицел были подобраны правильно, а выстрел выполнен идеально, то пуля попадет в самый центр мишени только в том случае, если точка прицеливания была выбрана правильно ниже центра мишени («на шесть часов»). Если точка прицеливания выбрана слишком близко к нижнему краю мишени, то мушка и прицел могут с ним сливаться, что затруднит удержание их в фокусе зрения.

Однако выбор точки прицеливания – это менее важная проблема, чем удержание ровной мушки в прорези прицела. Прицеливаться необходимо наводящим («доминирующим») глазом. Чтобы определить, какой глаз является доминирующим, необходимо соединить в виде «кольца» большой и указательный пальцы и, удерживая их в данном положении (приблизительно в 40 см от лица), посмотреть через «кольцо» на какой-нибудь небольшой предмет. При неподвижном положении образованного пальцами «кольца» необходимо закрыть сначала один глаз, затем открыть и закрыть другой. Глаз, которым вы видите, что предмет остался в центре «кольца» будет являться доминирующим. Многие при прицеливании используют монокулярное зрение, т.е. смотрят доминирующим глазом, при этом другой закрывают, однако то усилие, которое прилагается, чтобы плотно закрыть глаз, ослабляет степень концентрации и приводит в состояние напряжения мышцы лица. Поэтому во время прицеливания должны быть открыты оба глаза, а чтобы избавиться от ощущения неудобства, необходимо закрыть ненаводящий глаз предметом в виде щитка. Для этого идеально подойдет фрагмент листа из полупрозрачного материала, который не препятствует тому, чтобы световой поток попадал как в правый, так и в левый глаз, что будет способствовать увеличению глубины зрения.

Пистолет целесообразно держать совершенно неподвижно, идеальное положение прицеливания можно остановить только на мгновение. Достаточно быстро обработать спуск не получится, поэтому в ходе прицеливания необходимо обработать спуск курка, даже если пистолет не будет оставаться в неподвижном положении. Колебания «мушки» будет осуществляться в пределах определенной

зоны, которая находится под центром мишени и называется «зоной прицеливания». Точку прицеливания необходимо выбрать внутри этой зоны, установив некоторый просвет между нижним краем центра мишени и верхним краем мушки. По мере приобретения опыта в прицеливании, пистолет в руке стрелка будет удерживаться тверже, а зона прицеливания станет соответственно уже. При прицеливании в зону, а не в точку, будете легче концентрироваться на совмещении мушки с прицелом, поскольку будет меньше отвлекаться внимания на расположение мушки относительно мишени. При таком способе прицеливания появляется уверенность, что пистолет смещается меньше, чем на самом деле, что повысит уверенности и поможет стрелку сконцентрироваться только на выравнивании мушки и правильной обработке спуска.

3. Управление спуском. Управление спуском является главным элементом техники стрельбы из пистолета. Можно добиться совершенного выполнения всех других элементов, но если у стрелка неправильная обработка спуска, то даже идеальное выполнение других элементов ничего не будет стоить, т.к. в момент выстрела из-за неправильного управления спуском нарушится точность прицеливания и поражения мишени. Сила, с которой палец давит на спусковой крючок, должна быть направлена по прямой линии к наводящему глазу. Для этого палец должен занимать на спусковом крючке единственно правильное положение, а именно: он должен касаться спускового крючка по оси доминирующего глаза. Сила, с которой палец давит на спусковой крючок, должна быть направлена по прямой линии к наводящему глазу. Для этого палец должен занимать на спусковом крючке единственно правильное положение, а именно: он должен касаться спускового крючка. Добиваясь правильного прицеливания, необходимо плавно усиливать давление на спусковой крючок и если не удалось сделать выстрел в течение оптимального времени, следует еще раз повторить данные действия.

4. Удержание пистолета после выстрела. Сам выстрел не является конечной фазой процесса его выполнения. После выстрела необходимо продолжать удерживать пистолет в положении прицеливания, запоминая то положение прицеливания, какое было в момент самого выстрела. Пистолет должен удерживаться вплоть до момента, когда он после подбрасывания, вызванного отдачей, вернется в то положение, которое занимал непосредственно перед выстрелом. Только после этого можно опустить руку. Если не выполнять данного требования, то «хватка» рукоятки пистолета может преждевременно ослабнуть, и стрелок еще до выстрела может утратить концентрацию на совмещении мушки с прицелом. Стрелок, опускающий руку сразу после выстрела, вскоре начнет это делать перед выстрелом. Кроме того, ожидание выстрела приведет к напряжению мышц и плеча, т.к. они начнут «готовиться» к отдаче, что повлечет за собой отклонение пистолета от линии прицеливания. Если все сделано правильно, то можно ожидать качественный результат в стрельбе.

Изложенные нами рекомендации в стрельбе из пистолета больше относятся к спортивной стрельбе, когда по условию упражнения предоставляется достаточно времени для качественного его выполнения. Вместе с тем, по нашему мнению, так называемая «медленная стрельба» в процессе обучения является основой для приобретения курсантами твердых навыков в стрельбе из короткоствольного оружия при выполнении служебно-боевых задач в условиях военно-профессиональной деятельности.

К сожалению, постепенно наступает время в котором штатный пистолет медленно, но верно подходит к концу своей службы. В первую очередь, отмечается устаревание патрона 9x18, несмотря на многократные попытки его модернизиро-

вать. Нынешние требования к пистолетам требуют более мощный патрон, с широкой номенклатурой среди которой будут и патроны с пулями хорошего бронебойного действия. Понятно, что применение более мощных боеприпасов означает отказ от схемы автоматики со свободным затвором, а значит, что модернизировать штатный пистолет нет смысла и в скором времени его полностью вытеснят более новые модели оружия. Вместе с тем, длительное время на основе штатного пистолета было создано много образцов как спортивного оружия, так и боевого, не говоря уже о средствах самообороны схожих с пистолетом внешне и по конструкции. Даже отдельные зарубежные производители делали свои варианты и копии нашего штатного пистолета. Несмотря на это, по мнению многих оружейных экспертов, штатный пистолет устарел и не соответствует современным требованиям личного оружия правоохранительных органов и тем более военных. Будем надеяться, что в нашей стране сегодня будет создан такой образец пистолета, который по своим характеристикам будет надежно служить в силовых структурах, как в свое время служил многие годы незаменимый штатный пистолет.

Список литературы

1. Паначев В.Д. Аутотренинг как средство формирования стрессоустойчивости в стрелковых видах спорта // Сб. тезисов научных работ Института физ. воспитания и спорта с междунар. участием 22.04.20 с.101-106
2. Паначев В.Д. Психологические факторы у спортсменов стрелков // Актуальные вопросы физиологии, психофизиологии и психологии: материалы к 190-летию рождения выдающ. немец. ученого Г.Ф. Гельмгольца. Уфа 2011. - С. 150-156.
3. Паначев В.Д. Инновационный метод отбора перспективных спортсменов в пулевой стрельбе // Теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития: материалы Междунар. науч. конф., посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ Л.П. Матвеева. М., 26-28 мая 2010г. - С. 191-192.
4. Филатов А.В., Яборов А.А. Служебно-боевая стрельба как одно из направлений совершенствования индивидуальной боевой и физической готовности военнослужащих и сотрудников федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации в современных условиях / А.В. Филатов, А.А. Яборов // Сборник трудов конференции «Новый вектор в развитии гуманитарных и социально-экономических наук». С. 344-354. Пермь: ПВИ ВНИГ РФ, 2019.

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**
FORMATION OF MOTIVATION IN RACING SKIERS
AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Халманских А.В., Дохоян Ю.С.
Khalmanskikh A.V., Dohoyan J.S.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
Tyumen state university, Tyumen, Russia

Аннотация. В статье изучен вопрос психолого-педагогического сопровождения подготовки лыжников-гонщиков второго года обучения. Рассмотрены индивидуально-типологические особенности спортсменов и проблемы кризиса начальной спортивной специализации. Авторами предложены средства, методы и условия стимулирования активности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: лыжные гонки, темперамент, мотивация, начальная подготовка, кризис спортивной карьеры.

Abstract. The article studies the issue of psychological and pedagogical support for the training of second-year skiers-racers. The individual-typological characteristics of athletes and the problems of the crisis of initial sports specialization are considered. The authors have proposed means, methods and conditions for stimulating the activity of athletes in training and competitive activities.

Key words: cross-country skiing, temperament, motivation, initial training, sports career crisis.

Особую роль в подготовке юного спортсмена занимает психологическая подготовка. Она направлена на развитие навыков преодоления трудностей в спортивной деятельности. От психологической подготовки зависит успешность результата на соревнованиях и в тренировочном процессе. Если спортсмен потерпел не удачу во время выступлений, или не справился с трудностями на тренировках, то это может привести к уходу из спорта. Именно поэтому важно на начальном этапе оказать помощь в преодолении кризиса начала спортивной специализации. Благодаря совместным усилиям тренера и спортсмена, а так же поддержке родителей и товарищей по команде, можно преодолеть кризис и перейти на следующий этап подготовки в избранном виде спорта [2,3,4].

Занятие зимними видами спорта, в частности лыжными гонками оказывает огромный положительный эффект на состояние здоровья. Для того чтобы достичь высокого спортивного результата требуется многолетняя подготовка. Спортивная карьера начинается с начального этапа подготовки. На этом этапе осуществляется работа, направленная на общую физическую подготовку, обучение основам техники и воспитание волевых качеств [1,3,4].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать средства, методы и условия формирования мотивации у лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования заключается в том, что формирование мотивации лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки будет эффективной, если:

- в учебно-тренировочном процессе учитывать возрастные и индивидуальные особенности развития юных спортсменов;
- выявить проблемы, влияющие на преодоление кризиса начальной специализации лыжниками-гонщиками;

- разработать дифференцированную систему средств, методов и условий стимулирования активности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности;

- критериями эффективности считать улучшение спортивных результатов лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки второго года обучения.

Цель и направленность работы определили постановку следующих **задач**: проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме; изучить индивидуальные особенности свойств и качеств личности лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки; разработать и экспериментально обосновать средства, методы и условия формирования мотивации у лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки; разработать рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

В эмпирическом исследовании принимали участие лыжники-гонщики групп начальной подготовки второго года обучения АОУ ДО «Упоровской ДЮСШ» в количестве 20 человек.

С целью определения эффективности предложенных нами средств, методов и условий формирования мотивации у лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки нами было выполнено измерение изучаемых показателей в начале эксперимента.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы: диагностика типа темперамента по Г. Айзенку; изучение мотивации к занятиям избранным видом спорта по Е.Г. Бабушкину; диагностика ситуативной тревожности по Ч. Спилбергеру-Ханину; изучение взаимоотношений между тренером и спортсменами по Ю. Ханину, А. Стамбулову.

В результате проведенных исследований были получены следующие данные об индивидуально-личностных особенностях лыжников-гонщиков групп начальной подготовки.

Среди участников преобладают спортсмены с типами темперамента: «холерик» - 9 человек; «сангвиник» - 7 и «флегматик» – 4 человека.

Результаты исследования взаимоотношений между тренером и спортсменами представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели			Итог
Гностический	Эмоциональный	Поведенческий	
6,65	6,85	7,2	20,7

По гностическому параметру спортсмены оценивают тренера достаточно высоко 6,65 из 8 возможных баллов.

Эмоциональный параметр был оценен немного выше и составил 6,85 из 7. Это говорит о том, что тренер симпатичен юным спортсменам.

По поведенческому параметру респонденты дали самую высокую оценку 7,2 из 8 возможных баллов, что является отличным показателем благоприятных межличностных отношений в связке «тренер-спортсмен».

По итогам изучения интереса к спорту (Е.Г. Бабушкина) были получены следующие результаты: устойчивый интерес выявлен лишь у 5 человек, недостаточно устойчивый у 11 и неустойчивый интерес у 4 лыжников-гонщиков.

При определении ситуативной тревожности на момент начального обследования ни у одного спортсмена не выявлено высокого уровня. Так, у 14 спортсме-

нов мы определили, что тревожность находится на умеренном уровне, а у 6 лыжников-гонщиков на низком.

Результаты педагогического тестирования и анализ научно-методической литературы позволил наметить основные задачи, средства и методы формирования мотивации у лыжников-гонщиков групп начальной подготовки.

На наш взгляд, включение теоретических занятий, направленных на повышение уровня мотивации посещения спортивных мероприятий и создание благоприятных условий для преодоления кризиса начальной специализации будет способствовать повышению результативности спортивной деятельности лыжников-гонщиков. А также, гармоничному развитию личности юного спортсмена, привитию интереса к занятиям лыжными гонками и выявление задатков, способностей и спортивной одаренности спортсменов[5].

Нами были выделены три этапа: учебно-тренировочный, предсоревновательный и предстартовый. В рамках, которых были сформулированы основные задачи на учебно-тренировочное мероприятие и первые контрольные выступления.

В учебно-тренировочном и соревновательном процессе у начинающих лыжников-гонщиков изучались индивидуально-типологические особенности, формировался позитивный настрой на учебно-тренировочную деятельность и первые важные выступления, для развития концентрации, устойчивости и распределения внимания применялись психотехнические игры «Муха», «Интеллектуальная лабильность», «Фокусировка», «Палач», упражнения для развития уверенности и самооценки (Я сильный (ая) потому, что...), и т.д... Кроме того, осваивались простейшие приемы и методы саморегуляции («маскировка цели», самоинструкции, самоприказы).

Создавались смоделированные соревновательные условия для снятия психологического барьера и смены тренировочной деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Средства, методы и условия формирования мотивации у лыжников гонщиков на начальном этапе подготовки

Название упражнения	Содержание	Кол-во повторов / время выполнения
Имитация техники лыжного хода	- визуализация техники лыжного хода, самонастрой, самоодобрение, позитивный настрой на выполнение технического упражнения	10 -15 минут перед учебно-тренировочным мероприятием
Смоделированные соревновательные условия	- «миниэстафетки», «минимасстарты» (как средство снятия психологического напряжения и смена тренировочной деятельности)	в разгрузочные дни, 1-2 повторения
Психотехнические игры		
«Муха», «Интеллектуальная лабильность», «Фокусировка», «Палач», упражнения для развития уверенности и самооценки (Я сильный (ая) потому, что...), и т.д.		
Олимпийские уроки, онлайн консультации и уроки с высококвалифицированными спортсменами.		
Проведение специальной разминки перед первыми стартами (обучение технике «маскировки цели», «малых задач», приемов саморегуляции).		
Анализ успешных выступлений, технических и тактических ошибок, факторов влияющих на выступление.		

Следует отметить, что большая часть экспериментальной работы была проведена в период эпидемиологической обстановки. К удаленной работе с юными спортсменами были подключены родители. Проводились онлайн уроки, консультации, олимпийские уроки с высококвалифицированными спортсменами.

С целью повышения мотивации, большая работа была проведена с уровнем притязаний, т.е. четкая постановка цели на предстоящие первые соревнования. В период проведения значимых стартов для лыжников-гонщиков проводились разминки с обучающими подсказками приемов самонастроя. По окончании соревнований разбирались технические ошибки и факторы, повлиявшие в той или иной мере на выступление, а также успешные выступления (как ориентир для следующих выступлений).

Также, необходимо отметить, что применялся дифференцированный подход исходя из индивидуальных особенностей и спортивного мастерства юных спортсменов.

В таблице 2 показана динамика показателей изучения интереса к спорту в контрольной и экспериментальной группе.

Таблица 2

Динамика показателей изучения интереса к спорту (Е.Г. Бабушкина, 2001)
(лыжники – гонщики, ГНП, с. Упорово)

Показатель	КГ (n-10)		ЭГ (n-10)	
	Нач. M ± m	Конеч. M ± m	Нач. M ± m	Конеч. M ± m
Изучение интереса к спорту (Е.Г. Бабушкина, 2001)	30±0,4 (недостаточно устойчивый)	33,2±0,8 (устойчивый)	28,4±0,5 (недостаточно устойчивый)	32,9±0,5 (устойчивый)

По итогам изучения интереса к спорту были получены следующие результаты: устойчивый интерес выявлен у всех спортсменов ЭГ. В контрольной группе у 7 человек выявлен устойчивый интерес и у 3 человек недостаточно устойчивый.

Таблица 3

Динамика показателей уровня ситуативной тревожности в начале и в конце эксперимента (лыжники-гонщики, ГНП, с. Упорово)

Показатель	КГ (n-10)		ЭГ (n-10)	
	Нач. M ± m	Конеч. M ± m	Нач. M ± m	Конеч. M ± m
Ситуативная тревожность	34,1±1,6 (средний)	30,0±1,4 (средний)	33,6±1,6 (средний)	31,2±1,3 (средний)

При определении ситуативной тревожности мы видим, что ни у одного спортсмена, на момент окончания эксперимента, не выявлено высокого уровня ситуативной тревожности. Так, у 9 спортсменов мы определили, что тревожность находится на умеренном уровне, а у 11 лыжников-гонщиков на низком. Результаты определения ситуативной тревожности позволяют говорить о снижении показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. У лыжников-гонщиков ЭГ до начала эксперимента ситуативная тревожность на умеренном уровне была у 6 спортсменов, а после у 5, на низком уровне была у 4 спортсме-

нов, а стала у 5. В контрольной группе до эксперимента у 8 спортсменов было в умеренном уровне, а стало у 4, на низком уровне было 2, а стало у 6 спортсменов.

Также, мы отмечаем, что ситуативная тревожность находилась на разном уровне во время педагогического эксперимента (было проведено до 10 тестирований во время контрольных стартов, соревнований и «минисоревнований»). Так, в период проведения первых ответственных стартов практически у всех спортсменов ЭГ (7 человек) отмечался высокий уровень ситуативной тревожности. Это связано в первую очередь с непривычной соревновательной ситуацией, с первым соперничеством внутри коллектива, с желанием показать хороший результат в первых же выступлениях.

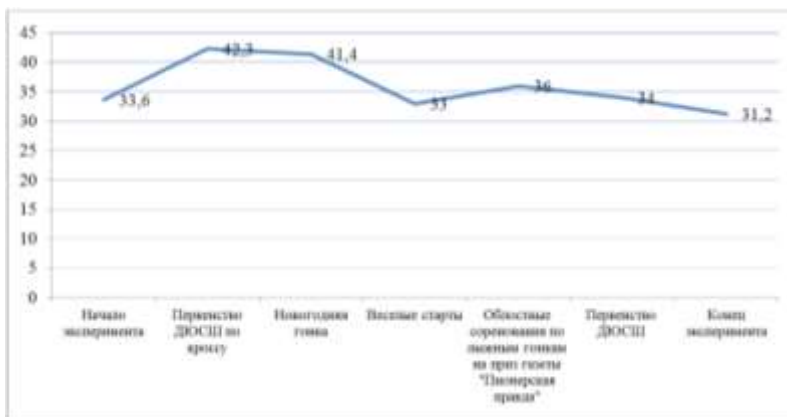


Рис. 1. Динамика показателей уровня ситуативной тревожности у лыжников-гонщиков ЭГ в процессе эксперимента

Результаты изучения взаимоотношений между тренером и спортсменом позволяют заключить, что в экспериментальной группе взаимоотношения отличаются высокими показателями по всем компонентам и свидетельствуют о благоприятном микроклимате внутри коллектива.

Таблица 4

Динамика показателей изучения взаимоотношений между тренером и спортсменами по Ю. Ханину, А. Стамбулову в процессе эксперимента (лыжники-гонщики, ГНП, с. Упорово)

Показатель	КГ (n-10)		ЭГ (n-10)	
	Нач. M ± m	Конеч. M ± m	Нач. M ± m	Конеч. M ± m
Изучение взаимоотношений между тренером и спортсменами по Ю. Ханину, А. Стамбулову	20,3±0,7	22,8±0,3	21,1±0,2	22,2±0,3

Таким образом, предложенные нами средства, методы и условия формирования мотивации у лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки способствовали повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также позитивному изменению свойств и качеств личности юных спортсменов.

Список литературы

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 186 с.
2. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст]: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 118 с.
3. Каминский И.В. Различные аспекты психологической подготовки лыжников гонщиков / И.В. Каминский // Национальный психологический журнал – 2013. - №2(10) – С. 117-126.
4. Стамбулова Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез.докл. междунар. конгр. – М., 2008. Т. 2. – С. 351-352.
5. Халманских А.В. Регуляция психоэмоционального состояния лыжников гонщиков 13-14 лет / Халманских А.В., Михайлов А.Н. // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Проекты и технологии внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Часть 2. Тюмень: «Вектор Бук», 2015. С. 59-63.

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ (НА ПРИМЕРЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА)

MEANING PHYSICAL TRAINING PLANNING IN A MULTI-YEAR TRAINING PROCESS (ON THE EXAMPLE OF PLAYING SPORTS)

Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Тарасов А.Ю.

Chesnokov N.N., Morozov A.P., Tarasov A.Yu.

*Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА),
г. Москва, Россия*

*Физкультурно-спортивное объединение «ЮНОСТЬ МОСКВЫ», г. Москва, Россия
Kutafin Moscow State Law University (MSAL), Moscow, Russia
Sports Association "YOUTH OF MOSCOW", Moscow, Russia*

Аннотация. Рационально построенный процесс спортивной подготовки базируется на балансе применяемых средств и методов. В то же время, параметры общей физической подготовки на начальном и тренировочном этапах в игровых видах спорта, представленные в большинстве рабочих программ, не обеспечивают необходимый для успешного повышения уровня подготовленности резерв функциональных возможностей организма и показатели физических качеств.

Ключевые слова: квалификация, анализ, результат, этапы подготовки.

Abstract. The rationally constructed process of sports training is based on the balance of the means and methods used. At the same time, the parameters of general physical fitness at the initial and training stages in game sports, presented in most work programs, do not provide the reserve of functional capabilities of the body and indicators of physical qualities necessary for a successful increase in the level of preparedness

Key words: qualification, analysis, result, stages of preparation.

Высокие соревновательные результаты достигаются путем многолетней тренировочной деятельности, тщательного выбора программ подготовки, восстановительных мероприятий, привлечения специалистов из других областей. Вместе с тем основой спортивной формы является именно физическая подготовка,

направленное улучшение показателей физических качеств, исторически обусловленное подразделением на общую и специальную.

Планирование общей физической подготовки в годичном или многолетнем тренировочном цикле основывается на требованиях к обеспечению необходимого уровня физических качеств, в особенности в общеподготовительном и частично в переходном периодах.

Следует особо подчеркнуть, что общая физическая подготовка (ОФП) необходима не только на начальном этапе, но и на этапе высшего спортивного мастерства. Ряд исследований [1,2] показывает высокую значимость увеличения доли ОФП во всех возрастных группах [3]. Причинами этого являются повсеместное увеличение объемов и интенсивности специальной физической подготовки и отработки технических элементов, что не позволяет, во-первых, соблюдать чувствительные периоды развития физических качеств, во-вторых, с каждым последующим годом все более ограничивает двигательный опыт спортсменов, в-третьих, увеличивает сроки восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. Таким образом, сокращение объема ОФП в тренировочном процессе в долгосрочной перспективе приводит и к снижению возможностей организма спортсменов адаптироваться к новым видам упражнений и тренировочным комплексам, что в свою очередь неизбежно приводит к увеличению травматизма, хроническому мышечному перенапряжению и снижению конкурентоспособности.

Во многом это обусловлено распространенным мнением о том, что ОФП лишь «дополнение» к узконаправленной специфической работе, собственно характеризующей сам вид спорта. В федеральных стандартах спортивной подготовки по игровым видам спорта доля ОФП также неуклонно снижается от этапа к этапу, в особенности резкое снижение отмечается на 3-4-ом годах тренировочного этапа, во время, когда еще необходимо развивать физические качества – быстроту, выносливость, ловкость, поскольку чувствительные периоды развития данных качеств приходится на возраст 11-13 лет.

В частности на начальном этапе доля ОФП колеблется в пределах 45-52% от общего объема нагрузки в футболе, 26-32% в гандболе, 44-56% в водном поло. На тренировочном этапе объем ОФП составляет соответственно: в футболе - 36-40% (до двух лет), свыше двух лет - 17%, в гандболе - 18-24% и 16-20% - в водном поло. Указанные параметры не в полной мере позволяют сформировать достаточный уровень физической подготовленности.

Такое физическое качество как гибкость, согласно данным В.Ф. Тхоревского (с соавт., 2000), максимально проявляется в возрасте 10-11 лет, но начало развития должно приходиться на 6-7 лет. Это требует от тренера выбора соответствующих квалификации и готовности опорно-двигательного аппарата спортсменов физических упражнений, взвешенному подходу к дозированию нагрузки. Перечень общеразвивающих упражнений, подвижных игр, очень велик, что позволяет широко варьировать содержание спортивной подготовки [3], не акцентируя внимание только на специальных комплексах и работе технического плана.

При этом особое внимание на начальном этапе необходимо также уделять упражнениям на ловкость, координацию, быстроту. В тренировочные программы необходимо к комплексам с гимнастическими и акробатическими упражнениями добавлять подвижные игры, циклическую работу. Это позволит воздействовать как на отдельные мышечные группы, так и на суставно-связочный аппарат, что является для юных футболистов, гандболистов, ватерполистов основой для последующего успешного овладения техническими элементами.

Тренировочный этап спортивной подготовки требует акцентирования на скоростно-силовых качествах, дальнейшем улучшении общей выносливости. Однако и на этом этапе при составлении планов-конспектов тренеру следует обязательно включать комплексы общеразвивающих упражнений не только в подготовительной части занятия, но и в основной, для дальнейшего улучшения спортивной формы спортсменов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ОФП продолжает играть важную роль на протяжении всего тренировочного процесса, позволяя предупреждать хроническое мышечное перенапряжение, ускорять восстановительные процессы.

Заключение. Разнообразие физических упражнений, применяемых в тренировочном процессе, является фундаментом высокого уровня спортивной формы на любом этапе подготовки. Увеличение доли общей физической подготовки в годичном цикле позволит обеспечить не только рост спортивного мастерства, но и сохранение достигнутых показателей на большее время, существенно снизить мышечное и психологическое напряжение от всего объема выполненной работы на организм юных спортсменов.

Список литературы

1. Годик М.А. *Физическая подготовка футболистов* / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
2. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта* / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 342 с.: ил.
3. *Физическая культура и спорт как основа здоровья студентов: учебное пособие / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова.* - М.: 2021 - 192 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ PSYCHOLOGICAL TOLERANCE FOR LONG-TERM WORK IN PROFESSIONAL LONG-DISTANCE RUNNERS

Шобухова Л.Б.
Shobukhova L.B.

*Башкирский институт физической культуры, г. Уфа, Россия
Bashkir Institute of Physical Culture, Ufa, Russia*

Аннотация. В статье исследуется психологическая устойчивость профессиональных бегунов на длинные дистанции. Взаимосвязь спортсмена и тренера, преодоление трудностей и психологического настроя перед стартом. При правильном построении тренировочного процесса и психологической устойчивости, позволит добиться бегуна на длинные дистанции высокого результата и поставленной цели.

Ключевые слова: Психологическая устойчивость у бегунов на длинные дистанции, ситуационные, биологические, психологические факторы, эмоциональное напряжение.

Abstract. The article examines the psychological stability of professional long-distance runners. The relationship between the athlete and the coach, overcoming difficulties and psychological mood before the starts. With the correct construction of the training process and psychological stability, it will allow a long-distance runner to achieve a high result and a set goal.

Key words: Psychological stability in long-distance runners, situational, biological, psychological factors, emotional stress.

На сегодняшний день современный спорт высших достижений требует от профессиональных бегунов на длинные дистанции огромных физических и психических усилий. Резервы повышения спортивных результатов в современной легкой атлетике состоят не только в полноценном обеспечении системы спортивной подготовки, но и в реализации эффективной методики психорегуляции, которая зависит от особенностей соревновательной деятельности в беге на длинные дистанции. Соревнования в беговых видах легкой атлетики характеризуются продолжительностью, что связано как с особенностями правил соревнований, так и характером соревновательной деятельности отдельных дисциплин.

Длительная работа в легкой атлетике характеризуется физическими, ситуационными, биологическими и психологическими факторами. Так, ситуационные факторы являются объективными и изменить их действие бегуну очень трудно. Биологические и психологические факторы можно отнести к субъективным и результат спортивной деятельности в значительной степени зависит от умения бегуна управлять своим психофизиологическим состоянием.

Наиболее продолжительными соревнованиями, относительно особенностей двигательной деятельности, являются беговые дисциплины [3]. В частности, в беге на длинные дистанции тренировочная и соревновательная деятельность характеризуется длительно работой на всех этапах становления спортивного мастерства, а также периодах годичного цикла. Данный факт определяет требования к особенностям устойчивости бегунов, в частности, в области психологии. Таким образом, важное значение имеет проблема изучения возможности сохранения высокой соревновательной и тренировочной работоспособности в процессе продолжительной физической работы бегунами на длинные дистанции. На соревнованиях часто встречается как бегуны на длинные дистанции, которые неоднократно проявляли на дистанции свой характер, вдруг становятся беспомощными и проигрывают сами себе. Причина - переволновался перед стартом, утрата спортивной формы, не справился со своими эмоциями. Психологически устойчивым может быть такой бегун, который на данный момент имеет определенный уровень подготовленности и набрал спортивную форму к старту, имеет высокий психологический настрой и уверенность в победе, показать высокий результат.

Цель работы – охарактеризовать особенность психологической устойчивости к продолжительной работе в беге на длинные дистанции.

Результаты и обсуждение. Длительная работа оказывает специфическое влияние на деятельность и поведение бегуна на длинные дистанции [5]. Так, следует выделить возникающие и усиливающиеся в процессе соревновательной деятельности эмоциональное, операциональное и смешанное напряжение [1]. Эмоциональное напряжение оказывает влияние на психологическую устойчивость бегуна в широком диапазоне, так как оно может возникнуть задолго до начала деятельности или непосредственно во время нее. Возникновение эмоционального напряжения обусловлено неадекватной субъективной оценкой значимости ситуации и ее результатов и связанных с этим отрицательными изменениями в двигательных и психических функциях. Такие ситуации сопровождают бегуна на длинные дистанции как в тренировке при выполнении объемных и интенсивных нагрузок, так и на соревнованиях. В таком случае возникают переживания неизвестного, тревоги, страха, опасности. Данные эмоции способствуют снижению психологической устойчивости, так как активизирует реакции психологической защиты, концентрацию на субъективных ощущениях, отвлечение от соревновательной борьбы.

Нередки случаи, когда бегун на длинные дистанции, под влиянием неосознанного критического отношения к своей подготовленности, своему состоянию и неуверенности в себе, страха перед предстоящими соревнованиями бывает снижает. Для таких бегунов полезно более часто выступать на соревнованиях, и моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировочных занятий как контрольная тренировка, с тем чтобы выработать умение управлять собственным психологическим состоянием.

У бегунов на длинные дистанции, психологически устойчивым может оказаться лишь тот спортсмен, у которого высокий уровень физических качества, таких как выносливость, скорость и сила.

Операционное напряжение проявляется в условиях, которые предъявляют высокие требования к умственным действиям (например, проявления спортивной тактики в беге по шоссе) и двигательному аппарату спортсмена, но без наличия объективно существующей или представляемой безопасности. Часто бегуну на длинные дистанции приходится выбирать как вести соревновательную борьбу в связи с действиями противников, а также особенностями рельефа трассы и метеорологическими условиями. Поэтому в таком состоянии спортсмен не думает о возможных сложностях и серьезных негативных последствиях своих действий. Следовательно, большое значение приобретает психологическая устойчивость бегунов на длинные дистанции как процесс, которые позволяет сохранить рациональность спортивного мышления относительно изменяющихся соревновательных ситуаций. В то же время, данный вид напряжения неуклонно возрастает при длительной работе, что приводит к сложностям в дифференциации различных видов раздражений у бегунов на длинные дистанции.

Смешанное психическое напряжение является наиболее часто встречаемым при выполнении длительной работы в беге на длинные дистанции, потому что в нем в разных пропорциях присутствуют как эмоциональное, так и операционное напряжение.

Длительная двигательная деятельность приводит к утомлению, которое развиваясь в процессе работы накапливается и становится причиной снижения ее эффективности. В зависимости от интенсивности работы лишь изменяется продолжительность ее выполнения и характер преимущественного утомления. Так, продолжительная работа с интенсивностью выше средней для конкретного бегуна на длинные дистанции приводит к истощению как энергоресурсов, так и психологическому, в следствие монотонности передвижения и продолжительного нервно-психического напряжения.

Таким образом, длительность работы для бегунов на длинные дистанции является основным средством повышения тренированности, но и, вместе с тем, психологические факторы ее реализации представляют собой ограничивающие параметры для реализации накопленного двигательного потенциала в соревнованиях. Основной проблемой при ее выполнении выступает необходимость соответствия выступления спортсмена следующим условиям:

- 1) реализация накопленного двигательного потенциала в соответствии с планом соревновательного выступления;

- 2) возможность компенсации недостаточного уровня подготовленности для достижения результата;

- 3) своевременная адаптация к изменяющимся условиям соревновательной борьбы на фоне накапливающегося утомления.

Следовательно, решающее значение приобретает индивидуальная психологическая устойчивость в процессе выполнения длительной работы, которая создает чрезмерное физическое и нервно-психическое напряжение [2]. Иными словами, бегуны на 5000 и 10000 метров вынуждены выполнять двигательную деятельность в экстремальных условиях со сложными обстоятельствами, требующими от них максимального проявления психофизиологических возможностей для достижения желаемых спортивных результатов.

Известно, если любая деятельность осуществляется на грани возможностей человека, то она может вызвать отрицательные изменения в его психологическом состоянии [4]. Именно поэтому при выполнении бегунами на длинные дистанции длительной работы важным должно быть достижение умения противостоять нервно-психическому напряжению, обладать высоким уровнем психической стойкости. В свою очередь, формирование психической стойкости возможно только при четком осознании спортсменом закономерностей длительной работы.

Успех приходит только к тем спортсменам, которые придерживаются к дисциплине и режиму дня, направленный на то, чтобы ежедневно быть готовым к длительным тренировкам в любые погодные условия. Построение правильного образа жизни, многолетнее планирование помогли многим бегунам на длинные дистанции показать выдающиеся результаты. Время от времени травмы, болезни, выбивают из привычной колеи, но профессиональный бегун должен иметь достаточно сил, чтобы вернуться к построенному графику тренировок так быстро, как только возможно.

Находясь рядом хороший тренер, всегда найдет способ мотивировать бегуна к достижению высоких результатов, а бегун, в свою очередь, серьезным отношением к тренировочным занятиям будет стимулировать тренера.

Тренер и спортсмен всегда должны уметь выслушивать друг друга и разговаривать о таких вещах, как ощущения на соревнованиях и тренировках, тренер должен чувствовать своего ученика, разбирать особенности тактики соперников, возможные признаки заболевания, способы лечения травм.

Выводы. Длительная работа, которая присуща бегунам на длинные дистанции, приводит к значительному улучшению возможности эффективного выполнения поставленных задач. Возможность сохранения целенаправленной мотивации к достижению результата в таком виде деятельности зависит от состояния психологической устойчивости конкретного бегуна. Главным рычагом противодействия экстремальным факторам при длительной работе выступают индивидуально-личностные качества бегуна на длинные дистанции, среди которых важнейшей является эмоционально-волевая сфера и уровень проявления эмоциональной и психологической устойчивости. Важным принципом обеспечения эффективности длительной работы в беге на длинные дистанции должно быть искусственное создание в процессе спортивной подготовки соревновательных условий, требующих проявления психологической устойчивости: продолжительные пробежки для бегунов, которые значительно превышают соревновательную дистанцию, в разном темпе с разными соперниками, а также на непривычных трассах; моделирование различных ситуаций на дистанции. Таким образом, можно констатировать, что самым важным аспектом психологической устойчивости при выполнении длительной работы бегунов на длинные дистанции, который оказывает непосредственное влияние на ее эффективность, является оценка спортсменом, как будущего выступления в соревнованиях, так непосредственно во время участия в них, то есть степень его эмоционального напряжения.

Список литературы

1. Андриевская О. В. Регуляция психологического состояния спортсменов / О. В. Андриевская, Д. М. Рузикулов, Х.Т. Шермамедова // *Интернаука*. – 2018. – № 23-1(57). – С. 25-26.
Andrievskaya O. V. Regulation of the psychological state of athletes / O.V. Andrievskaya, D.M. Ruzikulov, X.T. Shermamedova // Internscience.-2018-№23-1(57). – С. 25-26.
2. Дарвиш О. Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности / О. Б. Дарвиш // *Сибирский педагогический журнал*. – 2008. – № 7. – С. 362-370.
Darvish O.B. Psychological stability as a basic characteristic of personality / O.B. Darvish // Siberian pedagogical journal. -2008. - №7- С. 362-370
3. Доля В. Э. Основы психологической подготовки студентов-легкоатлетов на длинные дистанции / В. Э. Доля, Д. А. Зайцев // *Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : Материалы международной научно-практической конференции (1-2 ноября 2018 года)*. – Минск, 2018. – С. 327-331.
Dolya V. E. Fundamentals of psychological training of students-track and field athletes for long distances / V.E. Dolya, D.A. Zaizev // Scientific and methodological support of physical education and sports training of university students: materials of international practical conference (1-2 november 2018 of the year). – Minsk, 2018. – С. 327-331.
4. Сорокин В. А. Влияние спортивной подготовки на формирование устойчивости к стрессовым ситуациям / В. А. Сорокин, Т. В. Бутенко, Е. Ю. Шутьева, В. Н. Назорных // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2018. – № 10-1. – С. 44-47.
Sorokin V.A. The influence of sports training on the formation of resistance to stressful situations / V.A. Sorokin, T.V. Butenko, E.Y. Shuteva, V.N. Nagornih // International Journal of Humanities and natural sciences.- 2018.-№10-1.- С. 44-47.
5. Цыганенко О. С. Некоторые аспекты формирования психологической устойчивости и психологического благополучия участников сборной вуза по легкой атлетике / О. С. Цыганенко // *Живая психология*. – 2017. – Т. 4. – № 1. – С. 75-82.
Tsiganenko O.S. Some aspects of the formation of psychological stability and psychological well-being of the participants of the team of the university in athletics / O.S. Tsiganenko // Living psychology.-2017.- Т.4. - №1.-С. 75-82.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS OF INTEGRAL TRAINING IN VOLLEYBALL

Шпитальная Е.Н.
Shpitalnaya E.N.

Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
*Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky,
Saratov, Russia*

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.

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.

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;
- а также 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 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 тактике 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 предопределяют и целесообразность применения различных технических «заготовок», которые приведут команду к победе. *Известный тренер Ю.Н. Клецев (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 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 чтобы-то ни стало, но вот превратить это желание в действительность, моби-

лизуя 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. Кураמיшина (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 партнеров - 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, до-

ходчиво, 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. Павленкович С.С. Психозоциональное состояние спортсмена как показатель их подготовки к условиям соревновательной деятельности. *Страховские чтения, 2018 № 26, С. 216-221.*

2. Беспалова Т.А. Психологические особенности личности спортсмена./ *Влияние физической культуры на картину мира ребенка. Междун., межвуз, сб. научных трудов. Саратов, 2012. С. 102-107.*

3. Шпитальная Е.Н. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. *Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2015. С.141-146.*

**СТРУКТУРА СИЛОВЫХ НАГРУЗОК И ИХ НОРМИРОВАНИЕ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЮНЫХ АКРОБАТОВ
(ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА)**
THE STRUCTURE OF POWER LOADS AND THEIR RATIONING
IN THE TRAINING SESSIONS OF YOUNG ACROBATS (EXPERIMENTAL
PROGRAM)

Яцынин А.И., Деркачева И.С.
Yatsinin A.I., Derkacheva I.S.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлена разработанная нами программа, в которой определены основные положения по структуре и нормированию силовых нагрузок на тренировочных занятиях с юными акробатами, дано обоснование методики ее применения, представлено содержание упражнений, направленных на развитие сила различных мышечных групп занимающихся акробатикой.

Ключевые слова: тренировочные занятиях с юными акробатами, структуре и нормированию силовых нагрузок на тренировочных занятиях, программа тренировочных занятий, методика применения силовых упражнений на занятиях акробатикой.

Abstract. The article presents a program developed by us, which defines the main provisions on the structure and normalization of power loads in training sessions with young acrobats, provides a justification for the methodology of its application, presents the content of exercises aimed at developing the strength of various muscle groups engaged in acrobatics.

Key words: training sessions with young acrobats, the structure and rationing of strength loads in training sessions, the program of training sessions, the methodology of applying strength exercises in acrobatics classes.

Основываясь на литературных данных и результатах собственных исследований, нами были определены основные положения по структуре и нормированию силовых нагрузок на тренировочных занятиях с юными акробатами.

Структура нагрузок, направленных на развитие силы и силовой выносливости, включает упражнения, отвечающие следующим требованиям:

- соответствие большому и умеренно большому сопротивлению (ПМ 6-12);
- они должны быть направлены на развитие четырех мышечных групп: спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса, ног.

Упражнения для развития определенной группы мышц выполнялись на тренировочном занятии в двух сериях с интервалом в 20-30с или в трех сериях (в каждой серии "до отказа") с интервалами между ними в 40-60 с.

Для развития скоростно-силовых качеств и, в частности, прыгучести, в занятии необходимо включать прыжки с предельным и около предельным усилием, например "далеко-высокие", которые выполняются в три серии по 4-5 повторений в каждой с интервалами между ними 10-15с и между сериями 60с; упражнения для развития прыжковой выносливости: прыжки-подскоки, прыжки многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу, прыжки в полу приседе и приседе, прыгивания с возвышения и выпрыгиванием вверх и др.

Выполнение этих положений достигалось определенными приемами и особенностями методики проведения тренировочных занятий с юными акробатами.

В подготовительной части тренировочного занятия решались задачи:
1. Подготовка опорно-двигательного аппарата к интенсивной мышечной деятель-

ности. 2. Развитие общей выносливости, гибкости, прыжковой выносливости, силы и силовой выносливости ног. Для их решения применялись общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе и с полной амплитудой, упражнения на растягивания мышц и связок, что важно для профилактики травматизма и хорошей подготовки мышечной системы и суставного аппарата к дальнейшей работе. Они выполнялись в беге, ходьбе и на месте в течение 3-5 минут при ЧСС 140-160 уд./мин.

В дальнейшем применялся медленный бег с короткими спуртами и прыжками около 3-х минут, переходящий в многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу, подскоки на двух ногах, прыжки в приседе, ЧСС при этом была 150-170 уд./мин. В подготовительную часть тренировочного занятия включались также приседания на одной ноге (левая + правая) в двух сериях с интервалами в 40 с (5-7 повторений). Общее время подготовительной части 15-20 минут. Все упражнения выполнялись фронтальным методом. В контрольной группе общеразвивающие упражнения выполнялись, как правило, на месте. ЧСС была несколько ниже, чем в экспериментальной группе (130-150 уд./мин.).

В основной части тренировочного занятия решаются следующие задачи: 1. Развитие силы и силовой выносливости мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины. 2. Скоростно-силовых качеств (прыгучести). 3. Гибкости, координации движений и ловкости. 4. Обучение навыкам и умениям выполнения программных упражнений по гимнастике.

Занятия проводились по круговому методу с четырьмя станциями: 1) «Акробатика», 2) «Перекладина», 3) «Прыжки», 4) «Гимнастическая стенка».

На каждой станции на выполнение заданий отводилось около 5 минут, из которых 1,5-2 минуты - на первых трех станциях и все время на четвертой станции (примерно 5 минут) выполнялись упражнения, направленные на преимущественное развитие силовых качеств (силы, силовой выносливости, скоростной "взрывной" силы) и, кроме того, способствовавших развитию координации движений, гибкости и ловкости.

Остальное время основной части занятия (примерно 25-30 мин.) отводилось на обучение умениям и навыкам для овладения программным материалом.

На станции "Акробатика" две минуты отводилось для упражнения "сгибание и разгибание рук в упоре", выполняемой по 8-10 раз в серии, в трех сериях с интервалами в 40 с, в каждой серии "до отказа" (всего 24-26 повторений), т.к. в третьей серии число повторений уменьшалось, высота опоры подбиралась таким образом, чтобы ПМ был 8-10. По мере роста тренированности упражнения усложнялись (снижалась опора), чтобы ПМ не изменялся. Эти упражнения были направлены на развитие силы и силовой выносливости мышц рук, грудных мышц, плечевого пояса. Пять минут уделялось освоению программных гимнастических упражнений.

На станции "Перекладина" 2 минуты отводилось для выполнения упражнений в подтягивании (2 серии с интервалами в 30 с, всего 8-10 повторений и 5 минут обучению программным упражнениям в лазании на канате и упражнениям на перекладине. Выполнение упражнений только в двух сериях связано с тем, что в дальнейшем обучение программному материалу способствует образованию достаточного срочного суммарного тренировочного эффекта.

На станции "Прыжки" 2 минуты отводилось упражнениям для развития прыгучести (прыжки в длину с места, в высоту и предельным "далёко-высоким" прыжкам), которые выполнялись в две серии с интервалами в 30с, всего 8-9 прыжков и 5 минут - овладению умениями и навыками в опорных и безопорных

прыжках. Выполнение только двух серий прыжков было обусловлено, как и в подтягивании, тем, что на этой же станции выполнялись прыжки, тренирующее действие которых суммировалось с действием предыдущих, что в итоге также давало достаточный срочный тренировочный эффект.

На станции "Гимнастическая стенка" выполнялись упражнения, направленные на развитие силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса (подъем прямых ног до угла 90°) в три серии с интервалом в 60с, всего 15-16 повторений, общее время 3 мин. и упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц спины (разгибания) три серии с интервалами в 40с, всего 29-31 повторений, общее время 2 минуты.

Для достижения достаточного тренировочного эффекта проводилась индивидуализация нагрузки, которая осуществлялась за счет изменения одного из параметров (величина сопротивления подбиралась таким образом, чтобы ПМ в этом упражнении был одинаковым у всех занимающихся). Все остальные параметры - количество повторений, количество серий, интервалы отдыха между сериями были одинаковы у всех. По мере роста тренированности усложнялось упражнение (снижалась опора, повышался угол подъема и т.п.), тогда как другие параметры нагрузки не изменялись.

Упражнения на всех станциях выполнялись фронтальным методом. Для этого на каждой станции подготавливалось необходимое количество "рабочих мест". На станции "Акробатика" - для упражнений в сгибании и разгибании рук (гимнастическая скамейка, регулируемая опора); на станции "Гимнастическая стенка" - пять пролетов гимнастической стенки, а при ее отсутствии упражнения для брюшного пресса и спины могли выполняться на гимнастической скамейке или на матах; на станции "Перекладина" подтягивания выполнялись на стандартной или нестандартной ("удлиненной") перекладине, на жердях параллельных брусьев, что значительно повышало моторную плотность тренировочного занятия.

В заключительной части тренировочного занятия, как в экспериментальной, так и контрольной группах, применялись медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, строевые приемы и игры на внимание, подводились итоги занятия и давались домашние задания.

ЧСС в этой части занятия находилась на уровне 80-90 ударов в минуту как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Обучение программному материалу проводилось по следующему варианту и осуществлялось в два этапа.

На первых 12 тренировочных занятиях выполнялись подводящие упражнения, основными из которых были: передвижение на брусках в упоре на прямых руках, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, облегченные подтягивания (из вися лежа, с перекидным грузом, с помощью резинового бинта), облегченные поднимания ног в висе, удержание поднятых ног в висе, прыжки ("далеко-высокие", с места в длину, высоту и т.д.), а также проводились подвижные игры.

Основной задачей подводящих упражнений являлось постепенное освоение элементов двигательных навыков и развитие силовых качеств, необходимых для выполнения программных гимнастических упражнений.

На втором этапе обучения, последние шесть занятий давались упражнения для овладения отдельными гимнастическими элементами. К этому времени отмечалось повышение силовых качеств занимающихся, что позволяло им быстрее приобретать навыки, необходимые для выполнения относительно сложных элементов.

**СТРУКТУРА НАГРУЗКИ И ЕЁ НОРМИРОВАНИЕ ПРИ РАЗВИТИИ
СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**
THE STRUCTURE OF THE LOAD AND ITS RATIONING DURING
THE DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES IN ATHLETIC GYMNASTICS
CLASSES

Яцынин А.И., Назаров В.В.

Yatsinin A. I., Nazarov V.V.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье представлено обоснование эффективности структуры нагрузок и её нормирования при развитии силовых качеств. Рассматриваются основные средства и методы в процессе силовой подготовки занимающихся атлетической гимнастикой.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, структура силовых нагрузок, нормирование силовых нагрузок, объем и интенсивность силовых нагрузок, величина сопротивления – предельная, околопредельная, большая, умеренно большая, средняя, малая, очень малая.

Abstract. The article presents a justification of the effectiveness of the load structure and its rationing in the development of strength qualities. The main means and methods in the process of strength training of those engaged in athletic gymnastics are considered.

Key words: athletic gymnastics, the structure of power loads, the normalization of power loads, the volume and intensity of power loads, the amount of resistance - limit, near-limit, large, moderately large, medium, small, very small.

Атлетическая гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, которые направлены на развитие силовых физических качеств и способностей. Атлетическая гимнастика является одним из видов гимнастики оздоровительной направленности, в которой сочетаются силовая тренировка с разнонаправленной физической подготовкой занимающихся, их целенаправленным физическим совершенствованием и укреплением состояния здоровья. Атлетическая гимнастика доступна для широкого круга молодых и пожилых людей разного пола не имеющих отклонений в состоянии здоровья, поскольку выполнение на тренировочных занятиях физических упражнений связано тяжелыми мышечными напряжениями и большой величиной нагрузки для занимающихся. В этой связи, атлетическую гимнастику в первую очередь нужно рассматривать в качестве развивающего средства физического воспитания, и только потом - как восстанавливающее средство.

Основным средством развития и совершенствования силовых показателей при занятиях атлетической гимнастикой являются физические упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенного внешнего сопротивления. Упражнения силового характера в зависимости от природы сопротивления подразделяются на две основные группы: к первой относятся упражнения с преодолением внешнего сопротивления, ко второй - упражнения, выполнение которых связано с преодолением собственного веса тела занимающегося. Также на практике могут быть использованы упражнения, в которых вес различных дополнительных предметов может увеличивать собственный вес тела занимающегося.

Под структурой нагрузок понимаются различные их сочетания по направленности, объему, интенсивности и последовательности. Нормирование нагрузок - это процесс определения нормы нагрузок.

Под нормой силовой нагрузки понимается ее величина, необходимая для достижения и поддержания нормативов силовых качеств. Величина силовой нагрузки (ее интенсивность и объем) на одном занятии характеризуется величиной сопротивления, количеством повторений, серий, длительностью интервалов, характером отдыха, временем выполнения упражнений. Величина нагрузки при длительных занятиях характеризуется кратностью занятий в неделю и сроком занятий.

Эффективное развитие силы происходит при максимальных напряжениях и может достигаться тремя различными путями: 1) использование в качестве сопротивлений непредельных отягощений с предельным числом повторений; 2) предельное увеличение в динамическом или статическом режиме внешнего сопротивления; 3) выполнение упражнений с преодолением внешнего сопротивления с максимальной скоростью.

Одним из основных параметров при нормировании силовых нагрузок является величина сопротивления.

В зависимости от числа возможных повторений в одном подходе (ПМ) выделяют сопротивление предельное (1 ПМ), околопредельное (2-3 ПМ), большое (4-7), умеренно большое (8-12), среднее (13-18), малое (19-25), очень малое (свыше 25 повторных максимумов).

Наиболее целесообразным считается сопротивление, равное 65-70% от максимального, т.к. такая интенсивность не вызывает значительных изменений в организме ребенка.

Использование в тренировке упражнений с небольшими по выполняемому объему силовыми нагрузками, где величина отягощения равна 60% от максимально возможного веса реализуемого в двух подходах "до отказа", за сравнительно короткий срок дает возможность увеличить мышечную силу у юношей 15-17 лет на 18-20%, а силовую выносливость - на 32-47%.

Расхождения во мнениях относительно наиболее эффективных сопротивлений для развития силы связано, вероятно, с различным нормированием нагрузок по другим параметрам, кроме сопротивления, и контингентом, с которым проводились исследования. Чем выше подготовленность занимающихся, тем, вероятно, более значительные сопротивления необходимы для развития силы. Метод тренировки с непредельными отягощениями незаменим для новичков и спортсменов, которым не требуется максимальная сила.

Для развития силы оптимальным отягощением является вес, с которым тренирующийся может выполнить упражнение от 6 до 10 раз. По мере увеличения мышечной силы величина отягощения может увеличиваться или условия выполнения упражнения усложняются. Количество повторений в упражнении при этом увеличивать нет необходимости.

В процессе развития мышечной силы у юношей 15-17 лет целесообразно использование методов "до отказа" и "неполного утомления".

Гимнастические силовые упражнения следует использовать так, чтобы количество их повторных максимальных выполнений (ПМ) было не более 6-10 раз. В том случае, если силовое упражнение после тренировки спортсмен может выполнить с большим числом повторений, то это упражнение необходимо усложнить. Например, тренирующийся способен поднять в висе спиной к гимнастической стенке согнутые ноги в количестве 14-15 раз, то данное упражнение необходимо усложнить и выполнять не сгибая ноги в коленях, поднимая их выше угла 90°, и даже использовать отягощение.

При занятиях с детьми и подростками используют преимущественно вес, который может быть поднят 15-20 раз подряд. Упражнения с предельным отягощением вредны.

Такие упражнения, как поднятие штанги, гирь с предельным и околопредельным отягощением (90-95% от максимума, преодолеваемых один или 2-3 раза, в занятиях со школьниками, можно применять крайне редко, преимущественно для оценки силовых возможностей только у физически развитых юношей старшего возраста. Наиболее целесообразны умеренные сопротивления - 30-50% от максимума, которые ученик может выполнять 10-12 раз. Когда возможность повторить упражнение возрастает, его следует усложнить и тем самым снизить ПМ. Эти нагрузки автор рекомендует чередовать с более легкими (с меньшим отягощением), но выполняемые с максимальной скоростью и полной амплитудой. Также считаются наиболее эффективными для развития силы и силовой выносливости упражнения, имеющие ПМ - 12.

Для развития силы на занятиях с подростками рекомендуется главным образом применять упражнения с преодолением веса собственного тела. При этом нужно не забывать, что дети 11-12 лет могут справиться с весом, примерно равным 2/3 от собственного, а в 13-14 лет мальчикам уже могут быть доступны упражнения, которые требуют преодолевать величину отягощения, равного 3/4 их массы. В возрасте 15-16 лет, при определенной подготовке, подростки могут без особого труда справиться с тренировочным весом, близким к массе собственного тела. Подтягивание должно совершаться с напряжением в среднем равным 55- 65% от максимального.

К параметрам нормирования силовых нагрузок относятся также количество серий и интервалы отдыха между ними.

Такие упражнения как подтягивания в висе должны выполняться в двух сериях максимальное количество раз в подходе, с интервалом отдыха между подходами в 1-2 минуты. Изометрическая тренировка, предлагающая максимальное мышечное напряжение продолжительностью 6с или более, и изотоническая тренировка, включающие преодоление предельного веса, дают, примерно, равный прирост силы мышц. Изометрические упражнения увеличивают статическую силу значительно, чем поднимание тяжестей, воздействующее в большей степени на динамическую силу.

Большой эффективностью обладают упражнения статического и статико-динамического характера. Для достижения устойчивого тренировочного эффекта (нарастание, т. е. улучшение функциональных показателей мышц брюшного пресса) требуется 3-4 месяца занятий при применении статических и статико-динамических упражнений при использовании динамических упражнений до 7 месяцев. При выполнении упражнений время удержания статических поз для 10-12 лет равняется 3-4 с, 13-14 - не более 6 с. Количество повторений упражнений динамического характера должно составлять для девочек 10-12 лет - 5-7 раз, 13-14 - не более 10.

Критерием эффективности воздействия силовой нагрузки на организм занимающихся может служить утомление. Развитие мышечной силы наиболее эффективно происходит при выполнении упражнений до первой стадии утомления.

Для развития силовой динамической выносливости следует использовать работу повторного характера с отягощением в 25-50% от максимальной силы, выполняемую в среднем темпе от 60 до 120 повторений в минуту серийно и "до отказа".

РАЗДЕЛ IV.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ И МЕДИЦИНЫ

MODERN PROBLEMS OF HEALTH, THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, SPORTS PHYSIOLOGY AND MEDICINE

CYCLING ROUTE «LOIRE ON A BICYCLE»: A SUCCESS STORY ВЕЛОМАРШРУТ «ЛУАРА НА ВЕЛОСИПЕДЕ»: ИСТОРИЯ УСПЕХА

Pinson N., Yatsynin A.I.

Пинсон Н., Яцынин А.И.

Nantes, France

North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

г. Нант, Франция

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Аннотация. Туристический веломаршрут «по долине Луары» – это результат двадцати лет усилий развития. Каждый год, около миллиона велотуристов проезжают по самой знаменитой во всей Европе велодороге Франции, что приносит значительную экономическую прибыль. Долина Луары стала ключевым направлением для туристов, желающих впервые попробовать свои силы в пробеге по многодневному маршруту. «La Loire à Vélo» - это «живой» веломаршрут, находящийся в постоянном движении, как и река Луара.

Ключевые слова: туристический веломаршрут, долина реки Луары как основное туристическое направление на международном уровне, туристская дестинация - решающий элемент туристской системы, территория со всевозможными удобствами, средствами обслуживания и услугами для обеспечения всевозможных нужд туристов.

Abstract. The tourist cycle route "through the Loire valley" is the result of twenty years of development efforts. Every year, about a million cyclists pass through the most famous in all of Europe velodoroga France, which brings significant economic profits. The Loire valley has become a key destination for tourists looking to try their hand at running the multi-day route for the first time. "La Loire à Vélo" is a "live" cycle route that is in constant motion, like the Loire river.

Key words: tourist cycle route, the Loire valley as the main tourist destination - a crucial element of the tourist system, the territory with all kinds of amenities, facilities and services to ensure all kinds of needs of tourists.

The tourist cycling route "Loire on a bicycle" ("La Loire à Vélo") is the result of twenty years of work. The length of the unique bike route is 800 km along the Loire River valley, which is so beautiful and full of historical sights that it can rightfully be considered a national treasure of France. The picturesque area is protected by UNESCO. This is the largest facility in the world under the auspices of this international organization. Every year, about a million cyclists drive along the most famous bike road in France in all of Europe, which brings significant economic profit. The Loire

Valley has become a key destination for tourists who want to try their hand at running a multi-day route for the first time. What is the basis of this success?

There are about a thousand medieval castles in the Loire Valley. Among them, fifty are considered especially famous. Sightseeing trips to the castles of the Loire leave the most vivid impressions, although due to lack of time, it is hardly possible to visit even a hundredth part of all this historical heritage.

Woodlands, valley landscape and hills make up the natural wealth and endless variety of landscapes of the Loire Valley. Near Paris, this region is an area of significant biological diversity. No wonder for the kings of France, the Loire Valley has become a privileged place for hunting, it is also called the cradle of the French language and the "garden of France".

For a long time, the Loire has been a showcase of France all over the world. The stay of the French kings in the local castles, during their reign, left a significant mark on the history of France. Each castle hides its own history. Famous historical figures and figures (Jeanne Dark, Leonardo da Vinci...), as if attracted by a magnet, were under the magical influence of the majestic Loire. At the same time, being the cradle of the French language, Loire has become a muse for a huge number of writers (Ronsard, Julien Gracq ...).

Nature, gastronomy, culture and unique architectural heritage all over the world (castles, religious architecture, troglodytes, vineyards...) They led to the inevitable recognition of the Loire Valley as one of the main tourist destinations of the international level.

The key factor in the origin of the project for the development of the bicycle road was, first of all, the desire for cooperation between political figures of the two regions: Centre and Pays de la Loire. Already in 1994, these two regions are conducting joint projects in the following areas: railway transport, agriculture, education, viticulture. So, at the end of 1994, a protocol of intent was signed between these two regions, which will signal the beginning of an interregional project in the field of tourism, which today brings an annual profit of 20 million euros.

In 1995, the French Engineering and Consulting Agency in the field of tourism (AFIT–Agence Française d'Ingénierie Touristique) conducted the first study on cycling in France, where its economic benefits are particularly highlighted. The results of this study and a trip to exchange experience on the existing bike route on the Danube will strengthen the prevailing opinion about the possibility of implementing a project to develop a bike trail in the Loire Valley.

Supporting the project at the political level, the tourist general knowledge of this tourist destination, conducted research on the feasibility of this region, and the feasibility of developing such a bike route:

- "naturalness" of the direction of movement, suitable for cycling, lack of relief, passability of the banks of the Loire;
- already existing hiking trails and attractions;
- many cycling clubs located along the longest river in France,
- the immediate proximity of rail transport throughout the route,
- an existing commercial offer for foreign tourists.

Taking into account the growth of foreign tourists and due to the expansion of the commercial offer adapted for cycling due to the intensive work of the tourism industry in the Loire Valley region, the so-called tourist brands are emerging: "Vélotel-Vélocamp" in the Centre region and "Vélovert-Vélobleu" in the Pays de la Loire region,

which precede the emergence of the national cycling brand "Accueil Vélo" and the development of integrated tours along the Loire Valley cycle route.

So, the first steps of the "Véloire" project are being implemented, which will soon be renamed "Laloire à Vélo".

To manage the design work during the implementation of the route, the French Engineering and Consulting Agency in the field of tourism (l'AFIT) selects the engineering and consulting firm "Atlan Consult". A feasibility study entitled "Preparatory development of the project"La Loire à vélo", which is based on a thorough study of the terrain, is handed over at the end of 1995. As a result, two representatives from the respective regions are appointed as project managers. Thus, in close cooperation, they develop the framework documents of the project.

The main stages of the project are:

- March 1996: signing of the protocol on interregional cooperation;
- first quarter of 1996: development of project framework documents;
- the second quarter of 1996: the signing by the two regions of the framework convention on the project "La Loire à Vélo" and the development of a preliminary tracing of the bike route;
- first quarter of 1997: analysis and study of the route tracing together with the working groups and with the steering committee,
- during 1997: carrying out a technical and financial analysis of the project and arrangement of priority sections of the route within the framework of an experimental study;
- during 1998: the beginning of work on the arrangement of experimental areas of the route.

As a result, the official public opening of the first segment of the bike trail will take place in 2001 in Chalonnes-sur-Loire, and in 2012, the bike route as a whole.

For the successful execution of the project, we need to combine a set of components, namely:

- Coordinated selection of an interregional steering group;
- attracting the attention and familiarization with the project of its potential participants at the preliminary stage of the project implementation;
- detailed study of the area by specialists in simultaneous cooperation with the design bureau in order to optimize tracing and select the most appropriate technical solutions, as well as coordination of all solutions with representatives of the district authorities;
- constant monitoring, support of the highest level of quality in the implementation of the project, compliance with deadlines and the offer of adapted environmentally friendly technical solutions;
- a strategic vision that takes into account the international orientation of the bike route.

The project "La Loire à Vélo" was developed as a future component of the network of cycling routes in France, which later allowed it to become an axial route into which other cycling routes join. In addition, at the European level, it became one of the components of "l'Euro Velo 6" (European cycling road along rivers), thus initiating the birth of the INTERREG project, which facilitated the exchange of experience and joint financing in the areas of signal marking, specialized service, monitoring the dynamics of economic indicators and advertising campaigns.

The verticality of the project allows for a borderless and productive association of all its participants, despite their belonging to one or another sector (public and private), to one or another sphere.

The organization of an extensive advertising campaign through thematic events, the distribution of gift items with the symbols of the route has ensured popularity both in France and in other countries of the world.

With the financial support of the regional authorities, and in order to promote the cycling route, such publications as:

- travel guide "La Loire à Vélo", in the collection "Routard" 2015;
- internet site www.loireavelo.fr, translated into 4 languages;
- mobile application, 2012.

As a result, thanks to funding from the regions and local governments, the project successfully achieved the originally set goals and objectives, while simultaneously allowing the growth of the tourism industry, landscaping and sustainable development of the regions.

Today, "La Loire à Vélo" is a "live" bicycle route, which is in constant motion, like the Loire River. In order to modernize and increase the comfort, safety and pleasure for its users, its regular arrangement is carried out.

In 2000, the highest recognition of the efforts made was the inclusion of 280 kilometers of bike trails in the UNESCO World Heritage Site.

Conclusions:

The following factors contributed to the origin of the project "La Loire à Vélo" twenty years ago:

- a favorable context for the development of active modes of movement (walking and cycling);
- the emergence of special forms of tourism within the framework of sustainable socio-economic development, namely, "harmless tourism" for the environment and historical heritage;
- the strong desire of political figures of the two regions and the involvement of subjects of the local tourism industry.

Perhaps the greatest achievement is the successful unification of the efforts of all project participants in favor of the development of a new tourism industry, despite the administrative obstacles caused by the regional complexity of France.

In fact, the phased implementation of the bike route took twenty years. With the help of ongoing research, as well as, thanks to a common desire for high-quality route arrangement and the creation of structures with an impeccable level of service, to date, the results obtained have exceeded all expectations in terms of landscaping landscapes and their attendance.

Today, despite the increasingly competitive environment, "La Loire à Vélo" - the most famous cycling route in France continues its development in order to maintain its undisputed leadership in the cycling industry for a long time.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ХОДЬБЫ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ГРОССА
В УСЛОВИЯХ ГБУСО «СТАВРОПОЛЬСКИЙ РЦ»**
FORMATION OF WALKING SKILLS IN YOUNG CHILDREN USING THE
GROSS SIMULATOR IN THE CONDITIONS OF THE GBUSO STAVROPOL RC

Баймурзаев И.Я.
Baimurzaev I.Ya.

*Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями здоровья, г. Ставрополь, Россия*
*Stavropol rehabilitation center for children and adolescents with disabilities,
Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье раскрыты особенности формирования навыка ходьбы у детей раннего возраста, имеющие ОВЗ, а также представлена методика физической реабилитации, применяемая в ГБУСО «Ставропольский РЦ».

Ключевые слова: ранний возраст, тренажер Гросса, физическая реабилитация, формирование навыка ходьбы, дети с двигательными нарушениями.

Abstract. The article reveals the features of the formation of walking skills in young children with disabilities, and also presents the method of physical rehabilitation used in the State Educational Institution "Stavropol RC".

Keywords: early age, Gross simulator, physical rehabilitation, formation of walking skills, children with motor disorders.

Основной задачей физического воспитания детей является улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательного навыка ходьбы.

Физическое воспитание способствует выработке устойчивости у детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к физической культуре и находится в тесной связи с умственным и трудовым воспитанием.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, важная роль отводится рациональному, двигательному режиму детей.

Обучение ходьбе в ГБУСО «Ставропольский РЦ» осуществляется с помощью тренажера Гросса. Выполнение программных требований предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физических навыков.

Для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений. При этом различаются чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами. Эти фазы движений, повторяющиеся при каждом двойном шаге, составляют цикл. Таким образом, в ходьбе отмечается наличие характерных черт циклических движений: закономерная последовательность и связь фаз движений в цикле и такая же закономерная последовательность и связь циклов.

Ходьба является сложным движением. В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

В сложном акте ходьбы непосредственным регулятором движений являются конкретные кожно-мышечные ощущения, первосигнальные раздражители. И. М. Сеченов отмечал: «В течение каждого шага есть момент, когда обе ноги касаются пола, и чувствование в этот момент опоры служит для сознания сигналом отслаивать от пола подошву одной ноги и прислаивать другую – сигналом, регулирующим правильное чередование деятельности обеих ног во времени и пространстве».

Формируя навыки правильной ходьбы у ребенка, инструкторформирует у него согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, что развивает и укрепляет свод стопы. «При обыкновенной ходьбе, – как указывал П.Ф.Лесгафт, – передвигаемая вперед нога становится на почву пяткой, а затем при передвижении центра тяжести тела вперед опора с пятки переходит постепенно к носку стоп... При ходьбе ребенка необходимо наблюдать за положением груди: она должна быть направлена вперед; необходимо также устранить все препятствия для дыхательных движений нижней ее части. Голова должна быть при этом направлена свободно вперед, что также содействует правильному дыханию».

Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т.д.

Благодаря автоматизму и ритмичности, чередованию сокращения и расслабления работы мышц ходьба при определенной дозировке не утомляет ребенка, так как когда опорная нога выдерживает тяжесть всего тела – другая, отделяясь от земли, производит маятникообразное движение и имеет меньшую нагрузку.

Определяющим условием формирования ходьбы является обучение. Оно, согласно исследованию А. А. Саркисяна, осуществляется в игровой форме. Ребенка обучают способам правильной ходьбы методом целостного упражнения.

Тренажер Гросса дает возможность выполнять различные упражнения, которые при регулярном выполнении позволяют максимально улучшить качество жизни детей с ОВЗ.

Методика использования тренажера проверена и эффективно применяется для детей в ГБУСО «Ставропольский РЦ» при нарушениях опорно-двигательного аппарата и не только. Занятия проводятся инструктором по физической культуре с использованием различных предметов для реабилитации и подбирается комплекс упражнения в зависимости от возрастного и функционального состояния ребенка. Занятия проводятся ежедневно на протяжении всего реабилитационного цикла.

Данное устройство предназначено не только для детей с видимыми признаками ДЦП, но также и для малышей для формирования навыка ходьбы с проблемами в опорно-двигательной системе. С помощью тренажера при реабилитации отлично решаются несколько очень важных задач:

- Хорошо развивается координация. С помощью обычных упражнений на коврик такое сделать очень сложно.
- Расслабление мышц, если в этом есть необходимость, а другие методы являются труднодоступными.
- Осуществляется отличная тренировка всего тела. В работу включаются мышцы и суставы. При этом проводится динамическая, статическая и пространственная нагрузка.

Занятия на тренажере Гросса в ГБУСО «Ставропольский РЦ» позволяют пройти не только этап формирования навыка ходьбы, но и все двигательные этапы развития ребенка в виде разгибания и поворота головы, подъема пояса верхних конечностей, распрямления и ротации туловища, стабилизации опорной

функции конечностей и шаговых движениях руки и ноги вперед. Для активизации движений ног при ползании ребенку помогает передвигать свое тело тренажер. Нога отводится в бедре и сгибается в колене. Затем сторону изгиба меняют, активизируя движения другой ногой. Ползание на животе с опорой на предплечья является подготовительным этапом для передвижения на четвереньках. Если в положении на животе преобладает выраженный сгибательный тонус ног в результате влияния лабиринтного тонического рефлекса, это затрудняет стимуляцию опоры на руки и подъем головы в позе на четвереньках. Сгибательную активность ног можно подавить, поставив ребенка на колени. При повышенном сгибательном тоне в ногах ребенку, находящемуся в тренажере, поднимают ноги на такую высоту, чтобы он мог опираться кистями разогнутых рук о пол или манеж и совершать попеременно руками шаговые движения.

Список литературы

1. Беленович В.В. *Обучение в физическом воспитании* / Беленович В.В. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 134 с.
2. Гросс Н.А. *Развитие двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями* / Гросс Н.А., Гросс Ю.А., Шарова Т.Л. // Сборник научных трудов и проектных материалов. - М., 1997. - С. 132-134.
3. Фонарев М.Н. *Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста* / Фонарев М.Н. - Л.: Медицина, 1973. - 265 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА «СТРЕСС-ТЕСТ» ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ USING THE HARDWARE AND SOFTWARE COMPLEX "STRESS TEST" TO STUDY THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF STUDENTS ENGAGED IN SWIMMING

Бакшеева Т.В., Василенко Н.С.
Baksheva T.V., Vasilenko N.S.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и возможности использования аппаратно-программного комплекса «Стресс-тест» в рамках цифровизации обучения и изучения функционального состояния организма студентов, занимающихся плаванием с учетом рекомендуемых пульсовых зон интенсивности.

Ключевые слова: студент, плавание, функциональное состояние организма, цифровизация обучения.

Abstract. The article discusses the features and possibilities of using the hardware and software complex "Stress test" within the digitalization of education to study the functional state of the body of students engaged in swimming, taking into account the recommended pulse intensity zones.

Key words: student, swimming, functional state of the body, digitalization of education.

В соответствии с развитием оздоровительных систем физической культуры и популяризацией их среди населения актуализируются возможности использования аппаратно-программных комплексов, ориентированных на изучение показателей организма на физическую нагрузку. Плавание является доступной системой оздоро-

вительной физической культуры, так как позволяет воздействовать на улучшение физических качеств и функциональных свойств организма занимающихся.

В рамках реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту у студенческой молодежи имеется выбор видов физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе за счёт имеющейся материально-технической базы вуза с плавательным бассейном и позволяет реализовать заинтересованность студентов в занятиях плаванием.

Преобразование процесса обучения студентов в вузе на современном этапе происходит в рамках решения задач по цифровой трансформации обучения, что касается и организации занятий по плаванию. Использование компьютерных программных продуктов, ориентированных на изучение реакции организма студента на физическую нагрузку, варьируя или задавая стандартный формат пульсовых зон позволяет формировать компетенции по цифровизации.

Любая физическая нагрузка для человека является стрессовой в большей или меньшей степени в зависимости от уровня подготовленности. Чтобы минимизировать стрессовые состояния организма, ученые и практики в области оздоровительной физической культуры изучают дистрессовые состояния посредством учета градации пульсовых зон в различных режимах физической нагрузки с целью предупреждения появления групп риска и целесообразного контроля за процессом организации занятий физическими упражнениями.

Аэробное воздействие плавания позволяет достаточно широко раскрывать и совершенствовать процессы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, как показателей функциональной подготовленности студентов.

В связи с этим, актуальным является планомерный педагогический контроль функциональных состояний организма в процессе реализации занятий плаванием через вовлечение студентов в изучение показателей собственного здоровья на основе применения аппаратно-программных комплексов, отражающих функциональную готовность организма студента. Рациональный процесс планирования видов двигательных заданий на занятии по плаванию при этом должен строиться на рекомендуемых пульсовых зонах интенсивности нагрузок.

Проведенный анализ литературных данных показывает с одной стороны наличие имеющихся физиологических исследований, посвященных влиянию плавания на функциональные системы организма, а с другой стороны отмечены сложности в использовании современного инструментария, специализированного компьютерного оборудования для контроля за реакцией организма студентов на занятиях плаванием.

Одним из таких инструментариев является программно-аппаратный комплекс «Стресс-Тест». Который по показателям пульса позволяет осуществить объективный контроля текущего функционального состояния и уровня тренированности организма студентов. Измерение сердечного ритма посредством установленного программного обеспечения отражает данные в пульсограмме и позволяет интерпретировать функциональное состояние обследуемого по различным параметрам и определять диапазоны пульса для занятий физическими упражнениями, в том числе плаванием.

В соответствии с изложенным, применение аппаратно-программных комплексов отражающих и учитывающих пульсовые зоны интенсивности нагрузок как вектора достижения задач рационального использования нагрузок на занятиях по плаванию и реализации задач формирования цифровых компетенций в учебном процессе. Данное исследование представляет собой определенную ценность и актуальность.

Объект исследования – оздоровительное плавание студентов.

Предмет исследования – изучение влияния оздоровительного плавания на функциональное состояние организма студентов с учетом рекомендованных пульсовых зон интенсивности нагрузки при использовании аппаратно-программного комплекса «Стресс-тест».

Гипотеза исследования: для достижения достаточного уровня функциональной готовности студентов необходим учёт показателей диапазонов пульса, полученных в результате обследования на аппаратно-программном комплексе «Стресс-тест» и отраженных в индивидуальной карте пульсограммы студента, и дальнейшее планирование выполнения аэробных упражнений на занятии плаванием.

Цель исследования – изучение особенностей влияния плавания на функциональное состояние студентов в результате использования аппаратно-программного комплекса «Стресс-тест» и учета рекомендованных пульсовых зон интенсивности нагрузки.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ имеющихся подходов к исследованию функционального состояния студентов занимающихся плаванием.
2. Выявить уровень функциональных свойств организма студентов занимающихся плаванием с учетом рекомендованных пульсовых зон интенсивности нагрузки.
3. Определить эффективность программы по оздоровительному плаванию студентов на основе применения аппаратно-программного комплекса «Стресс-тест» и изучения функционального состояния организма и рекомендованных пульсовых зон интенсивности нагрузки.

Предложенная экспериментальная программа предусматривала алгоритмизацию действий студентов в рамках реализации теоретического модуля, ориентированного на формирование знаний о возможностях использования аппаратно-программного комплекса «Стресс-тест», проведения обследования с использованием ортостатической пробы и определение программы занятий плаванием с учетом индивидуального подхода к двигательным заданиям по функциональным показателям организма студента. Второй модуль включает организацию и проведение практических занятий по плаванию с учетом полученной дифференцированной информации о рекомендованных пульсовых зонах интенсивности нагрузки, что позволит решать задачи по совершенствованию функциональных свойств организма занимающихся студентов.

Соблюдение запланированной последовательности и преемственности комплексов упражнений на занятии по плаванию на основе имеющихся сведений о диапазонах пульса позволило выявить выраженность оздоровительного эффекта экспериментальной программы.

Так, при проведении ортостатической пробы на аппаратно-программном комплексе «Стресс-тест» позволил определить рекомендованные тренировочные зоны: экстремальная нагрузка с показателями пульса 179-199 уд/мин., зона аэробно-анаэробного перехода - 159-179 уд/мин., аэробная зона 139-159 уд/мин., умеренная зона – 119-139 уд/мин., оздоровительная зона 110-119 уд/мин.

Для студентов получивших данные в значениях зоны функционального напряжения была откорректирована программа тренировок при занятиях плаванием принимая во внимание индивидуальную пульсограмму студента.

В результате диагностики функционального состояния по истечению периода эксперимента выявлено, что в экспериментальной группе отмечено снижение пульсо-

вых ударов на 12,4%, что говорит об улучшении деятельности работы сердечно-сосудистой системы под влиянием авторской программы занятий плаванием за счет учета рекомендованных пульсовых зон интенсивности нагрузки студентов. В контрольной группе частота пульсовых ударов по среднестатистическим групповым данным показала индивидуальный, но незначительный прирост показателей на 5,8%.

Данные обследования по показателям жизненной емкости легких показал положительный прирост в экспериментальной группе на 18,3%, а в контрольной группе на 7,6%

На рисунке 1 показана степень изменений показателей пульса и ЖЕЛ в контрольной и экспериментальной группе с более значимым приростом в экспериментальной группе.

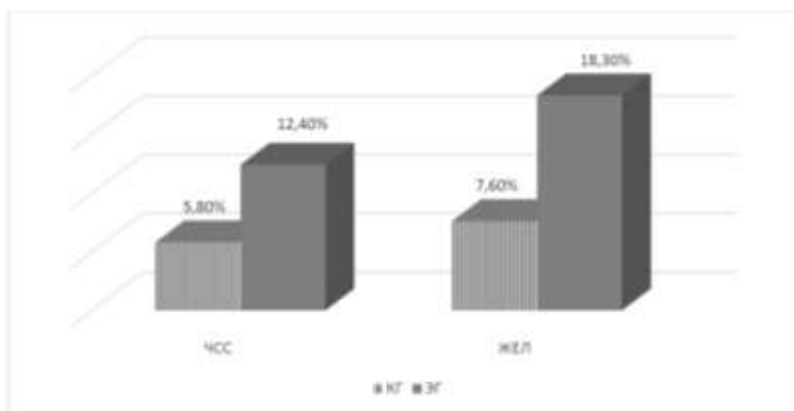


Рис. 1. Сравнительные данные показателей функционального состояния исследуемых групп

Удовлетворенность студентов в теоретическом блоке отразилась в их положительном мнении, выявленном по результатам анкетирования. Использование аппаратно-программного комплекса «Стресс-тест» отразила заинтересованности в занятии, так как обследование собственного организма, как по процедуре самого исследования, так и по полученным индивидуальным картам диагностики функциональных систем с рекомендованными зонами нагрузки расширяет представление о состоянии организма за счет современного компьютерного инструментария, позволяющего информативно и быстро получить и проанализировать данные обследования.

Со стороны оценочных действий сформированности цифровых компетенций у студентов можно заключить, что изучение возможностей использования «Стресс-теста» является действенным средством решения задач цифровой трансформации обучения.

Таким образом, получены результаты, свидетельствующие об эффективности предложенной экспериментальной программы, степень воздействия которой значима в практическом значении для совершенствования образовательной и физкультурно-оздоровительной составляющей учебного процесса в современных условиях цифрового обучения в вузе.

**О ВОЗМОЖНОСТЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАЛАНСОВОЙ ПЛАТФОРМЫ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**
ON THE POSSIBILITIES OF USING A BALANCE PLATFORM
FOR THE DEVELOPMENT OF VESTIBULAR STABILITY
OF STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Бакиева Т.В., Крамаренко А.Н.
Baksheva T.V., Kramarenko A.N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и возможности использования балансовой платформы в развитии вестибулярной устойчивости на занятиях физической культурой студентов вуза. Раскрыты возможности применения комплекса статических и динамических упражнений на балансовой платформе.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, балансовая платформа, физическая культура, студенты.

Abstract. The article examines the features and possibilities of using the balance platform in the development of vestibular stability in physical culture lessons of university students. The possibilities of using a set of static and dynamic exercises on a balance platform are revealed.

Key words: vestibular stability, balance platform, physical education, students

Координирование частей тела при выполнении разнообразных упражнений подчинено сложному механизму взаимодействия и анализа сигналов, исходящих от вестибулярного аппарата к определенным отделам головного мозга. Данный физиологический процесс раскрывает особенности деятельности вестибулярного анализатора или органа равновесия. Важное значение в двигательной деятельности человека имеет работа вестибулярного анализатора при изменении положения тела и его частей в пространстве и во времени, а также в вертикальной и горизонтальной плоскостях при прямолинейном и сложновращательном действии.

Развитие чувства равновесия как комплексной системы при пространственной ориентации человека, выполняющего движения, в большей или меньшей степени зависит от кинестезии, чувствительности вестибулярного анализатора, центростремительных импульсов, синхронизации центров обработки нервной системы.

Следствием реализации комплекса координационных упражнений является развитие как мышечного чувства посредством деятельности соматосенсорной системы, отражающей контроль пространственного положения частей тела между собой, так и в целом вестибулярного аппарата.

В связи с этим, можем подчеркнуть не только существенность и роль деятельности вестибулярной системы в пространственной ориентации человека, проявлении равновесия, но и её прикладное значение в жизнедеятельности человека.

Функция равновесия или вестибулярная устойчивость тела является сложным системообразующим явлением. Совершенствование вестибулярной устойчивости достигается благодаря работе мышц и связочного аппарата, фиксирующих центр тяжести над площадью опоры.

Создание разнообразного арсенала технических средств, применяемых в физической культуре, в том числе для развития вестибулярной системы является

на современном этапе актуальным. Применение балансовой платформы позволяет интенсифицировать процесс развития вестибулярной устойчивости на занятиях физической культуры.

Универсальная методика использования балансовой платформы на занятиях физической культурой студентов ориентирована не только на повышение заинтересованности к таким занятиям со стороны студенческой молодежи, но и на улучшение образовательного процесса.

Развитие чувства равновесия происходит за счёт формы такого тренажера, направленного на использование полусферы с двух сторон и регулирования упругости снаряда.

Анализ исследований, отраженных в публикациях учёных раскрывает недостаточность имеющихся данных для внедрения упражнений в методику занятий физической культурой студентов с использованием балансовой платформы.

В соответствии с этим, выделено противоречие между необходимостью повышения эффективности занятий физической культурой студентов, и отсутствием методических разработок по применению балансовой платформы для совершенствования вестибулярной устойчивости тела занимающихся. Данное противоречие определило проблему нашего исследования.

Таким образом, одним из приоритетных направлений, в изучении и совершенствовании механизмов вестибулярной устойчивости, оценке уровня чувствительности управления телом занимающихся студентов является применение балансовой платформы на занятиях физической культурой.

Объект исследования: организация занятий физической культурой студентов.

Предмет исследования: вестибулярная устойчивость студентов на основе использования балансовой платформы на занятиях физической культурой.

Целью исследования является изучение процесса совершенствования вестибулярной устойчивости студентов на основе использования балансовой платформы на занятиях физической культурой.

Гипотеза исследования: совершенствование вестибулярной устойчивости студентов может быть педагогически целесообразным и эффективным на занятиях физической культурой, если в основу занятий положить комплексное использование упражнений на балансовой платформе, сочетающих в себя статические и динамические упражнения.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были определены следующие задачи:

1. Выявить основные организационно-методические особенности занятий физической культурой студентов вуза.

2. Определить влияние упражнений на балансовой платформе на совершенствование вестибулярной устойчивости студентов.

3. Экспериментально обосновать возможности использования упражнений на балансовой платформе для совершенствования уровня вестибулярной устойчивости занимающихся студентов.

В соответствии с поставленными задачами в нашем исследовании был разработан и научно обоснован комплекс упражнений, основанный на использовании балансовой платформы на занятиях физической культурой студентов. Разнонаправленное воздействие упражнений статического и динамического характера на мышечные группы и суставы изменяют поток нервных импульсов и в целом проприоцептивные ощущения, в результате чего центральная нервная система приспосабливается к ос-

бенностям двигательной деятельности посредством адаптации тонических мышц, что приводит к поддержанию устойчивости положения тела.

Для диагностики вестибулярной устойчивости студентов как результирующего этапа исследования применялся компьютерный стабиланализатор. По показателям сенсорных и двигательных реакций фиксировались отклонения тела при пробах Ромберга с закрытыми и открытыми глазами.

В результате доказано, что реализация упражнений статического и динамического характера на балансовой платформе способствует совершенствованию механизмов вестибулярной устойчивости у занимающихся студентов. Так при значении нормы теста Ромберга в пределах от 100 до 250 единиц отмечена положительная динамика регистрации сигналов регуляции позы в вертикальном состоянии, где колебания тела до уровня нормы изменилось у 32,1% обследуемых студентов.

Таким образом, по результатам основного педагогического эксперимента подтверждена эффективность программы эксперимента, включающая организацию занятий физической культурой студентов, направленную на совершенствование вестибулярной устойчивости посредством использования балансовой платформы.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА FORMATION OF STUDENTS' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION BY FITNESS MEANS

*Бакиева Т.В., Нукурузов И.А.
Baksheva T.V., Nukuruzov I.A.*

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности внедрения фитнеса - вида физической активности для повышения заинтересованности к занятиям физической культурой студентов вуза. Обоснована эффективность применения средств фитнеса на занятиях физической культурой. Обусловлены особенности содержания занятий фитнесом, направленные на повышение мотивационного компонента, ценностный ориентаций к познанию своего тела, удовлетворенности потребностей студентов к улучшению физической формы и эмоциональных проявлениям.*

***Ключевые слова:** физическая культура, фитнес, интерес, потребность, студенты.*

***Abstract.** The article discusses the features of the introduction of fitness as a type of physical activity to increase the interest in physical education of university students. The effectiveness of the use of fitness means in physical culture lessons has been substantiated. The features of the content of fitness classes are determined, aimed at increasing the motivational component, value orientations to cognizing one's own body, meeting the needs of students to improve physical fitness and emotional manifestations.*

***Key words:** physical culture, fitness, interest, need, students*

Физическая культура неотъемлемая часть жизни человека. Целевые установки физической культуры, ориентированные на достижение достаточного уровня физической работоспособности и физической подготовленности, должны сопровождаться сознательной и познавательной активностью занимающихся физическими упражнениями.

Догматическое освоение движений не является целесообразным в физическом воспитании. Именно осознанное понимание технических элементов от начальной до завершающей фазы выполнения двигательного действия приводит к более продуктивному эффекту. Методический подход направленный на осознанное обучение движениям способствует к заинтересованности к процессу физического воспитания студенческой молодежи.

Многие ученые и практики считают, что традиционный подход к организации физического воспитания в школе не увлекает и не заинтересовывает обучающихся студентов к стремлению познать различные виды физкультурно-спортивной деятельности.

Фитнес является популярной системой оздоровительной физической культуры среди различного контингента населения, в том числе и молодого поколения. Стремительно развивающиеся направления фитнеса имеют серьёзный потенциал для вовлеченности людей в занятия физическими упражнениями на сегодняшний день.

Пиар компании и пропаганда постоянно развивающихся направлений фитнеса создает идеализированный образ здорового человека, обладающего красивое рельефное, подтянутое тело. Упражнения силовой, аэробной и координационной направленности фитнеса являются достаточно целесообразными для решения личностно-ориентированных задач самоутверждения. Влияние средств фитнеса формирует мотивацию и изменяет потребности человека к ценностной ориентации к занятиям физическими упражнениями для сохранения здоровья, удовлетворенностью своей физической формой, уверенности в себе в целом.

Интегрирование в учебный процесс или во внеучебное время разнообразные фитнес направления, позволяет раскрывать возможность реализации задач формирования интереса, эмоциональной активности студентов к процессу физического воспитания. Формируемые положительные эмоциональные проявления, хорошая физическая форма, умение владеть своим телом способствует проявлению уверенности детей подросткового возраста.

За счет имеющейся возможности элективных дисциплин по физической культуре разнообразить процесс освоения видами физкультурно-спортивной деятельности нами были рассмотрен практический опыт реализации фитнеса в учебный процесс студентов.

Анализ литературных источников раскрывает множественность данных по использованию фитнеса в физическом воспитании студентов. Внедряются в учебный процесс такие направления как атлетическая гимнастика, стретчинг, аэробика, футбол гимнастика. Но вопросы посвященные формированию интереса у студентов средствами фитнеса не достаточно раскрыты.

Наше исследование направлено на рассмотрение проблемы низкой мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой, разработке путей решения данной проблемы средствами внедрения фитнеса в учебный процесс по физической культуре.

Гипотезой в исследовании явилось предположение, что изучая индивидуальные потребности и запросы обучающихся студентов возможно их удовлетворение через заинтересованность к физическим упражнениям посредством использования направлений фитнеса.

Объект исследования – организация занятий физической культурой студентов вуза.

Предмет исследования – формирование интереса к занятиям физической культурой разнообразием средств направлений фитнеса.

В соответствии с изложенным, была поставлена цель исследования.

Цель исследования – изучение способов формирования интереса студентов к занятиям физической культурой средствами фитнеса.

Задачи исследования:

1. Изучить современные практики к формированию мотивации к занятиям физической культурой студентов.

2. Выявить причины недостаточной заинтересованности студентов к занятиям физической культурой.

3. Изучить степень заинтересованности студентов к средствам фитнеса, внедренным на занятия физической культурой.

Для достижения поставленных задач было проведено исследование, направленное на изучение динамики уровня мотивации к занятиям физической культуры, где внедрялись фитнес направления.

На начальном этапе исследования был выявлен стойкий стереотип отношений к занятиям физической культурой, который отражал неудовлетворенность к традиционному формату занятий физической культурой.

Занятия с включением в программное содержание физической культурой направлений фитнеса были внедрены задания проблемно-развивающего обучения, посредством выполнения упражнений в паре и групповым методом с музыкальным сопровождением. Такое разнообразие сочетаний средств фитнеса позволило вызвать интерес у занимающихся, повысить активность к двигательной деятельности, инициативность к освоению новых видов физических упражнений, эмоциональный настрой на занятиях.

В результате было выявлено, что использование средств фитнеса повышает динамичность и положительное отношение к занятиям. Так доминирующая часть респондентов (93,1%) ответили, что от занятий с включением фитнес элементов они получают положительные эмоции, позволяют студентам абстрагироваться от негативных чувств. Многие участники опроса проявили интерес к новым двигательным заданиям фитнеса, отличным от традиционных (94,8%). 92,6% считают, что средства фитнеса позволяют познавать возможности своего тела.

Таким образом, средства фитнеса на занятиях физической культурой студентов являются эффективными для повышения познавательного интереса занимающихся к таким занятиям, компенсационными средством борьбы с гиподинамией молодежи, источником положительных эмоций и улучшения самочувствия, телесной формы.

**ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК
НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**
THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING
ON THE HEALTH OF MATURE WOMEN

Бакшеева Т.В., Петрякова В.Г., Каширина Н.В.
Baksheva T.V., Petryakova V.G., Kashirina N.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния функциональных тренировок на функциональное состояние и физическую подготовленность женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: функциональная тренировка, физкультурно-оздоровительные программы, женщины зрелого возраста.

Abstract. The article presents the results of a study of the effect of functional training on the functional state and physical fitness of mature women.

Key words: functional training, physical fitness programs, mature women.

Современный ритм жизни внёс значительные коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Развитие научно-технического прогресса, культуры, цифровизация, увеличение объема умственного труда, дистанционное обучение приводит к снижению двигательной активности, и как следствие к гиподинамии. Недостаток оптимальной двигательной активности (гиподинамия) приводит к возникновению нарушений в опорно-двигательном аппарате, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах организма, а также к появлению избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств. Значительные негативные последствия гиподинамии проявляются у женщин зрелого возраста. Это связано с тем, что молодой организм недостаток двигательной нивелирует за счет активности внутренних резервов организма, тогда как в зрелом возрасте гиподинамия и гипокинезия усугубляется не только возрастными изменениями органов и систем, но и наличием вредных привычек, нерациональным питанием, психоэмоциональным стрессом, не соблюдением режима сна и др.

В настоящее время высокий уровень здоровья и физического развития считается признаком физического совершенства. Сегодня, в большей степени, оздоровительная физическая культура реализуется через фитнес технологии. Существует большое количество исследований, подтверждающих эффективность использования фитнес тренировок для повышения психоэмоционального и соматического здоровья женщин. Фитнес индустрия сегодня – это большое количество разнообразных направлений и методик, как групповых, так и персональных тренировок, направленных на сохранение и укрепление здоровья, содержательно отличающихся друг от друга по набору применяемых средств, использованию инвентаря, тренажеров, что позволяет удовлетворять потребности различного контингента занимающихся.

Среди женщин большой популярностью пользуются функциональные тренировки, направленные на развитие всех мышечных групп. Это высокоинтенсивные занятия, основанные на сочетании и чередовании кардио, силовых, статических и стретчинговых упражнений, развивающих силу, выносливость, гибкость

и координацию, увеличивающие функциональные возможности организма и снижающие массу тела.

Нами было проведено исследование, целью которого стало совершенствование системы оздоровительных тренировок женщин с различным уровнем физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой на основе применения методики функциональных тренировок, носящие комплексный характер. Микроцикл состоял из трех тренировочных занятий, длительностью около шестидесяти минут. Однако, только одно занятие имело максимальную нагрузку, при ЧСС 190 - 200 ударов в минуту.

Подготовительная часть включала в себя кардио и суставную разминку. Отрабатывалась техника сложных, многосуставных упражнений. Длительность подготовительной части варьировалась в пределах 15 минут. Основная часть тренировки включала в себя выполнение комплекса. В заключительной части выполнялись кардио упражнения и упражнения динамической растяжки. Хотим отметить, что подбирая упражнения, мы акцентировали внимание, при выполнении двигательного действия, на отдельные группы мышц избранной части тела, т.е., если упражнение направленно на развитие мышц живота, оно как можно меньше должно задействовать мышцы нижних и верхних конечностей. Из этого следует, то что приступая к выполнению следующего упражнения, мышцы которые включатся в работу, не будут утомлены и тем самым будут способны выполнить больший объем работы, таким образом, нами предлагались упражнения локального характера.

Результаты нашего исследования показывают, что в процессе адаптации к физическим нагрузкам наблюдалась положительная динамика всех показателей функционального состояния организма женщин зрелого возраста. Уже через три месяца занятий в группе регистрировались положительные изменения. Статистически достоверных различий не наблюдалось, но положительная динамика прослеживалась. Наиболее существенный прирост в среднем наблюдался в показателях гибкости (улучшение на 42 %). По остальным параметрам регистрировались незначительные улучшения: показатели теста Руфье снизились на 6,02% и составили 5,31 ед.; жизненная емкость легких возросла на 2% (с 2,94 литра до 3 литров соответственно). Масса тела женщин снизилась на 7,54%, а результаты оценки вестибулярного аппарата увеличились на 5%.

Анализ результатов исследования морфофункционального состояния женщин через шесть месяцев занятий подтвердил выявленную тенденцию. Занятия принесли положительные изменения в функциональном состоянии женщин зрелого возраста. Среднегрупповые результаты каждого показателя улучшились в среднем на 10 – 15 %. Нами регистрировался положительный прирост в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на 16 %, снижение массы тела на 13,08%, улучшении показателей вестибулярного аппарата на 12,1 %, жизненной емкости легких на 6,7%. Высокие показатели прироста регистрировались в развитии гибкости. Среднегрупповой прирост составил 64,7%.

Таким образом, установлено, что функциональная тренировка совершенствует деятельность кардио-респираторной системы и снижает избыточную массу тела, способствует повышению выносливости и силы мышечных групп, формирует мышечный корсет для улучшения функции опорно-двигательного аппарата и тем самым содействуя сохранению здоровья женщин.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ INTELLIGENT TRAINING OF ATHLETES WITH DISABLED HEALTH

*Батищева Л.Д., Марченко А.А., Евстигнеева М.И., Митрохина Л.Е.
Batishcheva L.D., Marchenko A.A., Evstigneeva M.I., Mitrokhina L.E.*

*Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье исследуется влияние интеллектуальной подготовки спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья на развитие оптимального уровня работоспособности, физической подготовленности и мотивации к физической активности и спортивным достижениям с учетом особенностей процесса освоения новых двигательных действий, их формирования и совершенствования у спортсменов данной категории.

Ключевые слова: адаптивный спорт, интеллектуальная подготовка, знания, мотивация, особенности

Abstract. The article investigates the influence of the intellectual training of athletes with disabilities in the state of health on the development of the optimal level of working capacity, physical fitness and motivation for physical activity and sports achievements, taking into account the peculiarities of the process of mastering new motor actions, their formation and improvement among athletes of this category.

Key words: adaptive sports, intellectual preparation, knowledge, motivation, features

В адаптивном спорте обучение спортивной технике и тактике, развитие физических способностей, формирование мотивации, волевая и специальная психологическая подготовка спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья (ОСЗ) невозможна без специальной интеллектуальной подготовки.

Осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений и процессов, использование всего многообразия накопленных знаний и опыта в спортивной деятельности способствует физической активности и достижению высоких спортивных результатов у спортсменов.

Процесс освоения новых двигательных действий, их формирования и совершенствования будет более успешным, если специалисты в области адаптивной физической культуры и спорта будут использовать наряду с традиционными средствами и методами физической культуры современные естественнонаучные, технико-технологические и гуманитарные знания в области формирования условно-рефлекторной деятельности человека [1].

Интеллектуальное (теоретическое) образование и развитие интеллектуальных способностей должны являться важнейшими задачами адаптивного спорта и способствовать повышению спортивного мастерства спортсменов с ОСЗ.

Способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации; быстрому усвоению специальных знаний; предельной концентрации внимания на соревнованиях поддается тренировке.

В зависимости от специфики спортивной специализации спортсменов с ОСЗ необходимо совершенствовать определенные интеллектуальные способности.

Правила спортивных соревнований; спортивная техника и тактика; эффективность различных видов тренировки; виды физической и психологической подготовки; методика построения тренировки; восстановительные мероприятия; правила контроля и самоконтроля и др. относятся к спортивно-прикладным знаниям.

Для успешной тренировочной и соревновательной деятельности необходимо формирование у спортсменов с ОСЗ и общих, мировоззренческих знаний о сущности и значении спортивной деятельности, ее влиянии на развитие общества и отдельной личности; смысле спорта и спортивных достижений и т.д.

Знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов к занятиям адаптивным спортом, помогают спортсменам с ОСЗ мыслить самостоятельно, продуктивно, творчески; сознательно относиться к своему здоровью и повышению качества жизни.

При отсутствии мотивации у человека любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут слабо эффективны или вообще нерезультативны [2].

Запоздалое осознание ценности собственного здоровья продиктовано низким уровнем осведомленности человека о сущности здоровья, о критериях его оценки и методах укрепления [3].

Активное, сознательное отношение к выполнению тренировочных заданий поможет более эффективно совершенствовать двигательные действия, быстрее осваивать сложные скоростно-силовые, силовые и статические упражнения; правильно выполнять их на соревнованиях и достигать максимально возможных результатов.

Во многих видах адаптивного спорта (керлинг на колясках, парусный спорт, паратриатлон, лыжные гонки и др.) важнейшим преимуществом в победе является выбор рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний.

В других видах адаптивного спорта преимуществом в победе является способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий (волейбол сидя, баскетбол на колясках, следж-хоккей, теннису на колясках и др.).

Оперативная переработка информации; продуктивность умственной деятельности спортсмена в сложных ситуациях; скорость и гибкость мыслительных процессов; самостоятельность мышления и др. важны в ходе практически любой спортивной деятельности.

Спортсмены с ОСЗ, отлично зная свои личные специфические особенности и возможности, могут активно участвовать в совершенствовании средств и методов тренировки; создании новых вариантов техники движений; разработке тактики соревнований и существенно влиять на повышение спортивного мастерства.

Поэтому, кроме физической, технической, тактической и психологической подготовки, на тренировках по различным видам адаптивного спорта необходима индивидуальная интеллектуальная подготовка спортсмена.

Психологическая подготовка, совершенствование у спортсменов с ОСЗ психических функций и качеств необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта и достижения высшего уровня мастерства невозможна без знания определенного комплекса мер психологической защиты, приемов восстановления, саморегуляции психических состояний и др.

Для психологической готовности к участию в конкретном соревновании и обеспечения стабильности выступления спортсмены с ОСЗ должны знать: какие свойства личности этому способствуют; каким образом их надо развивать и стимулировать; как воспитать в себе высокую степень устойчивости по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям и уверенность в своих силах; какими психологическими приемами поддерживать оптимальный уровень эмоционального возбуждения на соревнованиях.

Знания о характерных для некоторых спортсменов негативных проявлениях психических качеств: преувеличенной склонности к лидерству, независимости, неоправданному риску, конфликтам; иногда упрямство, ригидность, мнительность и др. будут способствовать управлять своими эмоциями, чувствами и своим поведением на соревнованиях, тренировках, сборах и в общении с другими людьми.

Интеллектуальная подготовка должна быть направлена на развитие и совершенствование у спортсменов с ОСЗ положительных психических функций и качеств: умению концентрироваться в нужный момент; стремлению бороться за достижение намеченной цели; способности к перенесению высоких нагрузок; умению подчинять личные интересы общественным; решительности, настойчивости, смелости, сообразительности и др.

Достижение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности, высокий уровень мотивации к физической активности невозможны без интеллектуальной подготовленности.

Обучение двигательным действиям спортсменов с ОСЗ имеет свои особенности и трудности. Для успешного освоения двигательных навыков и умений спортсмены должны знать: что предстоит делать, в какой последовательности, чему надо научиться, для чего, как избежать ошибок и т.д.

Специалисты адаптивного физического воспитания, выпускники педагогических вузов должны владеть целым рядом знаний, умений и навыков, педагогического контроля необходимых для организации учебного процесса [4].

Рациональное управление интеллектуальной подготовкой спортсменов с ОСЗ поможет более эффективному решению задач в процессе тренировок и соревнований по адаптивному спорту.

Формирование современных знаний в области адаптивного спорта, развитие интеллектуальных способностей и интеллектуальное образование спортсменов с ОСЗ будет существенно способствовать повышению спортивного мастерства.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. Улучшение условно-рефлекторной деятельности спортсменов как способ совершенствования двигательных навыков/ Л.Е. Деньгова, М.И. Евстигнеева, Фестиваль по адаптивной физической культуре «Начни с себя!» материалы Всероссийской научно-практической конференции передовых технологий в области АФК, Уфа: ЦНИЗиР-Баш ИФК, 4-5 марта 2021. – С. 21-24.

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.56.

3. Евстигнеева М.И. Коррекция биологического возраста студентов медицинского вуза средствами физической культуры /Батищева Л.Д., Курьсь В.Н., Ерёмин И.В. Ставрополь: Изд-во: СтГМУ, 2014. – С.9.

4. Марченко А.А., Профессионально-педагогическая подготовка студентов педагогических вузов по физическому воспитанию /Таран И.Е., Тимошенко Л.И., Малашенко М.С. В сборнике: Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры в XXI веке: интеграция науки и практики Материалы VII международной заочной научно-практической конференции. 2019. – С. 163-166.

**КЕНГУ ДЖАМПС И ЕГО ВЛИЯНИЕ
НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ЖЕНЩИН 25-40 ЛЕТ
KANGO JUMPS AND ITS EFFECT ON ENDURANCE
WOMEN 25-40 YEARS OLD**

Бережной Е.О., Лукина Л.Б.
Berezhnoy E.O., Lukina L.B.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается одно из новых направлений фитнеса Кенгу джампс, его влияние на организм человека и преимущества. Сравниваются показатели выносливости женщин 25-40 лет в начале тренировочного процесса и результаты проведенных тренировок Кенгу джампс через 5,5 месяцев.

Ключевые слова: двигательный режим, двигательная активность, выносливость, обшая выносливость, координационная выносливость, Кенгу джампс, фитнес.

Abstract. The article discusses one of the new trends in Kengu jumps fitness, its effects on the human body and its benefits. The endurance performance of women 25-40 years old at the beginning of the training process and the results of Kengu jumps training after 5.5 months are compared.

Key words: motor mode, motor activity, endurance, general endurance, coordination endurance, Kangoo Jumps, fitness.

Двигательный режим женщин 25-40 лет в последние десятилетия характеризуется недостаточной двигательной активностью с низким объемом и интенсивностью движений, что приводит к избыточному весу и ожирению, снижению работоспособности, развитию различных заболеваний, в первую очередь, связанных с работой сердечно-сосудистой системы, функцией опорно-двигательного аппарата, нарушением обменных процессов и т.д. [1, 2, 4, 5, 7]. Улучшить состояние физического здоровья, увеличить работоспособность, продлить долголетие, скорректировать проблемные зоны, развить физические качества, улучшить функциональные возможности систем организма женщин 25-40 лет позволяет использование арсенала средств и методов физической культуры. Фитнес приобретает все большую популярность среди женщин. На сегодняшний день специалисты насчитывают около 200 различных фитнес-программ. Все эти программы имеют вполне определенное направленное воздействие на организм занимающихся, отличаясь между собой: интенсивностью, направленностью, дозированием нагрузки, используемым оборудованием, выбором средств и т.д. В связи с этим поиск программы фитнеса, который обеспечить всестороннее оздоровительное воздействие на женщин 25-40 лет привел нас к этому фитнес направлению – Кенгу джампс (Kango Jumps).

Кенгу джампс – термин английского происхождения, дословно означает «прыжки кенгуру».

Кенгу джампс – это относительно новое направление фитнеса, появившееся в середине 90-х годов и постепенно развивающееся по всему миру, в том числе и в России. Главное отличие Кенгу джампс от других фитнес направлений – это специальная обувь на пружинах, которые называются Кенгу (Kango). Кенгу джампс опирается на ребаундологию – науку о прыжковых упражнениях, принципом которой является преодоление сил гравитации с использованием, веса собственного тела, и дополнительного оборудования. Разница прыжковых упражнений в том, что к преодолению гравитации добавляются ускорение и тор-

можение. Когда тело начинает движение вверх, к этим двум силам добавляется ускорение.

Первая модель обуви Кенгу пользовалась огромным успехом среди посетителей, самым интригующим в этой обуви была простота ее использования. Ботинки Кенгу Джампс снабжены безопасной устойчивой платформой, и прекрасно подходят для использования при занятии спортом, аэробикой и восстановлением после травм [6].

В 1995 году был проведен ряд научных исследований, которые подтвердили наличие у обуви Кенгу ряда неотъемлемых преимуществ, а именно:

- снижение отдачи при ударах о землю при беге до 80% (четыре независимых исследования, проведенных разными университетами),

- значительное увеличение поглощения кислорода ($VO_2 \text{ Max}$) и сжигания калорий.

- решение проблем положения ноги (супинации/пронация) на время использования обуви Кенгу.

Исследования выявили улучшения сердечно-сосудистой и лимфатической систем, ортопедическую поддержку, а также возможность использования для восстановления после травм. [3,9].

В настоящий момент в Российской Федерации Кенгу джампс является популярным и быстро развивающимся направлением во многих фитнес-клубах страны.

В нашем исследовании приняло участие 14 женщин в возрастном диапазоне от 25 до 40 лет на предмет физического качества, выносливости. Испытуемые тестировались в начале тренировочного процесса занятий Кенгу джампс и спустя 5,5 месяцев.

При тестировании выносливости определялись оценка координационной выносливости и оценка общей выносливости.

- Приседания (количество раз за одну минуту): ноги на ширине плеч, руки перед собой. При выполнении приседа колени не должны выходить за проекцию носков, спина прямая, таз отводится назад).

- Тест с фиксированной длительностью бега 6 минут по Г. Богданову. Оценивается расстояние, преодоленное за данное время. Тест выполнялся на беговой дорожке. Данные эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика изменений выносливости женщин, занимающихся Кунгу джампс

Показатели	Исследуемая группа		Прирост %
	До	После	
Приседания	20,7±0,4	26,4±0,3	27%
6 мин. бег	1100,07±28,3	1216,9±28,9	11%

Исследования определили благоприятное влияние на физическую подготовленность испытуемых, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная ёмкость лёгких.

Тренировки Кенгу джампс способствовали увеличению показателей выносливости. Приседания – 27% (рис. 1); Тест по Г. Богданову – 11% (рис. 2).

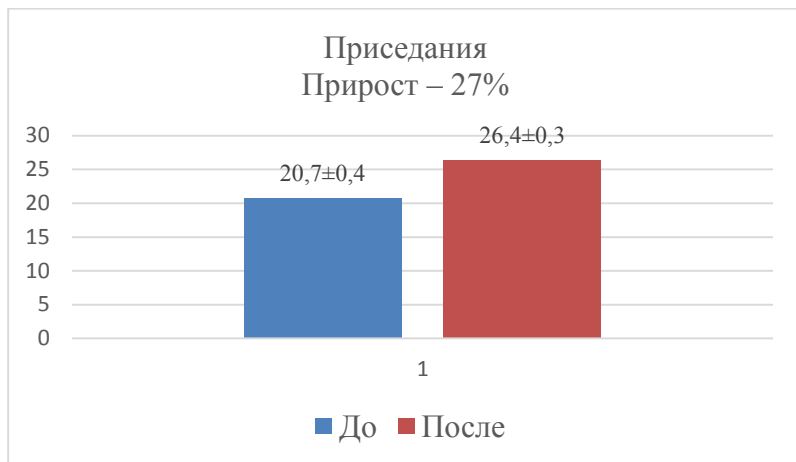


Рис. 1. Динамика изменений выносливости женщин в пробе приседания, занимающихся Кунгу джампс

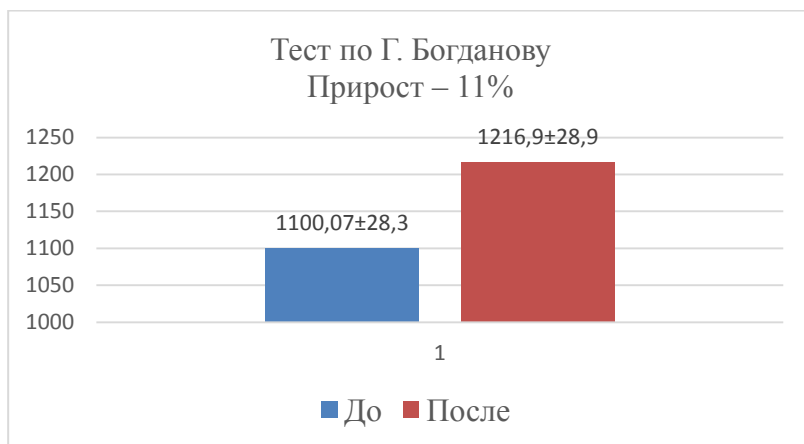


Рис. 2. Динамика изменений выносливости женщин в тесте по Г. Богданову, занимающихся Кунгу джампс

По данным проведённого экспериментального исследования можно предположить положительное влияние фитнес направления Кенгу джампс на физическое качество – выносливость женщин в возрастном диапазоне 25 – 40 лет.

Список литературы

1. Жигалова Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 24 с.
2. Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Ишанова. – Волгоград, 2008. – 27 с.

3. Кафедра клинической ортопедии и травматологии, Отдел спорта и медицины в Лозанне Г. Gremion*, П. Leuvraz Ф.*, Э. Мерсье**, К. Атиниан**

4. Куница Ю.Б. Особенности проведения занятий по фитнесу с женщинами среднего возраста / Ю.Б. Куница // Наука-2020. – 2016. – №3 (9). – С. 133-138.

5. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2002. – 24 с.
2. Монро Э. Ф. с соавт (1987). В. J. Biomech., 20, 147-155 с.

6. Руководство Kangoo Jumps 2014.

7. Самсонова Е.П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.П. Самсонова. – Смоленск, 2010. – 25 с.

8. Спортивная медицина. Учеб. для ин-тов физ. культуры /Под ред. Н. Д. Граевская, В. Л. Карпман, В. Б. Лемус и др. ; Под общ. ред. В. Л. Карпмана, 2-е изд., перераб. М.: Библиус.2007. – 303 с.

9. Университет Южного Креста, Лисмор, Австралия. Роберт У. Ньютон, Брендан Джей Хамфрис, & И. Эрри Уорд Центр по науке тренировки и спортивный Менеджмент.

ПЛАВАНИЕ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ SWIMMING IN THE SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Беспалова Т.А.
Bespalova T.A.

Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия
Saratov state University, Saratov, Russia

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей социальной адаптации детей 5-8 лет с синдромом Дауна средствами плавания. Несмотря на ярко выраженный дисбаланс между функциональными и возрастными показателями, у детей с синдромом Дауна возникают позитивные тенденции в их социализации средствами плавания, что позволяет оптимистически оценивать дальнейшие перспективы их интеллектуального и социального развития.

Ключевые слова: синдромом Дауна, социальная адаптация, коммуникативные умения, обучение плаванию.

Abstract. The article is devoted to the study of features of social adaptation of children 5-8 years old with Down syndrome by means of swimming. Despite a pronounced imbalance between functional and age indicators, children with Down syndrome have positive trends in their socialization by swimming, which allows us to optimistically assess the future prospects of their intellectual and social development.

Key words: Down syndrome, social adaptation, communicative skills, learning to swim.

Проблема оказания своевременной комплексной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями развития является в последние годы предметом пристального внимания ученых и практических работников системы специального образования [1,6].

Для детей с синдромом Дауна плавание очень полезно. После занятий плаванием заметно улучшаются умственное развитие и речь, улучшается физическая подготовленность, появляется терпимость и целеустремленность, абсолютно у всех детей повышаются когнитивные способности [7].

Проблема оказания своевременной комплексной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями развития является в последние годы предметом пристального внимания ученых и практических работников системы специального образования.

При проведении физкультурных занятий основное внимание уделяется формированию двигательных умений и навыков, расширению двигательного опыта детей, развитию физических качеств и способностей, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей [2,5]. Гуманистические тенденции развития системы образования в Российской Федерации требуют научно обоснованных подходов к содержанию и разнообразию форм коррекционной педагогической помощи детям с синдромом Дауна.

Одним из средств коррекционной помощи выступает плавание [3,4].

В настоящем исследовании установлена возможность социальной адаптации детей 6-8 лет с синдромом Дауна средствами плавания.

Исследовательская работа по формированию социальной адаптации детей с синдромом Дауна 5-8 лет была проведена на индивидуальных занятиях по плаванию.

Содержание занятий по плаванию с детьми отличались в зависимости от периода исследования:

1. Начальный этап исследования можно назвать адаптивным. Дети с синдромом Дауна посещали занятия по плаванию, наблюдали за происходящим в бассейне, тактильно привыкали к воде, а главное контактировали с тренером. Физкультурная составляющая исследовательской работы с детьми с синдромом Дауна заключалась в выполнении специальных упражнений и упражнений общей физической подготовки (ОФП), смысл и содержание которых им разъясняли в течение 4 месяцев. На этом этапе был изучен уровень сформированности компонентов социальной адаптации у детей с синдромом Дауна.

2. Формирующий этап экспериментальной работы проходил на протяжении 5-10 месяцев исследования. Этот этап характеризовался разработкой и реализацией на занятиях по плаванию комплекса физических упражнений, направленных на формирования компонентов социальной адаптации у детей 5-8 лет с синдромом Дауна.

3. Контрольный этап экспериментальной работы проходил на протяжении 11-18 месяца исследования. На этом этапе была проведена повторная диагностика степени овладения детьми с синдромом Дауна практическими приемами плавания.

В нашем исследовании социальная адаптация детей с синдромом Дауна проходила в рамках занятий плаванием. Занятия по плаванию проходили 2 раза в неделю и длились 45 мин, из которых в воде дошкольники проводили 30-35 минут.

10-15 минут в начале занятия требовалось на:

- наблюдение детей, задействованных в исследовании за происходящим в плавательном бассейне;

- на установление контакта между тренером и ребенком, а также между детьми в группе;

- проведение разминки, содержащей специальные упражнения, направленные на ОФП;

- разъяснения (вербальная составляющая) задания на текущий урок;

- демонстрация упражнений (визуальная составляющая), выполнение которых требуется на текущем тренировочном занятии.

Такое распределение времени на занятии связано с особенностями личности участвующих в исследовании детей с синдромом Дауна.

Чтобы ребенок с синдромом Дауна успешно обучался плаванию, тренеру нужно знать две вещи:

1. Больной ребенок представляет ценность как член общества так же, как и любой человек, поэтому его нужно обучить всему, что умеет обычный ребенок.

2. Ребенок с синдромом Дауна стремится к получению знаний и овладению новыми навыками, поэтому оптимальный результат тренер может получить только при максимально внимательном отношении к ребенку.

Обучение детей с синдромом Дауна - непростая, но очень благодарная задача, достижения этого ребенка приносят много радости как ему самому, так и родителям. Общество должно способствовать формированию личности, несмотря на особенности развития, как интеллектуального, так и физического.

Перед обучением следует определить, что умеет ребенок. Как правило, умения и развитие оцениваются по таким признакам:

1. Как ребенок общается и насколько у него развиты социальные навыки (взаимопонимание, взаимопомощь, поведение в коллективе).

2. Как он себя обслуживает - ест, одевается и раздевается, умывается.

3. Развитие крупной моторики - как ребенок ходит, бегает, ползает, прыгает, наклоняется, переворачивается со спины на живот.

4. Развитие мелкой моторики - это способность управлять мелкими предметами, передавать их из рук в руки, выполнять задачи, которые требуют координации зрения и движения рук. К мелкой моторике относится, например захват предмета большим и указательным пальцами «пинцетный захват», а также рисование, застегивание пуговиц.

5. Развитие речи - во внимание берется не только словарный запас, но и способность выразить свою мысль, четкость произношения, плавность разговора, эмоциональные интонации.

6. Понимание языка - внимательность к сказанному, способность выполнить указание, скорость реакции на просьбу, реакция на громкие, тихие, простые и сложные фразы, как по количеству слов, так и по сложности конструкции предложения (например, понимание сложного и простого предложения, использование синонимов, антонимов, выражений в переносном смысле). Понимание эмоциональности обращения - шутки, строгий разговор.

Практическое изучение сформированности социальной адаптации детей с синдромом Дауна проводилось дважды в начале и в конце исследования. Критерием адаптации в рамках настоящего исследования служила степень овладения практическими приемами по плаванию. Степень овладения детьми с синдромом Дауна практическими приемами по плаванию была определена трижды.

На формирующем этапе исследования занятия по плаванию проводились с целью восстановления, закаливания и укрепления детского организма в условиях водной среды, обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитуемых.

На контрольном этапе исследования занятия по плаванию проходили 2 раза в неделю и длились 45 мин.

Каждое занятие было построено в соответствии с поставленными задачами и на сюжете одной из выбранных сказок.

1. Преодоление боязни воды или «освоение» с водой (ходьба без помощи рук, ходьба с помощью рук, бег, погружение без головы).

2. Обучение правильной технике дыхания (упражнение на дыхание с постепенным погружением лица в воду).

3. Подготовительные упражнения (имитационные).
4. Обучение детей ориентировке в водной среде. (поплавок, лежание на груди, на спине).
5. Обучение детей передвижению с подвижной опорой и без.
6. Совмещение детьми правильной техники дыхания с работой ног при плавании кролем на груди и спине.

Для изучения умений и навыков ребенка с синдромом Дауна была использована методика «Наблюдения за развитием детей дошкольного возраста с отставанием в развитии»

Установлено, что все дети с синдромом Дауна набрали от 18 до 30 баллов. Максимальные баллы зарегистрированы у детей в категориях «представление о себе» и «предметно-игровой деятельности».

Это связано с заинтересованностью родителей в самоидентификации ребенка с синдромом Дауна в социуме, умением «называть основные части тела и лица» и «знать имена родителей». «Предметно-игровая деятельность» характеризуется способностью ребенка к «манипуляции с игрушками».

Плавание оказывает общеукрепляющее и мощное лечебное воздействие на организм детей. Условия пребывания в воде похожи на условия невесомости: сила земного притяжения значительно уменьшается, и активное движение может быть выполнено при минимальном мышечном усилии, что немаловажно при развитии двигательных навыков и при гипотонии, характерным заболеванием у детей с синдромом Дауна. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В процессе занятий в воде с применением подобранных упражнений у детей происходит развитие ряда двигательных навыков (равновесие, координация), что просто необходимо в развитии двигательной активности у детей с синдромом Дауна. Так же немаловажна эмоционально – психологическая разрядка, присущая занятиям плаванием.

Для оценки уровня плавательных навыков, были определены контрольные тесты и методы исследования, с помощью которых были определены исходные и итоговые данные.

Следует отметить, что для родителей, тренера, больного ребенка важен сам факт выполнения упражнений [1?], посещение тренировочных занятий, контакт с родителями и тренером, а не качественные прирост спортивного результата ребенка с синдромом Дауна

На формирующем этапе нашего исследования улучшились на 4% - 20% показатели, измеряемые в баллах, то есть улучшились не скоростные или временные характеристики, а качество их выполнения.

На контрольном этапе обучения плаванию также наблюдалась положительная динамика изучаемых показателей - на 18% - 78,4%.

Таблица 1

Результаты контрольного тестирования по плаванию детей с синдромом Дауна

Этап	Поплавок, с	Звезда на груди, с	Звезда на спине, с	Скольжение по воде, м	Выдохи в воду, баллы	Ноги кроль, баллы
Начальный	6,2±0,7	6,2±0,77	3,9±0,55	5,2±0,67	2,4±0,31	2,3±0,24
Формирующий	6,5±0,95	6,9 ±0,97	4,6±0,86	5,2±0,89	2,9±0,51	2,7±0,54
Улучшение результата 1, %	4,8	11,2	17,9	4	20	17,4
Контрольный	7,7±1,13	8,4±0,82	6,2±0,54	8,3±0,67	3,8±0,28	3,5±0,43

Улучшение результата 2,%	18	21,7	34,7	78,8	31	29,6
--------------------------	----	------	------	------	----	------

Таким образом, у детей с синдромом Дауна в финальной части исследования значительно улучшились, наиболее выраженные изменения в «скольжение по воде», что свидетельствует об эффективности использованного комплекса мероприятий.

На финальном этапе исследования мы повторно оценили социальную адаптацию детей с синдромом Дауна.

Все дети с синдромом Дауна набрали от 25 до 39 баллов. При наблюдении за детьми установлено, что максимальное количество баллов зарегистрировано в категориях «представление о себе» и «предметно-игровой деятельности», «мелкой моторике», характеризуется состояниями.

Баллы в категории «критерии развития» в группе увеличились с 29 до 35, на 20,7%, следовательно, максимальные знания ребенка соответствуют понятиям «знает части тела и лица, свой возраст» и «знает назначение основных частей тела и лица, свой адрес».

Количество баллов в категории «предметно-игровая деятельность», увеличились с 26 до 30 баллов, на 15,4%, таким образом, максимальные умения ребенка в этой области соответствуют понятиям «способен к процессуальным действиям» и использует «элементы сюжетно-ролевой игры».

В категории «мелкая моторика» результат возрос с 22 до 35 баллов, на 59%, то есть наиболее значимо, что в специальной литературе соответствует двум уровням движений «выполняет правильно, наличие стикинезий» и «выполняет точно, правильно»

Установлено, что развитие ребенка с синдромом Дауна происходят чрезвычайно своеобразно, неравномерно, что обусловлено не только влиянием патологических биологических факторов, но и характером социальных условий жизни. Полиморфность биологической структуры дефекта и связанное с этим нарушение развития статических, локомоторных, речевых функций создают значительные препятствия для становления базовых психических функций, равносостороннего включения ребенка в социальную систему.

Обучение плаванию детей с синдромом Дауна способствует коррекции особенностей психомоторики ребенка, расширяет спектр его умений и навыков, обеспечивая более полное решение задач его социальной адаптации.

Экспериментально проверена эффективность использования комплекса упражнений по начальному обучению плаванию детей с синдромом Дауна 5-8 лет

Установлена положительная динамика в освоении детьми с синдромом Дауна 5-8 лет начальных плавательных умений.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Психологическая составляющая в работе тренера по спортивной акробатике // В сборнике: Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 54-59.

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. 2019. С. 42-46.

3. Ларина О.В. Физическая культура и спорт для детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные вопросы физического воспитания мо-

лодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2021. С. 572-578.

4. Ларина О.В. Адаптивное плавание как средство социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Гуманизация образовательного пространства: сборник научных статей по материалам Международного Форума. Саратов, 2020. С. 270-276.

5. 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.

6. Шпитальная Е.Н. Вопросы профессионально-педагогической деятельности преподавателя по физической культуре и спорту // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2021. С. 420-424.

7. Щербакова Е.А. Массовый спорт как агент социализации подрастающего поколения // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва. 2017. № 1. С. 1236-1239.

ЗНАЧЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ THE SIGNIFICANCE OF TYPOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY FOR RECREATIONAL AEROBICS CLASSES

Бриленок Н.Б.
Brilenok N.B.

*Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского,
г. Саратов, Россия
Saratov State University, Saratov, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается одно из направлений реализации комплексного подхода к оздоровлению и формированию здорового образа жизни учащейся молодежи, в основе которого лежит внедрение таких нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности как оздоровительная аэробика. При этом знание индивидуально-типологических особенностей личности занимающихся имеет существенное значение для правильного построения занятий оздоровительной аэробикой.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная аэробика, здоровье, личность, типологические особенности нервной системы.

Abstract. The article considers one of the directions of the implementation of an integrated approach to the improvement and formation of a healthy lifestyle of students, which is based on the introduction of such non-traditional types of physical culture and wellness activities as recreational aerobics. At the same time, knowledge of the individual typological characteristics of the personality of those involved is essential for the correct construction of recreational aerobics classes.

Key words: physical education, recreational aerobics, health, personality, typological features of the nervous system.

Одна из основных задач физического воспитания в школе – осуществление контроля за сохранением и укреплением здоровья учащихся, а также формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются [2, 8].

Наибольшей популярностью у молодежи пользуются различные виды аэробики. При правильном распределении упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением можно улучшить общее состояние организма, самочувствие и настроение [5, 6].

Современная физкультурно-спортивная деятельность предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к психическим качествам занимающихся. Темперамент выступает в качестве психофизиологической основы большинства специальных и общих способностей. Причем способности проявляются в деятельности и создаются в ней. Индивидуально-своеобразное сочетание способностей формируется в течение всей жизни и определяет своеобразие личности [3, 4, 7].

Для целенаправленного протекания психической деятельности большое значение играют такие свойства внимания, как его высокая устойчивость, распределение и переключаемость.

Целью работы явилось изучение типологических особенностей личности девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой.

В исследовании приняли участие 32 девушки, занимающиеся в школьной секции оздоровительной аэробикой. Возраст обследуемых колебался в диапазоне от 15 до 18 лет.

Диагностика типологических особенностей личности занимающихся осуществлялась на основании методик Я. Стреляу, Н.Н. Обозова и анамнестического теста. Оценка координационной устойчивости нервной системы проводилась по результатам выполнения пробы Ромберга в усложненном варианте и пробы Яроцкого. Исследование способности тонко воспринимать временные параметры и возможности распределять свои действия в строго заданное время осуществлялась с помощью секундомера по результатам трех временных интервалов – 5, 10, 20 с. Для изучения способности к устойчивости, распределению и переключению внимания использовали методику «Кольца Ландольта» [1].

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

По результатам методики Я. Стреляу обследуемые были распределены на 2 группы в равном соотношении. Для девушек 1 группы были характерны средняя выраженность силы возбуждения ($39,3 \pm 1,6$ балла), силы торможения ($37,6 \pm 1,5$ балла), подвижности ($39,4 \pm 1,6$ балла) и уравновешенности ($1,05 \pm 0,01$ балла). У девушек 2 группы зафиксирована высокая степень выраженности сила возбуждения ($57,1 \pm 2,6$ балла) и подвижности ($46,6 \pm 0,4$ балла), средняя степень силы торможения ($35,9 \pm 1,4$ балла), а также низкая степень уравновешенности ($1,6 \pm 0,08$ балла).

Данные анамнестического теста указывают на средние показатели силы ($34,6 \pm 1,4\%$), уравновешенности ($42,7 \pm 1,1\%$) и подвижности ($45,9 \pm 0,9\%$) у девушек 1 группы и их высокую степень выраженности у девушек 2 группы ($56,8 \pm 2,1\%$, $52,3 \pm 1,9\%$ и $58,2 \pm 2,4\%$ соответственно).

Тестирование по методике Н.Н. Обозова выявило наличие сильного типа высшей нервной деятельности у всех без исключения девушек. суммарных значений.

Количество положительных ответов в «паспорте» темперамента у девушек 1 группы позволяет заключить о доминировании у них сангвинического типа, у лиц 2 группы – холерического.

При сравнительном анализе координационной устойчивости нервной системы наиболее высокие результаты выявлены у девушек 1 группы по сравнению с представительницами 2 группы. Это можно объяснить наличием уравновешен-

ных нервных процессов у одних и преобладанием возбуждения у других. Так, у девушек 1 группы, время сохранения равновесия в усложненной пробе Ромберга составило $13,3 \pm 1,4$ с, в пробе Яроцкого – $25,8 \pm 2,94$ с, у девушек 2 группы – $11,2 \pm 1,2$ с и $19,6 \pm 1,61$ с соответственно.

Отметим, что при выполнении координационных проб у девушек обеих групп зафиксированы хорошие, удовлетворительные и неудовлетворительные индивидуальные результаты. Однако результаты девушек 1 и 2 групп имели существенные отличия. Так, у девушек 1 группы зафиксированы в большей степени хорошие результаты координационной устойчивости, а у девушек 2 группы, напротив, количество таковых было наименьшим.

В ходе тестирования способности тонко воспринимать временные параметры установлено наиболее точное выполнение заданий во всех вариантах у лиц 1 группы, обладающих сильными, подвижными и уравновешенными нервными процессами по сравнению с девушками 2 группы с сильными, подвижными, но неуравновешенными нервными процессами. Так, результаты у девушек 1 группы по оценке 5-секундного интервала времени составили $4,93 \pm 0,2$ с, 10-секундного интервала – $10,2 \pm 0,3$ с и 20-секундного интервала – $20,3 \pm 0,6$ с, тогда как во 2 группе – $7,32 \pm 0,5$ с, $13,8 \pm 0,2$ с и $26,6 \pm 0,3$ с соответственно.

Установлены достоверные межгрупповые отличия у девушек по всем характеристикам внимания как в каждом отдельном задании методики «Кольца Ландольта», так и по всем суммарным показателям (табл.).

Таблица

Показатели внимания девушек в тесте «Кольца Ландольта»

Показатели		1 группа	2 группа
Количество просмотренных знаков	1 мин	$106,7 \pm 5,7$	$132,1 \pm 8,1^*$
	2 мин	$109,3 \pm 5,6$	$152,3 \pm 8,2^*$
	3 мин	$138,6 \pm 8,6$	$184,6 \pm 4,6^*$
	4 мин	$162,5 \pm 5,2$	$192,1 \pm 0,1^*$
	5 мин	$192,1 \pm 8,3$	$219,9 \pm 3,9^*$
	суммарное за 5 мин	$546,4 \pm 25,7$	$880,5 \pm 24,3^*$
Объем зрительной информации, бит	1 мин	$63,2 \pm 3,4$	$73,6 \pm 4,7$
	2 мин	$64,8 \pm 3,4$	$85,5 \pm 4,7^*$
	3 мин	$82,2 \pm 5,1$	$106,9 \pm 2,4^*$
	4 мин	$96,2 \pm 3,3$	$111,6 \pm 2,3^*$
	5 мин	$113,2 \pm 5,0$	$128,3 \pm 2,1^*$
	суммарное за 5 мин	$323,6 \pm 15,3$	$505,7 \pm 16,5^*$
Скорость переработки информации, бит/с	1 мин	$0,91 \pm 0,07$	$0,99 \pm 0,07$
	2 мин	$0,92 \pm 0,06$	$1,15 \pm 0,08$
	3 мин	$1,25 \pm 0,08$	$1,6 \pm 0,4$
	4 мин	$1,48 \pm 0,06$	$1,67 \pm 0,4^*$
	5 мин	$1,84 \pm 0,09$	$2,05 \pm 0,05^*$
	суммарное за 5 мин	$0,96 \pm 0,05$	$1,5 \pm 0,05^*$
Количество допущенных ошибок	1 мин	$3,7 \pm 0,3$	$5,9 \pm 0,3^*$
	2 мин	$3,2 \pm 0,2$	$5,5 \pm 0,2^*$
	3 мин	$2,8 \pm 0,1$	$3,7 \pm 0,1^*$
	4 мин	$2,1 \pm 0,1$	$3,3 \pm 0,1^*$
	5 мин	$1,65 \pm 0,2$	$2,2 \pm 0,2^*$
	суммарное за 5 мин	$13,5 \pm 0,6$	$20,6 \pm 0,6^*$

* – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей подростков 1 группы

Несмотря на более высокие количественные показатели внимания (количество просмотренных знаков, объем зрительной информации и скорость ее переработки) у девушек 2 группы, качественные характеристики были ниже. Об этом свидетельствует большее количество допущенных ими ошибок.

Таким образом, оздоровительная аэробика является универсальным видом физической активности, оказывающим многостороннее воздействие на функциональные и психомоторные способности девушек.

Выполнение любых физических упражнений происходит при участии нервной системы, благодаря которой все движения человеческого тела, даже самые сложные, согласованы между собой. У девушек с сильным, подвижным и уравновешенным типом нервной системы выявлена наилучшая пластичность нервной системы, ее способность приспосабливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности и исключительно благотворно влияет на психическую деятельность.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. *Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом*. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.
2. Бриленок Н.Б., Носов А.Г. *Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: современные тенденции // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции*. 2019. С. 174-180.
3. Вяткин Б.А. *Темперамент и способности к спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. СПб.: Питер, 2002. С. 116-117.
4. Ильин Е.П. *Психофизиология состояний человека*. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
5. Миловидов В.К., Мишаров А.З., Рябов А.Ю. *Оздоровительная аэробика*. Челябинск: УрСЭИАТиСО. 2006. 44 с.
6. Павленкович С.С. *Динамика показателей психоэмоционального статуса и функциональной подготовленности организма девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции*. Саратов. Изд-во «Саратовский источник», 2018. С. 296-301.
7. Пустозеров А.И., Миловидов В.К. *Физиологические аспекты оздоровительной аэробики*. Челябинск: Уральская Академия, 2012. 184 с.
8. Синенко В.Я. *Сохранение здоровья учащихся школ как многофакторная проблема // Сибирский учитель*. 2005. № 4. С. 5-8.

**ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЯСА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
У СПОРТСМЕНОК В РЯДЕ ВИДОВ СПОРТА**
**STUDY OF FEATURES OF THE LOWER LIMBS BELT IN ATHLETES
IN A SERIES OF SPORTS**

Бугаевский К.А.
Bugaevsky K.A.

Черноморский национальный университет, г. Николаев, Украина
Petro Mohyla Black Sea State University, Mykolayiv City, Ukraine

Аннотация. В статье представлены результаты и анализ проведённого исследования, посвящённого определению ряда анатомических особенностей и морфофункциональных индексных значений костного таза и нижних конечностей у спортсменок, занимающихся баскетболом, волейболом и гандболом. Достоверно определено, что у баскетболисток имеют место самые высокие показатели индексных значений, по сравнению с волейболистками и гандболистками.

Ключевые слова: спортсменки, игровые виды спорта, морфофункциональные индексные значения, костный таз; нижняя конечность.

Abstract. The article presents the results and analysis of the study devoted to the determination of a number of anatomical features and morphofunctional index values of the bone pelvis and lower extremities in female athletes playing basketball, volleyball and handball. It has been reliably determined that female basketball players have the highest indices of index values, in comparison with volleyball and handball players.

Key words: female athletes, team sports, morphological and functional index values, bone pelvis; lower limb.

Массовое занятие разными видами спорта женщинами разных возрастных групп стало на сегодняшний день обыденным явлением. Девочки, начиная с препубертатного и пубертатного периода, активно и массово идут в спортивные секции, что позволяет тренерской команде с участием спортивных врачей проводить профессиональный селекционный отбор кандидатов для занятий конкретной спортивной дисциплиной [2, 3]. При отборе в игровые командные виды спорта такие, как баскетбол, волейбол и гандбол, также существуют свои критерии селекционного отбора претенденток, среди которых важное значение имеют морфологические особенности пояса верхних и нижних конечностей [8, 9]. Общеизвестным является тот факт, что длина тела спортсменок имеет ведущее значение в таких игровых командных видах спорта, как волейбол и гандбол и, в особенности – баскетбол. В этих видах спорта доминируют высокорослые спортсменки [4, 8-10]. Длина, обхват бедра и голени спортсменки, длина и ширина стопы, толчковая правая и/или левая нога имеют значение в технике выполнения ряда специфических приёмов в каждом из этих видов спорта. Также, по мнению ряда исследователей, большое морфофункциональное значение имеет соотношение между собой каждой части тела спортсмена, в т.ч. верхней и нижней конечностей, которые стабилизируется приблизительно к 14-16 годам по мере полового созревания, роста и созревания костных структур скелета, в т.ч. костного таза и конечностей [4, 11-13]. Поддача мяча, построение блока, бросок в корзину или по воротам противника - это лишь малая часть той игровой «работы», которую спортсменки выполняют в процессе игры в баскетбол, волейбол и гандбол. Так, в баскетболе, такой антропометрический параметр, как высота тела, в т.ч. нижних и верхних конечностей имеет определяющее значение для спортивного амплуа спортсменки и её месте на поле – центровая, в защите или в нападении [5, 6, 9, 14]. В связи с вышеиз-

ложным изучение медико-биологических и анатомо-морфофункциональных особенностей костного таза и пояса нижних конечностей у спортсменок, в этих командных, игровых видах спорта, является весьма актуальным и востребованным, как в спортивной морфологии, так и в ряде других, смежных медико-биологических дисциплин.

Целью данной статьи является представление полученных в результате проведенного исследования данных и их анализ, касающиеся изучения морфофункциональных и анатомических особенностей пояса нижних конечностей у спортсменок, занимающихся баскетболом, волейболом и гандболом.

Методы проведения исследования. Для проведения данного исследования, нами были использованы следующие методы: антропометрия с определением длины и массы тела; определение длины нижней конечности, как правой, так и левой, ширины плеч, длины и обхвата каждой части нижней конечности – бедра и голени, длины, ширины и размера стопы, определение ширины таза (межгребневый диаметр); определение индекса Соловьёва – обхват луче-запястного сустава в см. Также определялся ряд дополнительных морфофункциональных индексных значений, таких как индекс длины ног (нижних конечностей) (ИДлН), который определялся, как процентное отношение суммарной длины нижней конечности к результату, получаемому при отнятии от длины тела, в см – длины тела сидя); индекс костей таза (сумма трёх поперечных и одного продольного размеров костного таза (ИТ); индекс зрелости костей таза (ИКТ), по методике Н.И. Ковтюк; индексное отношение длины бедра к длине голени; трохантерный индекс (ТрИ), как отношение длины тела в см к длине нижней конечности; индекс таза (ИТ), как сумма трёх поперечных размеров таза (межбугорковый, межгребневый и трохантерный размер, плюс размер наружной конъюгаты – всё в см); индекс полового диморфизма, по методике, предложенной Дж. Таннером (1996) с последующим определением половых соматотипов в каждой группе спортсменок; индекс массы тела – по классической методике; индекс ширины плеч, как процентное отношение ширины плеч к длине тела; индекс массы тела (ИМТ). Также дополнительно были изучены внешние размеры костного таза студенток, принявших участие в исследовании. За нормативные варианты измеряемых показателей внешних размеров костного таза были приняты их нормативные значения для этих возрастных групп, используемые в анатомии, морфологии, акушерстве и гинекологии: *distantia trochanterica* - поперечный наружный размер, определяемый как расстояние между два больших вертела бедра, обычно 30-32 см [2, 7, 12]; *conjugata externa* - внешний прямой размер костного таза, который определяется от середины верхнего края лонного симфиза до надкрестцовой ямки и обычно составляет 20-21 см [2, 7, 12]. После получения необходимых результатов пельвиметрии и антропометрии был проведен математический расчет значений ИКТ, по авторской формуле Н.И. Ковтюк [2, 7, 12]. По авторским критериям нормативными считались значения 30,0-40,0. Показатели менее 30,0 свидетельствуют о незавершенности процесса формирования (созревания) костных структур таза исследуемого либо о снижении процесса созревания костей. Причиной этого процесса могут быть нарушения со стороны эндокринной и репродуктивной систем исследуемых, различного генеза [2, 7, 12]. Значения выше 40,0 указывают на завершение процесса созревания костей таза у обследованных женщин [2, 7, 12].

Также нами проводился литературно-критический анализ доступных источников информации, как отечественных, так и зарубежных; метод математической

статистики при работе с полученными данными антропометрических показателей и морфофункциональных индексных значений.

Методика проведения исследования. В исследовании принимали участие 72 спортсменки, активно занимающиеся такими игровыми, командными видами спорта, как баскетбол – 23 спортсменки; волейбол – 25 спортсменок; и гандбол – 24 спортсменки. Их средний возраст, составил, соответственно – 22,73±1,12 лет; 23,07±1,14 лет; и 21,97±1,34 лет. Длительность занятий данными видами спорта – от 4,5 до 10 лет. Уровень спортивной квалификации – от I спортивного разряда – 29 спортсменок (40,28%) общего числа спортсменок; кандидаты в мастера спорта (КМС) – 27 (37,5%) и мастера спорта – 16 (22,22%). Частота тренировок – 5-6 раз в неделю, по 2-2,5 часа. Проведение данного исследования проводилось в ряде спортивных секций и клубов Николаевской и Херсонской областей, Украина, при условии абсолютной добровольности, как со стороны самих спортсменок, и при согласии и активной поддержке тренерских команд.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения необходимых для данного исследования, антропометрических измерений, которые проводились по классической методике, были получены показатели, которые представлены в табл. 1, при $p < 0,05$.

Таблица 1

Антропометрические показатели у спортсменок исследуемых групп

Наименование показателя	Баскетболистки (n=23)	Волейболистки (n=25)	Гандболистки (n=24)
Длина тела (стоя), см	192,77±1,36	179,35±1,13	177,03±1,11
Длина тела (сидя), см			
Масса тела, кг	82,03±0,74	73,23±1,08	71,54±1,29
Ширина плеч, см	36,43±1,04	35,53±1,27	35,67±1,14
Длина нижней конечности, см	105,37±1,93	102,17±1,71	93,83±1,86
Длина бедра, см	62,17±1,14	61,87±1,33	56,08±1,21
Обхват бедра в покое, см	52,89±1,13	51,67±1,88	53,86±1,14
Длина голени, см	43,47±1,66	40,47±1,54	37,93±1,68
Обхват голени, см	35,47±1,09	33,67±1,16	34,97±1,28
Длина стопы, см	28,57±1,45	29,81±1,68	27,85±1,54
Ширина стопы, см	8,56±1,37	9,47±1,08	8,23±1,36

Анализ полученных результатов проведённой антропометрии показал, что по показателям длины тела баскетболисток можно отнести к очень высоким спортсменкам, а волейболисток – к высокому росту спортсменкам [4, 6, 7, 13]. Наибольшую массу тела имели также баскетболистки, затем волейболистки и гандболистки. Ширина плеч у спортсменок всех групп приблизительно одинакова, но вновь, самые широкоплечие это - баскетболистки, а затем идут волейболистки и гандболистки. Длина нижней конечности у баскетболисток – наибольшая, превышающая длину нижних конечностей у волейболисток и гандболисток. Во всех трёх группах спортсменок, длина бёдер превышает длину голени, при этом, наименьшее значение длины бёдер имеют гандболистки, а наибольшую длину – баскетболистки, а затем – волейболистки. Обхват бедра в покое и обхват голени наибольший у баскетболисток и гандболисток, у волейболисток и гандбо-

листок – практически подобные результаты. Во всех трёх группах спортсменов, средние показатели длины бедра превышает длину голени. Наибольшие значения длины и ширины стопы – у волейболисток, затем – у баскетболисток, наименьшие – у гандболисток. У спортсменок всех трёх групп, значения ширины таза, меньше общепринятых, нормативных для данной возрастной группы, равняющихся 28-29 см [2, 7, 12]. Соотношение имеющихся ширины плеч и ширины таза, свидетельствуют о маскулинном типе фигуры спортсменок – с широкими плечами и узким тазом [2, 7, 12].

Также, нами была проведена пельвиометрия, проводимая по классической методике, с использованием циркуля Мартина. Полученные результаты измерений 3-х поперечных и 2-х продольных, наружных размеров костного таза спортсменок, представлены в табл. 2, при $p < 0,05$:

Таблица 2

Результаты пельвиометрии в исследуемых группах спортсменок

Наименование показателя	Баскетболистки (n=23)	Волейболистки (n=25)	Гандболистки (n=24)
Межкостистый диаметр (d. spinarum), см	25,01±0,24	24,81±0,27	24,37±0,33
Межребенный диаметр (ширина таза), d. cristarum, см	27,14±0,67	27,56±0,38	27,51±0,11
Трохантерный размер (d. trochanterica), см	31,35±0,74	31,22±0,61	31,17±0,88
Наружная конъюгата (с. externa), см	20,03±0,74	19,87±0,21	19,31±0,77
Истинная конъюгата (с. vera), см	10,89±0,67	10,45±0,49	10,23±0,66

Анализ полученных результатов пельвиометрии показал, что спортсменки всех трёх обследованных групп имеют клинические проявления анатомически узкого таза. Об этом убедительно свидетельствуют уменьшенные по сравнению с нормативом все поперечные и продольные размеры костного таза. Так, например, d. spinarum в норме (для этой возрастной группы) должен соответствовать 25-26 см; d. cristarum - 28-29 см; d. trochanterica - 30-32 см; с. внешняя - 20-21 см; с. vera – 11 см [2, 7, 12].

После получения необходимых для данного исследования антропометрических показателей и их анализа, нами были проведены математические перерасчёты шести морфофункциональных индексных значений, применяемых при проведении нашего исследования: индекса массы тела; индекса Соловьёва; индекса полового диморфизма; индекса длины нижних конечностей [1]; индекса таза; индекса относительной ширины таза; индекса костей таза; трохантерного индекса; индексное значение длины бедра, см/ длине голени, в см. Полученные результаты девяти морфофункциональных индексных значений, представлены в табл. 3, при $p < 0,05$.

Таблица 3

Морфофункциональные показатели у спортсменок исследуемых групп

Наименование показателя	Баскетболистки (n=23)	Волейболистки (n=25)	Гандболистки (n=24)
Индекс Соловьёва, см	15,77±1,13	15,12±0,96	14,33±0,54
Индекс относительной длины нижних конечностей (ИОДлНК)	55,27±0,41	57,56±0,53	53,72±0,29
Индекс относительной ширины таза (ИОШТ)	14,33±0,18	15,48±0,47	15,52±0,34

Индекс таза (ИТ)	105,92±0,23	104,93±0,27	104,45±0,41
Индекс костей таза (ИКТ)	43,14±0,93	42,68±0,33	41,68±0,33
Трохантерный индекс (ТрИ)	1,81±1,03	1,74±0,66	1,86±0,53
Индекс массы тела, кг/см ²	22,01±0,97	22,94±0,67	24,61±0,73
Индекс полового диморфизма	84,61±0,13	82,46±0,21	82,81±0,22
Индекс длины бедра к длине голени	1,41±0,08	1,52±0,12	1,45±0,41

Анализ полученных морфофункциональных индексных значений, убедительно свидетельствует об имеющихся, во всех трёх группах спортсменок адаптивных соматических изменений. Так, в частности, показатели индекса Соловьёва, наибольшие у баскетболисток и волейболисток, превышающие значения нормы (14-15 см). Полученный результат свидетельствует об утолщении трубчатых костей конечностей [2, 7, 12]. Наименьшие значения, хоть и в пределах нормы определялось у баскетболисток и волейболисток. У гандболисток индекс массы тела в среднем по группе – чуть выше верхней границы нормативных показателей, в 24,5 кг/см² [2, 7, 12.]. Значения индекса таза указывают на то, что тазы спортсменок, несмотря на единичные случаи нормальных размеров таза, меньше нормативных показателей в 107-109. Таким образом, во всех трёх исследуемых группах, значения ИТ свидетельствуют о наличии у спортсменок анатомически узких тазов (АУТ) [2, 7]. Значения индекса относительной ширины таза – его среднее значение по всем трём группам, менее допустимого, от 16,0 до 17,9 [2, 7]. Показатели трохантерного индекса, в средних значениях по группам, достоверно указывают, что у гандболисток определён дизэволютивный тип конституции, а у волейболисток и баскетболисток – патологический тип конституционального развития [2, 7]. Достоверно, полученные данные указывают на стенопизлию - узкий таз, при этом, значение этого морфофункционального индексного значения, наименьшее у баскетболисток. Таким образом, при наличии у них очень высокого роста, широких плечей, узкого таза и длинных нижних конечностей можно утверждать о наличии у них гигантского типа телосложения [2, 7]. У гандболисток и волейболисток, был определён гейноидный тип телосложения [2, 7]. Показатели среднegrупповых значений индекса относительной длины нижней конечности таковы: у баскетболисток – метриоскелетия (от 55,0 до 56,9); у волейболисток – макроскелетия – 57,0 и выше (длинная нога); у гандболисток – брахиоскелетия (короткая нога) – до 54,9 [4, 5, 14]. Эти показатели подтверждаются показателями индексных взаимоотношений длины бедра к длине голени [4, 5, 14]. Показатели индекса полового диморфизма (средний по группам) у баскетболисток и волейболисток указывает на достоверное наличие у этих спортсменок – представительниц инверсивного, андроморфного полового соматотипа, при наличии в каждой из этих групп, небольшого числа спортсменок с переходным, мезоморфным половым соматотипом – 3 (13,04%) и 4 (16,00%) спортсменки, соответственно. У гандболисток, в среднем по группе, получены значения андроморфности, но чуть большие верхней границы мезоморфного полового соматотипа, равного 82,1. Это обусловлено тем, что в данной группе, имеется 9 (37,5%) спортсменок с мезоморфным половым соматотипом. Ни в одной из трёх обследованных групп не был определён, физиологический для женщин, гинекоморфный половой соматотип [2, 7, 12].

Выводы. 1. Результаты проведённого исследования показали, что баскетболистки разительно различаются по антропометрическим параметрам (прежде всего по длине нижней конечности и её составляющим) и по показателям ряда морфофункци-

ональных индексных значений (индекс Соловьёва, индекс относительной длины нижней конечности, индекс относительной ширины таза, трохантерный индекс, индекс полового диморфизма), в зависимости от их игрового амплуа.

2. Более умеренные значения таза и нижних конечностей, имеют волейболистки, а затем – гандболистки.

3. Выявленные анатомические и морфофункциональные особенности у спортсменок исследованных групп, по нашему мнению, могут быть обусловлены, как проведённой ранее селекцией спортсменок тренерской командой, так и результатом адаптивных процессов, вызванных длительными (многолетними) и интенсивными физическими нагрузками.

Список литературы

1. Бугаевский К. А., Данильченко С. И., Стародубцев С. Г. Особенности распределения половых соматотипов у гандболисток разных возрастных групп // Вестник Полтавской стоматологической академии. – №154. – Т. 1. – 2018. – С. 36-39.

2. Жунисбек Д. Н., Кудашова Л. Р., Кефер Н.Э., Маеврудиева Н. Построение модельных характеристик гандболисток высокой квалификации // Известия национальной Академии наук Республики Казахстан. Серия общественных гуманитарных наук. – 2017. – №3. – С. 80-87.

3. Новое в системе спортивной подготовки в гандболе: зарубежный опыт. Выпуск 19: научно-методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчик: Е.В. Литвишко. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 68 с.

4. Попичев М.И., Чиженок Т.М. Отбор юных волейболистов с учётом антропометрических показателей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – №6. – С. 228-229.

5. Мартиросов Э. Г., Руднев С. Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе. - М.: Изд-во «Физическая культура», 2010. 119 с.

6. Сердюк Д.Г. Аналіз антропометричних показників гандболістів ГК «ZTR» // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорту. 2014. №2. С. 107-113.

7. Олейник Е. А. Анатомо-антропологические характеристики спортсменок игровых видов спорта // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – С. 94-98.

8. Олейник Е. А., Бугаевский К. А. Особенности половых соматотипов и ряда антропометрических показателей у спортсменок, в парной женской акробатике // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – №2. – С. 22-28.

9. Ушаков А. С., Ненашева А. В., Клещенкова Н. Е. Сравнительный анализ показателей физического развития учащихся 11-х классов и студентов 1-го курса обучения. // Человек. Спорт. Медицина. Изд-во: Южно-Уральский государственный университет (Челябинск). – 2014. – №4. – С. 73-79.

10. Матвеев С. Д., Успенский А. К., Успенская Ю. К., Дидур М., Д. Антропометрические критерии, соматотип и функциональная подготовленность баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки // Спортивная медицина: наука и практика, 20020. – Том 10. – №1. <https://doi.org/10.17238/ISSN2223-2524.2020.1.5>

11. Матвиенко, О.В. Физическая подготовка и морфофизиологические показатели баскетболисток 15-16 лет / О.В. Матвиенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Изд-во: Набережночелнинский государственный педагогический университет (Набережные Челны). – 2007. – №2(3). – С. 185-192.

12. Щеголева Т. Н., Крикун Е. Н., Мартиросов Е. Г. Структура телосложения баскетболисток высокой квалификации, разных игровых амплуа // Научные ведомости. Серия медицина. Фармация. – 2011. – №4(99). – Выпуск 13. – С. 112-115.

13. Никитюк Д. Б., Николенко В. Н., Клочкова С. В. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учётом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщины // Вопросы питания. 2015. №4. С. 47-54.

14. Боруцкая С. Б., Васильев С. В. *Остеологическое исследование населения города Полоцка XVII-XVIII вв. // Палеоантропология Беларуси / Науч. ред. И. И. Саливон, С. В. Васильев. – Минск: Беларуская навука, 2015. – 147 с.*

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА НА КОЛЯСКАХ КАК ВАРИАНТ
РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА ЛЮДЕЙ С ОВЗ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
BULLET SHOOTING IN WHEELCHAIRS AS A VARIANT
OF THE REHABILITATION PROCESS OF PEOPLE WITH DISABILITIES
WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

Галкина М.В., Галкин М.В.

Galkina M.V., Galkin M.V.

Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье раскрыты вопросы особенностей организации реабилитационного процесса людей с ОВЗ с помощью физической культуры, предметно с помощью пулевой стрельбы, возможность людей с ограниченными возможностями (поражением опорно-двигательного аппарата) вести активный образ жизни.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, люди с ОВЗ, учитель физической культуры, спорт, пулевая стрельба, адаптивная физкультура.

Abstract. The article reveals the issues of the organization of the rehabilitation process of people with disabilities with the help of physical culture, specifically with the help of bullet shooting, the ability of people with disabilities (musculoskeletal system damage) to lead an active lifestyle.

Key words. Healthy lifestyle, people with disabilities, physical education teacher, sports, bullet shooting, adaptive physical education.

Любая приобретённая инвалидность ставит перед людьми проблему адаптации к жизни в новом качестве, что, в свою очередь, практически всегда связано с неизбежностью освоения профессионально и жизненно важных двигательных навыков, и умений, совершенствования и развития специальных волевых и физических способностей и качеств. Поставить надёжную защиту от негативных морфофункциональных изменений, развивающихся у людей, попавших в условия вынужденной гиподинамии и гипокинезии, улучшить его психофизические возможности возможно только при разумно-организованной двигательной активности [2 с. 115].

Среди ряда факторов, ограничивающих поддержание оптимального духовного и психофизического состояния людей с ОВЗ, осуществление их учебной, социальной, трудовой и других видов деятельности и в первую очередь способствующих развитию негативных функциональных и патофизиологических изменений в организме, являются гиподинамия и гипокинезия [3 с. 56].

Основным средством физической реабилитации являются движения в форме физических упражнений, с помощью которых происходит борьба против влияния гипокинезии, восстановление нарушенного в результате болезни или травмы функционального потенциала человека и поддержание двигательной активности. Важным условием эффективности физической реабилитации является индивидуальный подход к тренировочной программе, в которой характер, интенсивность и объём физических нагрузок, методика проведения занятий регламентируются в

зависимости от характера травмы и заболевания больного, его возраста, этапа восстановительного лечения.

Одной из основных задач современного общества по отношению к людям с ОВЗ является максимальная их адаптация к приспособленности к жизни, овладению профессией, трудовой деятельности. Проблемы взаимодействия в обществе и функционирования инвалидов предполагает процесс увеличения и расширения социальных связей, создание полноценных условий для достижения оптимально наилучшей совместимости человека с ОВЗ с естественной социальной средой. Интеграция людей с ОВЗ в социуме возможна путем их развития и включения в разную социально-значимую деятельность. Активизация работы с людьми с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры и спорта имеет больше социальное значение и способствует гуманизации самого социума и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения [3 с. 178].

Есть такой вид Параолимпийского движения как пулевая стрельба. Во время пулевой стрельбы люди в инвалидных колясках стреляют сидя в коляске и лежа. Участники делятся на две категории: те, кто использует, и те, кто не пользуется дополнительной опорой для рук. Есть мужские, женские и смешанные виды. Стрельба – это тест на меткость, в котором из пистолета или ружья делается серия выстрелов по неподвижной мишени. В этом виде спорта могут участвовать люди с любыми физическими ограничениями.

Пулевая стрельба включена в программу Параолимпийских игр с 1976 года. По данным за 2008 год пулевая стрельба практикуется в 59 странах. Параолимпийские стрелки пользуются обычным спортивным оружием: пистолеты, малокалиберные и воздушные винтовки.

Таким образом, адаптивный спорт как социальное явление можно сравнить с лакмусовой бумажкой, которая может оценить, реализуемую в социуме концепцию отношения к людям с ОВЗ: действительно ли мы считаем их как равных себе, имеющих прав на личный выбор пути развития самореализации, или только декларируем это? Содержание адаптивной двигательной рекреации имеет цель поддержания и восстановления физических сил, затраченных людям с ОВЗ во время деятельности (труд, учеба, спорт), на оздоровление с удовольствием, профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга. Лучший результат от адаптивной двигательной рекреации следует ждать при ее дополнении оздоровительными технологиями профилактической медицины [4 с. 78].

Список литературы

1. Барчуков, И. С. *Физическая культура : учебник / И. С. Барчук ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 526 с. – Библиогр.: с. 521.*
2. Матвеев Л.П. *Введение в теорию физической культуры : Контролирующая программа (вариант 1) : метод. разраб. для преподавателей ин-тов физ. культуры и слушателей фак. повышения квалификации / ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 36 с.*
3. *«Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом», Методические рек-ции : г. Москва 2014*
4. *Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1–4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. – М.: Просвещение, 2006. - 192 с.*
5. *Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.; ил.*

**ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ**
ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Григан С.А., Ляшенко О. В.
Grigan S.A., Lyashenko O. V.

*Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов,
г. Санкт-Петербург, Россия*
*Российский государственный гидрометеорологический университет,
г. Санкт-Петербург*
*St. Petersburg University of Humanitarians and Social Sciences,
St. Petersburg, Russia*
Russian State Hydrometeorological University, St. Petersburg, Russia

Аннотация. *Адаптивная физическая культура выполняет ряд определенных функций, одна из которых - помочь студентам-инвалидам приспособиться к условиям социальной среды, что позволяет им заявить о себе, реабилитироваться и социализироваться в обществе. Преподаватели по физической культуре в своей работе используют методы адаптивной физической культуры, благодаря чему возможно максимальное развитие жизнеспособности студентов-инвалидов, оптимизация их состояния и развития.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, студенты-инвалиды, программы для реабилитации, процесс обучения.*

Abstract. *Adaptive physical culture performs a number of specific functions, one of which is to help disabled students adapt to the conditions of the social environment, which allows them to declare themselves, rehabilitate and socialize in society. Physical culture teachers use methods of adaptive physical culture in their work, due to which it is possible to maximize the viability of disabled students, to optimize their condition and development.*

Key words: *adaptive physical education, students with disabilities, programs for rehabilitation, the learning process.*

Организация адаптивного физического воспитания студентов, имеющих ограниченные возможности, является одной из наиболее сложных задач. Для студентов с проблемами опорно-двигательного аппарата разрабатываются разные программы для реабилитации и поддержание стабильного удовлетворительного состояния. Для таких студентов изобретаются более современные методики. Нынешние подходы к коррекции физической активности для студентов с ограниченными возможностями помогают добиться улучшений в психосоциальной сфере развития индивида.

Физическое воспитание играет огромную роль в процессе обучения и адаптации отдельного индивида. С помощью него идет процесс корректирования различных временных физических нарушений, поэтому, оно необходимо для дальнейшего развития человека в данной сфере. Адаптивное физическое воспитание изучает аспекты физического воспитания студентов, у которых были нарушены некоторые опорно-двигательные функции в результате каких-либо травм или заболеваний.

По мнению исследователей, цель адаптивного физического воспитания – адаптирование студентов с ограниченными физическими возможностями к физической культуре, а также к социальной среде. Адаптивное физическое воспитание включает в себя следующие аспекты:

- обязательно для всех – как для людей без отклонений в физическом развитии, так и с ними:

- улучшение состояния организма и поддержание его активности;
- формирование жизненно необходимых умений;
- улучшение работы двигательного аппарата;
- получение необходимых знаний о физической культуре и ее влиянии на жизнь человека;

- выработка потребности человека в физической активности;
- укрепление волевых и моральных качеств.

Специфические задачи разработаны специально для студентов с аномальным развитием опорно-двигательного аппарата, которое произошло в результате получения травм, либо обусловлено болезнью. К ним относятся:

1. Коррекционные;
2. Компенсаторные;
3. Профилактические.

Решение данных задач касается не только узкой специфики физического воспитания, но и всей дисциплины в целом. Адаптивное физическое воспитание рассматривает следующие вопросы:

- разработка индивидуальных подходов к занятиям физической активностью каждого студента;
- составление новых особых программ и методик по развитию опорно-двигательного аппарата студента;
- психологическая адаптация студента с нарушениями опорно-двигательного аппарата к социальной среде.

Методы и средства, применяемые во время физического воспитания, определяются при контроле работы моторики студента в процессе адаптивной физической активности.

Одной из самых важных целей адаптивного физического воспитания является уменьшение противоречий между потребностями студента с психофизическими нарушениями и его двигательными и психологическими знаниями, умениями, навыками.

Существует множество видов занятия физическими нагрузками:

- систематические;
- эпизодические;
- индивидуальные;
- массовые;
- соревновательные;
- игровые.

Первый вид проводится специалистами в области адаптивного физического воспитания, второй, как и пятый может проводиться как самостоятельно, так и любимыми негосударственными учреждениями, а третий и четвертый могут проходить как на региональном, так и на государственном уровне.

Основными идеями всех видов организации являются[1]:

- расширение двигательной активности, вовлечение в социально культурную жизнь студентов;
- развитие физической активности и моторики;
- развитие творческих и когнитивных процессов;
- приобщение студента к здоровому образу жизни.

Урочная форма считается стандартным и общепринятым видом проведения организованной физической деятельности [2].

Уроки делятся на определенные категории, исходя из следующих критериев:

- уроки образовательной направленности – на них у студентов формируются конкретные знания и навыки по данной дисциплине и развитие опорно-двигательного аппарата;

- уроки коррекционно-развивающей направленности – они предназначены для улучшения координационных способностей студента, а так- же для улучшения, либо поддержания его физической формы;

- уроки оздоровительной направленности – для улучшения осанки, исправления ранних стадий сколиоза, для коррекции работы вегетососудистой системы студента;

- уроки лечебной направленности – предназначены для комплексного лечения каких-либо врожденных или приобретенных тяжелых форм нарушения физического здоровья студентов. Проводятся в реабилитационных центрах;

- уроки спортивной направленности – предназначены для улучшения физической формы студента, а также для выработки у него силы воли и чувства ответственности;

- уроки рекреационной направленности – являются облегченной формой физической деятельности, предназначены для отдыха, чаще всего проводятся в игровой форме.

Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Если определенный студент не успевает за программой в виду своих индивидуальных особенностей, с ним проводятся индивидуальные занятия в привычном для него темпе. Неурочные формы занятий не ограничиваются какими-либо временными и прочими рамками. Данные занятия доступны как для инвалидов разных групп, так и для здоровых студентов. Их основная задача – помочь студентам развиваться в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, проявлении своего «Я».

Государство всегда должно оказывать поддержку подобных мероприятий и являться их основным спонсором. Именно ввиду необходимости поддержки физического и социального развития людей с ограниченными возможностями, было принято решение о создании паралимпийского комитета России.

Основными задачами Паралимпийского комитета РФ являются[3]:

- развитие и поддержание паралимпийского движения в России;
 - физическая и психологическая реабилитация людей с ограниченными возможностями путем развития двигательной активности;
 - развитие паралимпийского движения России до мировых масштабов;
 - развитие и поддержание прав людей с ограниченными возможностями;
 - благотворительные взносы;
 - культурно-социальное развитие людей с ограниченными возможностями;
- Задачи Паралимпийского комитета России:
- подготовка и проведение паралимпийских игр;
 - обеспечение финансовой поддержки паралимпийской сборной на международной арене;
 - продвижение, развитие и популяризация физической культуры и спорта среди групп лиц с ограниченными возможностями;
 - установление связи между спортивными мероприятиями и культурной жизнью страны;
 - распространение идеалов духовно-физического развития;

- поддержание прав и интересов паралимпийцев, а также ветеранов спорта с ограниченными возможностями;
- развитие спортивных благотворительных фондов для людей с ограниченными возможностями;
- принятие участия в благотворительных мероприятиях;
- проведение научно-практических работ в паралимпийской сфере, подготовка специалистов для работы с людьми с ограниченными возможностями;
- ведение предпринимательской и коммерческой деятельности;
- открытие научных, учебных, реабилитационных, издательских, физкультурно-оздоровительных, культурно-воспитательных учреждений, прочих социальных организаций, которые выступают в поддержку паралимпийцев;
- проведение мероприятия, посвященного всемирному дню инвалидов

Участниками Паралимпийского комитета России могут быть люди достигшие совершеннолетия, а также общественные организации, которые способствуют процветанию паралимпийского движения, оказывают ему содействие и признают Устав Паралимпийского комитета России.

В состав Паралимпийского комитета России входят региональные филиалы (республиканские, краевые, областные, городские), которые создаются по решению исполнительного комитета Паралимпийского комитета России, руководящего деятельностью Паралимпийского комитета России во время собраний, так же он является представителем и руководителем Паралимпийского комитета России.

Президент Паралимпийского комитета России избирается на собрании на период равный 4 годам; первый вице-президент и вице-президенты, количество которых определяет паралимпийское собрание, избираются сроком на четыре года и выполняют свои обязанности вместе с президентом. Помимо прочего, на паралимпийском собрании избираются сроком на четыре года генеральный секретарь, который является исполнительно-распорядительным лицом, и ревизионная комиссия, являющаяся высшим контрольным органом Паралимпийского комитета России и так же представляет ежегодный отчет о финансово-хозяйственной деятельности Паралимпийского комитета России.

Адаптивная физическая культура выполняет ряд определенных функций, одна из которых - помогать студентам-инвалидам приспособиться к условиям социальной среды, что позволяет им заявить о себе, реабилитироваться и социализироваться в обществе. Преподаватели по физической культуре в своей работе используют методы адаптивной физической культуры, благодаря чему возможно максимальное развитие жизнеспособности студентов-инвалидов, оптимизация их состояния и развития.

Список литературы

1. Зенкова, Т. А. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов как одна из составляющих профилактики заболеваний / Т. А. Зенкова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2020. – № 3(52). – С. 19-22.
2. Григан, С.А. Организация адаптивного физического воспитания в вузе / С.А. Григан // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики», Изд-во СКФУ, Ставрополь, 2019. С. 337-341.
3. Шеронов, В. В. Оптимизация двигательной активности в режиме дня младших школьников с нарушениями слуха при начальном обучении игре в шахматы / В. В. Шеронов, М. М. Шестаков // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 176-181.

**РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОВЗ
С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ В УСЛОВИЯХ ГБУСО «СТАВРОПОЛЬСКИЙ РЦ»**
DEVELOPMENT OF MOVEMENTS IN YOUNG CHILDREN
WITH DISABILITIES WITH THE HELP OF MODERN METHODS OF PHYSICAL
REHABILITATION IN THE CONDITIONS OF GBUSO "STAVROPOL RC"

Дрейбант А. А.
Dreybant A. A.

*Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями здоровья, г. Ставрополь, Россия*
Stavropol rehabilitation center for children and adolescents with disabilities, Stavropol, Russia

***Аннотация.** В статье раскрыты особенности работы инструкторов по физической культуре с детьми раннего возраста, имеющие ОВЗ, а также представлены методики физической реабилитации, применяемые в ГБУСО «Ставропольский РЦ» и их описание. Представлен опыт работы инструкторов по физической культуре и тонкости их работы с детьми, имеющими разные формы ДЦП. Данная статья будет полезна не только студентам, но и инструкторам по физической культуре.*

***Ключевые слова:** физическая культура, методы физической реабилитации, ранний возраст, двигательные нарушения, дети с ОВЗ и ДЦП.*

***Abstract.** The article reveals the features of the work of physical education instructors with young children with disabilities, and also presents the methods of physical rehabilitation used in the State Educational Institution "Stavropol RC" and their description. The experience of physical education instructors and the subtleties of their work with children with different forms of cerebral palsy is presented. This article will be useful not only for students, but also for physical education instructors.*

***Key words:** physical culture, methods of physical rehabilitation, early age, motor disorders, children with disabilities and cerebral palsy.*

Жить в современном динамичном мире очень непросто. Сложно даже здоровым людям. А как помочь приспособиться к жизни детям с ограниченными возможностями здоровья в раннем возрасте? Они не могут вести активный образ жизни из-за особенностей своего физического состояния. Ситуация несогласованности между необходимостью осуществления нормальной жизнедеятельности ребёнка и невозможностью её полноценной реализации составляет серьёзную проблему.

Согласно данным федерального реестра инвалидов уровень детской инвалидности (далее – ДИ) растет с каждым годом. В июле 2019 года уровень ДИ составлял 5,4%, на июль 2020 г. – 5,6%, а на июль 2021 г. 5,9% от общей массы детей [1]. Именно поэтому необходимы срочные меры профилактики и реабилитации данной категории людей.

ГБУСО «Ставропольский РЦ» осуществляет данные мероприятия. Так, современные методы физической реабилитации применяются с первых дней жизни ребенка с целью максимально ранней активизации нейропластичных возможностей детского организма. Правильный и обоснованный выбор методов физической реабилитации позволяет наиболее полно реализовать сохраненный двигательный потенциал ребенка.

Однако родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать

индивидуальные; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности. Именно это является одной из задач инструкторов по физической культуре в ГБУСО «Ставропольский РЦ». Назначение и последовательность применения современных методов физической реабилитации определяются этиологией и характером течения болезни, физическим состоянием и возрастом ребенка.

Если ребенок не овладел навыком самостоятельного передвижения в пространстве и действиями с предметами в раннем возрасте, физическая реабилитация продолжает применяться в старших возрастах, а ее методы и содержание определяются характером и глубиной поражения ЦНС, актуальными двигательными умениями и реабилитационным потенциалом ребенка [2].

Для нормализации тонуса мышц детей, которые имеют патологические тонические рефлексы, уже на первом месяце жизни применяется метод лечения положением, фитбол-гимнастика и суставная гимнастика.

В ГБУСО «Ставропольский РЦ» инструкторы по ФК, применяя метод укладочного положения, отмечают, что он имеет большое значение для формирования нормальной схемы тела и стереотипа движений детей раннего возраста с ОВЗ.

При детском церебральном параличе этот прием используется шире и разнообразнее. Это, во-первых, не только укладки, но и фиксация определенных способов сидения, стояния применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела. Определенные способы укладок, сидения и стояния могут быть использованы и как исходные положения для занятий физическими упражнениями и как позы для отдыха после занятий или для фиксации достигнутого. При выборе поз обеспечиваются в первую очередь наиболее выгодные условия для расслабления спастичных мышц, снижение гиперкинезов, торможение патологических синергий и синкенезий.

Общим для разных способов фиксаций отдельных поз являются следующие требования:

- обеспечение среднего положения головы, плечевого пояса и таза, создание прочной опоры для вышележащего звена при выполнении движений в каком-либо суставе, и создание условий для исключения возможности произвольных содружественных движений и порочных положений тела.

С этой целью инструкторы по ФК используют: укладки, фиксации, позы. Сохранение в течение определенного времени позы позволяет: нормализовать обратную связь и ее воздействие на центральные механизмы; предупредить или корригировать порочное положение; снять гипертонус; выключить действие патологических синергий и содружественных движений.

Существуют следующие виды укладок:

а) «облегчающие» – это такие положения, которые обеспечивают сближение точек прикрепления мышц для их релаксации и торможения гиперкинезов (например, лежа на более пораженном боку с круглой спиной со слегка согнутыми ногами; лежа на спине с согнутыми ногами и приподнятой головой);

б) укладки в среднем положении используются для постепенного растяжения мышц (лежа на спине с прямыми ногами или лежа на животе с прямыми ногами);

в) укладки корригирующие - для исправления порочных поз, торможения гиперкинезов, лечения контрактур (лежа на животе, ноги разведены, руки – «крылышки»; лежа на спине, под головой подушка, ноги разведены).

Фиксации осуществляются с помощью мешков с песком и специальными грузами на кушетке; с этой целью применяют также головодержатели, корсеты и другие фиксирующие приспособления.

Укладки могут выполняться три и более раз в день, но так, чтобы не допускать значительного утомления ребенка. Идеальное время для комплексного занятия – до обеда. Но допустимо любое другое время. Периодичность либо два-три раза в неделю, либо курсами по 10 занятий с перерывом на два месяца.

Актуальность фитбол-гимнастики заключается в том, что занятия на мячах дают высокую эффективность, это способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического состояния детей раннего возраста с детским церебральным параличом. Фитбол-гимнастика позволяет индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения у детей раннего возраста с ДЦП. Инструкторы по ФК отмечают, что правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении, что очень важно для детей раннего возраста. Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что также важно для коррекции.

Упражнения на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

При ДЦП на занятиях фитболом занимаются в разных исходных положениях, в зависимости от того, какова основная задача упражнений. К примеру, упражнения в положении лежа на спине и на животе с одновременным вращением мяча, благодаря антигравитационному эффекту, могут помочь ребенку поднять голову и плечи от опоры, покачивание и вибрация – снять мышечный тонус и уменьшить гиперкинезы.

Детям в раннем возрасте с ДЦП, имеющим нарушения мышечного тонуса, насильственные движения, нарушения равновесия и координации движений, нарушение ощущений движений, непроизвольные судорожные движения, патологические тонические рефлексy. Эти нарушения сказываются на двигательном развитии организма. Регулярные занятия фитбол гимнастикой помогают скорректировать некоторые из них.

Также, лежа на мяче, растягивается спастичная большая грудная мышца и укрепляются мышцы живота, а сидение – способствует формированию хорошей осанки и уменьшают спастичности мышц бедер, вырабатывая естественную координацию.

Полезность занятий заключается также в том, что они позволяют уменьшить мышечный тонус, улучшить подвижность позвоночника, укрепить мышцы, сформировать навык опоры на руки и правильной установки стоп, нормализовать эмоциональное состояние, сформировать первоначальные предпосылки симметричной работы верхних и нижних конечностей.

Полезность суставной гимнастики в недопустимости образования новых двигательных патологий и в формировании навыков ползания и ходьбы у детей раннего возраста с ОВЗ.

Необходимо отметить, что активное участие родителей и обучение их выполнению двигательных упражнений в домашних условиях повышает их мотивацию и приверженность к реабилитации, обеспечивает необходимыми знаниями, умениями и навыками по восстановлению физического здоровья собственного ребенка. А все современные методы физической реабилитации, применяемые инструкторами по ФК, в ГБУСО «Ставропольский РЦ» позволяют уменьшить мышечный тонус, улучшить подвижность позвоночника, укрепить мышцы, сформировать навык опоры на руки и правильной установки стоп, нормализовать эмоциональное состояние, сформировать первоначальные предпосылки симметричной работы верхних и нижних конечностей и сформировать навык ходьбы у ребенка раннего возраста с ОВЗ.

Для закрепления и улучшения результатов родителям даются рекомендации по проведению комплекса физических упражнений дома. Все упражнения для детей раннего возраста с ОВЗ необходимо адаптировать в игровой форме, так как ведущий вид деятельности данной возрастной категории детей – игра.

Список литературы

1. Численность детей-инвалидов / *Федеральный реестр инвалидов. Электронный ресурс* // <https://sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost-detei?territory=undefined>
2. Бадалян, Л.О. *Детские церебральные параличи* / Л.О. Бадалян. – М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 983 с.
3. Клочкова, Е. В. *Введение в физическую терапию. Реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы* / Е.В. Клочкова. – М.: Теревинф, 2014. - 288 с
4. Малокова, И.Б. *Абилитация детей с церебральными параличами. Формирование движений. Комплексные упражнения творческого характера* / И.Б. Малокова. – М.: ГНОМ и Д, 2018. - 616 с.
5. Никитина, М.Н. *Детский церебральный паралич* / М.Н. Никитина. – М.: Медицина, 2017. - 120 с.
6. Юнусов, Ф.А. *Абилитация детей с церебральным параличом и его синдромами. Практическое руководство* / Ф.А. Юнусов. – М.: ИНФРА-М, 2018. - 382 с

**РОЛЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ
ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**
THE ROLE OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN DEAF
AND HAID-HAUNTING CHILDREN AT THE INITIAL STAGE SPORTS TRAINING

Дубова Ю.А., Митрохина Л.Е.
Dubova Y.A., Mitrohina L.E.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется роль развития выносливости у глухих и слабослышающих детей на этапе начальной спортивной подготовки при качественном управлении подготовкой глухих и слабослышающих пловцов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной работы отражающих величину и соотношение ее основных компонентов в тренировочном процессе. Применение на практике различных моделей тренировки, выстроенных с учетом возрастных особенностей и подготовленности, позволит оптимизировать процесс обучения плаванию для глухих и слабослышающих детей на этапе начальной спортивной подготовки.

Ключевые слова: выносливость общая и специальная, развитие выносливости, направленность подготовки в плавании.

Abstract. The article examines the role of endurance development in deaf and hearing impaired children at the stage of initial sports training with high-quality management of the training of deaf and hearing impaired swimmers assumes the presence of appropriate models of training work reflecting the value and ratio of its main components in various structural formations of the training process. Practical application of various training models, built taking into account age characteristics and fitness, will optimize the process of teaching swimming for deaf and hard of hearing children at the stage of initial sports training.

Key words: general and special endurance, endurance development, orientation of training in swimming.

Актуальность работы заключается в том, что развитие выносливости у слабослышающих пловцов на этапе начальной подготовки имеют важную роль в развитии всех физических качеств. Также развитие выносливости имеет важное значение для дальнейшего становления техники и тактики в тренировочном процессе слабослышающих пловцов, для развития их морфофункциональных показателей, улучшения их физической подготовленности. В многочисленных исследованиях доказано, что в плавании необходимо развивать как общую, так и специальную выносливость.

Качественное управление подготовкой слабослышающих пловцов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной работы отражающих величину и соотношение ее основных компонентов в различных структурных образованиях тренировочного процесса на конкретных этапах становления спортивного мастерства. Многоцелевая направленность подготовки в плавании обуславливает, в свою очередь, необходимость присутствия в этих моделях оптимального сочетания и рациональной последовательности используемых тренировочных средств.

Развитие общей выносливости у глухих и слабослышающих пловцов способствует повышению их аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности предусмотренных для освоения в обязательных программах адаптивного физического воспитания. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компо-

нент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это сложное, многокомпонентное двигательное качество, направленное на выполнение длительных специфических нагрузок. Такому виду выносливости характерна анаэробная работа, которая важна для пловцов на короткие и средние дистанции, где важно держать высокий темп. Специальную выносливость разделяют на несколько отдельных видов: скоростная выносливость, скоростно-силовая; координационная выносливость, силовая выносливость. Общая и специальная выносливость слабослышащих пловцов на средние и короткие дистанции зависит от следующих основных факторов: уровня анаэробной производительности; надежности спортивной техники (устойчивости ее ведущих элементов при наступлении острого утомления на дистанции); уровня скоростно-силовой подготовленности; волевых качеств – способности пловца преодолевать утомление и способность поддерживать высокую скорость плавания до конца дистанции; тактического умения распределять силы на дистанции (проходить ее равномерно; скорости развертывания аэробных процессов (скорости «вработываемости»).

Развитие выносливости у глухих и слабослышащих детей способствует коррекции нарушений их физического развития, двигательной подготовленности, волевых качеств. Но при развитии выносливости у глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста, необходимо помнить, что они уступают слышащим сверстникам как в физическом развитии, так и по уровню двигательной подготовленности. В настоящее время существуют различные средства и методы развития выносливости, но как отмечают ряд авторов разработано недостаточное количество методик для развития выносливости у слабослышащих и глухих пловцов на этапе начальной спортивной подготовки.

Исходя из анализа научно методической литературы возникают противоречия между необходимостью повышения эффективности развития выносливости у слабослышащих пловцов на этапе начальной спортивной подготовки и недостаточностью разработанностью методик в настоящее время для ее применения в тренировочном процессе.

Для определения уровня развития выносливости слабослышащих пловцов на этапе начальной спортивной подготовки были применены следующие тесты (табл.).

Таблица

Результаты тестирования по определению выносливости у слабослышащих пловцов

Тест по скоростной выносливости

	Лесенка апрель	Лесенка июнь	Лесенка сентябрь
	M=52.88m± 5.73	M = 48.75 m±5.71	M = 45.13 m ±5.69
	M =53.38 m ±5.6	M = 51.38 m±5.5	M = 49.5 m±5.28
	M =53.38 m ±5.65	M =53 m±5.4	M = 51.38 m5.34

Тест по силовой выносливости

	400 кроль апрель	400 кроль июнь	400 кроль сентябрь
	M=9.33m± 0.76	M = 9.31m= 0.76	M = 9.3m= 0.76

Тест по общей выносливости

	200 кроль апрель	200 кроль июнь	200 кроль сентябрь
	M=4.36m± 0.39	M = 4.32m= 0.4	M = 4.31 m= 0.4

Таким образом мы наблюдаем что уровень подготовки слабослышащих пловцов взаимосвязан с рядом факторов, которые могут влиять на повышение и улучшение ее результативности.

Список литературы

1. Авдеева, Т.Г. Реабилитация детей и подростков при различных заболеваниях / Под общей редакцией Т.Г. Авдеевой - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
2. Балашова В.Ф. Специальная педагогика. Педагогика физической культуры и спорта: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В. Ф. Балашова. - Гриф УМО. - М.: Физическая культура, 2007. - 90 с.
3. Батуев, А.С. Физиология сенсорных систем. Слуховая сенсорная система и речь // Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. - 3. - СПб.: Питер, 2010. - С. 78.
4. Ганзей, С.С. Специальная подготовка квалифицированных пловцов на разных этапах подготовки периода тренировочного макроцикла: автореф. дис. канд. пед. наук / Ганзей С.С. - Волгоград, 2011. - 24 с.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

NATURAL AND UNIVERSAL DIRECTIONS OF HEALTHY PHYSICAL EDUCATION AND THEIR APPLICATION IN THE PREVENTION OF DISEASES OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Кучукова Д.Д., Кирилева Я.А.
Kuchukova D.D., Kirileva Ya.A

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Исследование носит теоретический характер, его целью является попытка классифицировать естественные и универсальные средства профилактики заболеваний и оздоровления студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Дана характеристика традиционных и нетрадиционных направлений в сфере оздоровительной физической культуры, намечены эффективные способы их применения для профилактики заболеваний студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: средства профилактики заболеваний, студенты специальной медицинской группы, традиционные и нетрадиционные направления в сфере физической культуры.

Abstract. The study is of a theoretical nature, its purpose is to try to classify natural and universal means of preventing diseases and improving the health of students assigned to a special medical group for health reasons. The characteristic of traditional and non-traditional directions in the field of health-improving physical culture is given, effective ways of their use for the prevention of diseases of students of a special medical group are outlined.

Key words: means of disease prevention, students of a special medical group, traditional and non-traditional directions in the field of physical education.

Проблема сохранения здоровья постоянно интересовала человечество. В наш век стрессовых перегрузок и серьезных нарушений в экологии эта проблема особенно актуальна и занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества.

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие человека, но и успешность освоения им профессии, эффективность профессиональной деятельности [3].

Регулярная физическая активность считалась неотъемлемой составляющей здорового образа жизни на протяжении многих веков.

Сейчас применение физических упражнений в целях оздоровления и профилактики заболеваний студенческой молодежи, отнесенной по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) особенно актуально, так как достижения прогресса в области информационных технологий, высокая степень компьютеризации и автоматизации производственных процессов, использование дистанционного формата обучения обеспечивает минимальную подвижность и физическую нагрузку человека в течение дня.

Ситуацию сильно усугубила и пандемия коронавируса, вызывавшая необходимость применения эпидемиологических мер по сдерживанию распространения инфекции. Данные меры включают в себя ограничения на посещение мест массового скопления людей, переход учебных заведений на дистанционный формат обучения студентов. Вынужденные меры снизили количество двигательной активности студентов, а значит и физическую нагрузку на организм.

В связи с данными факторами остро стоит необходимость использования естественных и универсальных средств и технологий для обеспечения качественной профилактики заболеваний студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Одним из естественных универсальных средств профилактики заболеваний и оздоровления студентов специальных медицинских групп является использование комплекса упражнений оздоровительной физической культурой, физической рекреацией или лечебно-профилактической физической культурой.

Согласно таблице 1, оздоровительные направления физической культуры делятся на две большие категории: традиционные и нетрадиционные [3].

Таблица 1
Характеристика традиционных и нетрадиционных направлений оздоровления в сфере физической культуры

Традиционные	Нетрадиционные
<i>Характеристика:</i> Повседневны и привычны для человека, активно используются и применяются повсеместно. <i>Пример:</i> закаливание, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, дыхательная гимнастика, терренкуры и др.	<i>Характеристика:</i> В подавляющем большинстве переняты из восточной культуры, редко используются на практике. <i>Пример:</i> ушу, цигун, тайцзи, йогалатес, калланетика и др.

В качестве естественных универсальных средств профилактики заболеваний и оздоровления студентов специальных медицинских групп используются традиционные и нетрадиционные направления в сфере оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия [2].

Одними из самых распространенных видов традиционных направлений оздоровления в сфере физической культуры являются закаливание и дыхательная гимнастика.

Закаливание представляет собой тренировку иммунитета и других защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Закаливание – эффективный метод оздоровления, но, к сожалению, имеет ряд недостатков при работе со студентами специальных медицинских групп. Например, экстремальное моржевание и контрастный душ могут навредить людям с повышенной нервной возбудимостью. Также закаливание противопоказано людям с болезнями почек и сердечно-сосудистой системы. То есть, применение закаливания в качестве метода оздоровления и профилактики заболеваний должно сопровождаться тщательным наблюдением со стороны тренера, педагога или врача, иначе закаливание не будет эффективно и нанесет вред организму.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых заболеваний, вегетососудистой дистонии, половых расстройств у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения [4]. Дыхательная гимнастика широко применяется при работе со студентами специальных медицинских групп, так как является практически безопасной и не имеет особых противопоказаний. Тем не менее, часто, дыхательная гимнастика может сопровождаться головокружением и другими дискомфортными ощущениями, связанными с неправильным выполнением упражнения. Таким образом, можно сделать вывод о том, что для работы со студентами дыхательная гимнастика – более подходящий способ оздоровления и профилактики [5].

Нетрадиционные направления оздоровления встречаются реже традиционных. Гимнастика ушу представляет собой комплекс упражнений, включающих в себя физическую и дыхательную практику, исключая духовную и медитативную. Она направлена на достижение гибкости, развитие мышц и суставов, поддержание выносливости и оздоровление организма. Использование этой техники предполагает не только оздоровление организма, но и совершенствование его физических возможностей, что является несомненным преимуществом гимнастики ушу.

Цигун – древняя китайская система, помогающая обрести и сохранить здоровье. Эта практика напоминает ушу, но включает в себя медитацию. Использование медитаций в учебном процессе неоднозначно. С одной стороны, медитации оказывают на нервную систему успокаивающее воздействие, кроме того, медитации в отличие от закаливания, не способны нанести вред организму даже при использовании их в большом количестве. Однако, медитации требуют большего времени, чем дыхательная гимнастика и могут быть менее эффективны в работе со студентами специальных медицинских групп.

Изучение научно-методической литературы показало, что совместное применение традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик, а так же естественных и универсальных средств оздоровительной физической культуры, обеспечивает некоторое улучшение показателей здоровья у студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, применение только нетрадиционных оздоровительных методик и универсальных средств не способствует явному прогрессу в профилакти-

ке заболеваний студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Необходимо учитывать и другие факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи: питание, наследственность, окружающая среда и др., чтобы более качественно сформировать будущее нашей страны.

Список литературы

1. Бароненко, В.А. *Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие* / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Боярская, Л. А. *Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие* / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. *Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие.* – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
4. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. *Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г.* - Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с
5. Седоченко С.В. *Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры* / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ «ВГИФК», - 2019. – 70 стр.
6. Тюмасева, З.И. *Системы и средства оздоровления (в рамках профессиональной подготовки магистрантов-тьюторов по здоровьесбережению): учеб. пособие* / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Б.А. Артеменко. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2018. – 144 с.
7. Фрищина, Ю.И. *Физическая культура студента: Учебное пособие* / Ю.И. Фрищина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ИНСТРУМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН AESTHETIC GYMNASISTICS AS A TOOL FOR IMPROVING WOMEN'S HEALTH

Ларина О.В.
Larina O.V.

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
Saratov national research state University named after N. G. Chernyshevsky, Saratov, Russia*

Аннотация. В статье представлены результаты влияния упражнений эстетической гимнастики на показатели функционального, эмоционального и двигательного потенциала женщин зрелого возраста. Выявлено выраженное положительное влияние регулярных занятий эстетической гимнастикой на физическое и психологическое состояние организма женщин в возрасте 35-40 лет.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, женщины, состояние, результаты, упражнения, физическое, психическое, функциональное, здоровье, способности.

Abstract. The article presents the results of the influence of aesthetic gymnastics exercises on the indicators of functional, emotional and motor potential of mature women. A pronounced positive effect of regular aesthetic gymnastics classes on the physical and psychological state of the body of women aged 35-40 years was revealed.

Key words: aesthetic gymnastics, women, condition, results, exercises, physical, mental, functional, health, abilities.

В современное время большинство женщин стремится к здоровью и красоте, а красота воспринимается в разные периоды жизни по-разному. В зрелом возрасте приходит осознание, что красота – это, прежде всего, высокий уровень здоровья и внеш-

няя привлекательность, что позволяет в полной мере наслаждаться жизнью. Именно по этим причинам все больше женщин зрелого возраста отдают предпочтение активному проведению досуга и проявляют интерес к занятиям в фитнес клубах [1].

Эстетическая гимнастика – это красивый, зрелищный вид гимнастики. Композиции, которые выполняют девушки характеризуются умением передавать общий характер музыки в движениях и придавать им целостность, слитность, грациозность, свободу, красоту, изящество и различную эмоциональную окраску. Все выполняется через строгий мышечный контроль, тем самым организм становится сильнее.

Цель проводимого эксперимента заключалась в исследовании показателей психофизического состояния женщин зрелого возраста, в результате регулярных занятий эстетической гимнастикой.

Объектом исследования выступили занятия эстетической гимнастикой для женщин, имеющих разный уровень двигательной активности. Предметом исследования послужил комплекс упражнений, специально разработанный для повышения уровня физического и психического здоровья женщин 35-40 лет.

В первую очередь в проводимом исследовании были обобщены современные подходы к определению состояния здоровья женщин зрелого возраста, впервые пришедших заниматься эстетической гимнастикой [2].

Эксперимент проводился на базе фитнес клуба «Волга спорт» в период с сентября по июнь 2021 года в группе женщин, занимающихся эстетической гимнастикой. В эксперименте приняли участие 20 женщин в возрасте от 35 до 40 лет с разным уровнем физической подготовленности и имеющих разный опыт предварительной двигательной активности.

Для оценки физического состояния женщин определялись показатели: длина тела стоя, масса тела, ИМТ (индекс массы тела), объемы частей тела; функциональные пробы сердечно-сосудистой системы АД, ЧСС в покое и после нагрузки; функциональные пробы состояния дыхательной системы проводились «Проба Штанге» на вдохе и «Проба Генчи» на выдохе; состояние координационных и кондиционных способностей.

На первом этапе исследовались показатели исходного уровня функционального, физического и психического состояния женщин 35-40 лет. (сентябрь 2020 год). В результате первоначального обследования респондентов были получены следующие результаты. Показатели индекса массы тела, свидетельствовали об избыточной массе тела. Средние показатели в группе составили - $25,25 \pm 2,44$, что говорит о необходимости снижения массы тела, объемов талии и бедер, для стабильного и комфортного состояния женщин.

Согласно литературным данным особый интерес представляют показатели сердечно -сосудистой и дыхательной систем, которые в первую очередь изменяются под влиянием систематических тренировок [3]. Результаты исследования, проведенного на начальном этапе свидетельствуют, что большинство показателей ЧСС, АД, САД, ДАД исследуемых незначительно отличаются от нормы и составляют в среднем 90% от должных величин.

Состояние дыхательной системы по проведенным пробам также находятся в пределах нормы нетренированных людей [2,3].

Для оценки двигательного потенциала женщин были проведены тесты: тест на гибкость и подвижность в суставах (оценивались уровень подвижности в тазобедренных суставах, в коленных суставах и в плечевых суставах); тест на силовую выносливость (оценивались уровень силовой выносливости рук и плечевого

пояса, мышц спины и брюшного пресса); тесты для определения уровня координационных способностей.

Средние показатели гибкости у женщин на начало эксперимента оказались очень низкие. Показатели подвижности в плечевых и коленных суставах женщин находились в удовлетворительной форме.

Для выявления уровня силовой выносливости проводились следующие тесты: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек; силовая выносливость мышц спины за 1 минуту (лежа на животе, руки прямые вверх, ноги врозь на ширину плеч, необходимо одновременно поднять руки и ноги на максимальную высоту от пола и продержаться в этом положении); планка за 1 минуту (силовая выносливость плечевого пояса, спины и живота). Для выявления уровня координационных способностей проводился тест на устойчивость – «Проба Ромберга» (пяточно-носовая).

Проведенные тестирования двигательных способностей женщин 35-40 лет на начало эксперимента свидетельствовали о низком уровне их двигательной подготовленности. Общие результаты показали, что женщины здоровы, но ведут малоподвижный образ жизни.

Для определения психологического состояния женщин в процессе занятий эстетической гимнастикой проводилось анкетирование занимающихся до занятий и после каждой тренировки.

После проведения предварительного тестирования была составлена программа занятий с использованием комплекса упражнений оздоровительно-развивающего характера. Занятия проводились три раза в неделю по 1,5 часа. В содержание занятий эстетической гимнастики для женщин был включен оздоровительный комплекс движений под музыку. Данный комплекс улучшает не только владение телом и технику элементов эстетической гимнастики, но и музыкальный слух, четкость и синхронность в движениях.

Волны в разных направлениях, танцевальные дорожки в движении, упражнения, развивающие гибкость, упражнения для укрепления мышц спины, способствующие созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, они могут снимать мышечные «зажимы», которые часто приводят к боли в спине.

Специальные элементы эстетической гимнастики: движения тела: волны, взмахи, изгибы, наклоны, выпады, расслабления, скручивания. Разучивание танцевальных святок и ритмических дорожек. Гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений. Упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения также способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки[1].

Чтобы удостовериться в том, что проведение занятий по предложенной программе дало выраженный тренирующий и оздоровительный эффект, мы провели сравнение всех показателей за период эксперимента. На втором этапе в конце июня 2021 года было проведено повторное исследование, для определения динамики исследуемых показателей состояния женщин зрелого возраста.

ИМТ в среднем по группе составил $24,7 \pm 1,2$, что является нормой, в среднем девушки похудели на 3,2 кг. Соответственно уменьшились объемы в талии и бедер.

Способность задерживать дыхание на вдохе и после полного выдоха повысились до значительных величин у 90% женщин, что свидетельствует о хорошем уровне тренированности дыхательной системы.

Показатели подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов заметно улучшились по сравнению с сентябрем 2020 года. Подвижность позвоночного столба увеличилась в среднем на 12,6 см. Подвижность в тазобедренных суставах также увеличилась, так в шпагате на правую ногу - результат уменьшился на 11,35 см., а в шпагате на левую ногу - результат уменьшился на 10 см. Показатели устойчивости увеличились в среднем по группе на 10 сек.

Показатели уровня подвижности плечевого и коленного суставов женщин стали высокими. Подвижность в плечевых суставах у 70% женщин увеличилась до высоких показателей. Показатели подвижности коленных суставов увеличились: у 60% женщин они стали высокими, а 40% женщин показали результаты выше среднего.

Значительно выросли показатели силовой выносливости. За время эксперимента результаты силовой выносливости брюшного пресса у женщин улучшились на 25,3%. Средний результат поднимания туловища за 30 сек улучшился в группе на 18,5%. Силовая выносливость мышц спины за время эксперимента возросла в среднем по группе на 16,9%.

Анкетирование показало, что у занимающихся отмечены улучшения и стабилизация эмоционального состояния. За время проведения эксперимента у женщин наблюдается улучшение субъективных оценок состояния здоровья и самочувствия. У 63% повысилась работоспособность, снизилась утомляемость, у 35% женщин исчезли боли в области шейного отдела позвоночника и спины, улучшился сон. Женщины обрели не только новых друзей и навыки красиво и раскрепощено двигаться, но и улучшили свое социальное и психическое здоровье. В процессе занятий эстетической гимнастикой у женщин повысилась самооценка, уверенность в себе, в своих силах, что благотворно сказывается на жизнедеятельности в целом.

Эстетическая гимнастика изменила привычное представление о гимнастике, добавив в неё чувства и эмоции, красоту, пластику тела, слитность движений, изящество и женственность, так как отличительной чертой этого вида, является умение владеть своим телом, показывать слитную непрерывную работу через основные элементы: волны, выпады и изгибы, которые не требуют специальной сложной спортивной подготовки. Гимнастические элементы и движения очень разнообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Упражнения оказывают значительную нагрузку на двигательную-мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, эффективно тренируют выносливость, координационные способности и подвижность во всех суставах [1].

Движения и элементы, выполняемые синхронно, на протяжении всего комплекса, помогают поддерживать высокий двигательный ритм, что способствует большому расходу энергии. Уровень метаболизма ускоряется за счет одновременной интенсивной работы всех групп мышц. Регулярные тренировки помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса, фигура приобретает красивый подтянутый вид. Все это является отличным способом стать стройнее.

В процессе занятий эстетической гимнастикой у женщин совершенствуются музыкальный слух и чувство ритма. Различные движения и положения тела улучшают ориентирование в пространстве и во времени, что является очень важным для женщин этого возраста. Упражнения оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, отлично тренируют выносливость и приводят к значительному развитию мускулатуры. Во время танца, повышается самооценка и настроение.

Выполнение сложно-координационных движений улучшает память и мозговую деятельность, снижая риск возникновения болезни Альцгеймера. Танцы замедляют процессы старения организма.

Таким образом занятия эстетической гимнастикой в зрелом возрасте являются эффективным средством укрепления здоровья и поддержания работоспособности на высоком уровне.

Список литературы

1. 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.

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. 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.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ MOTOR ACTIVITY OF WOMEN 25-30 YEARS OLD AS A FACTOR OF INCREASING HEALTH

Лукина Л.Б., Бердникова Т.С.
Lukina L.B., Berdnikova T.S.

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
North Caucasian Federal University, Stavropol*

Аннотация. Конфликт между биологической сущностью человека и условиями жизни существует с появлением технического прогресса. Взаимосвязь двигательной активности и здоровье человека давно прослеживается не только учеными теоретиками, но и практиками. В этой статье рассмотрены принципы взаимодействия двигательной активности в различные периоды взросления женщин. Двигательная активность представлена как фактор повышения уровня здоровья женщин 25-30 лет с ее организацией, системой и обоснованием.

Ключевые слова: двигательная активность, сердечнососудистая система, здоровье, здоровый образ жизни, гиподинамия, гипокинезия, частота сердечных сокращений, интенсивность.

Abstract. The conflict between the biological essence of man and living conditions has existed since the advent of technological progress. The relationship between motor activity and human health has long been traced not only by scientists theorists, but also by practitioners. In this article the principles of interaction of motor activity in different periods of women's adulthood are considered. The motor activity is presented as a factor of health improvement in women of 25-30 years old with its organization, system and substantiation.

Key words: motor activity, cardiovascular system, health, healthy lifestyle, hypodynamia, hypokinesia, heart rate, intensity.

Технический прогресс, имеет два противоположных действия, улучшение здоровья за счет развития науки и медицины, повышение экономических условий жизни, и вместе со всем изменением в образе жизни человека, создание новых проблем для его здоровья и жизнедеятельности. В первую очередь это проявилось резким ростом заболеваемости сердечнососудистой, дыхательной, нервно-

психической системами, а в последующем аллергическими и иммунодефицитными и злокачественными заболеваниями.

Выделяют так называемые факторы риска, среди которых наряду с высокими темпами современной жизни, перееданием и ожирением, загрязнением окружающей среды, алкоголизмом, курением, наркоманией, появлением новых, ранее неизвестных болезнетворных факторов (ионизирующая радиация, вредные продукты промышленных предприятий и пр.) существенное значение имеет ограничение двигательной активности.

Не случайно гипокинезию и гиподинамию называют издержками научно-технического прогресса и рассматривают как своего рода конфликт между биологической сущностью человека и условиями жизни, которые он создал. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, «должны смириться с ожиданием смерти от заболеваний сердца, как наказанием за жизнь, проведенную в волнении, нажимании кнопок, вворачивании выключателей и т. д.» – писал немецкий писатель-романист Вильгельм Раабе.

Есть разные суждения на определение начала процесса старения организма женщин, либо возраста начала «нисходящего периода развития». Этот период, как правило, начинается в третьем десятилетии жизни, когда совершается переход от молодости к зрелости. В этом возрасте социальные изменения в жизни женщин влекут за собой снижение двигательной активности. Появление избыточного веса, эмоциональная лабильность, ухудшение памяти, повышенная утомляемость, нарушения сна, как следствие проявления перестройки организма. Снижение функциональных и адаптивных возможностей в сравнении с молодым организмом. [2].

В период ранней зрелости – от 20 до 40 лет наблюдается физический расцвет человека, самый пик ее активности, силы и выносливости. Скорость реакций, двигательные навыки, функционирование органов у большинства мужчин и женщин достигают своего максимума в промежутке между 20 и 30 годами. Происходят заметные возрастные изменения в строениях мышц и суставов, что значительно влияет на изменение двигательной активности и снижению уровня развития физических качеств. Также снижаются функциональные способности сердечнососудистой системы, это вызвано снижением сократительной функции миокарда и снижением его кровоснабжения [3].

По мнению В.П. Виндюка с возрастом в нашем организме происходят различные изменения. Пик работы всех систем приходится примерно на 30 лет, а дальше идёт медленный спад. Наиболее заметные изменения в снижении мышечной массы (25-30%) и снижении скорости нервной проводимости (10-15%). Выражается оно в основном в потере мышечных волокон, которые влияют на скорость выполнения повседневных движений – ходьба, спускание по ступенькам и т.д. С возрастом все движения выполняются всё медленней и медленней. Снижение гибкости примерно на 20%. Снижение массы кости в пределах 15-20% у мужчин и 25-30% у женщин. Повышение жировой массы. Отсутствие баланса между мышцами (одна мышца сильнее другой), что приводит к снижению точности в выполнении повседневных движений. Снижение функций почек примерно на 20-30%. К 40 годам начинает снижаться зрение, а с 30 медленное снижение слуха [1].

Ж.К. Холодов и Ю.А. Тимошенко считают, что после 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции. После 30 лет снижается уровень развития координационных способностей, также снижается способность к освоению новых движений. По мнению этих специалистов, характер возрастных изме-

нений зависит от образа жизни человека, уровня его двигательной активности и физической активности. Психомоторные реакции и сенсорные навыки также изменяются в период взрослости, увеличение времени реакции практически не происходит, а ускоряется уже в годы старости. Двигательные навыки могут ухудшаться, но благодаря постоянным тренировкам они могут оставаться неизменными. Научные и практические данные говорят о том, что можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности [6,7].

Как следствие, есть основание считать, что двигательная активность имеет оздоровительное значение – общебиологическую закономерность, но действует она лишь при условии полного соответствия используемой физической нагрузки функциональным возможностям организма, рациональной тренировки и здорового образа жизни.

Цель работы заключалась в исследовании влияния двигательной активности на реакцию сердечнососудистой системы женщин 25-30 лет.

Само по себе движение здоровья не даёт. Здоровье приносит только «правильное движение», т.е. правильный подбор комплекса физической нагрузки, в который входили аэробные, силовые и упражнения на гибкость. Сердечнососудистая система реагирует одной из первых на физическую активность. Наблюдалось повышение работоспособности, улучшение настроения, координации движения.

В связи с этим, много исследований посвящено разработке методик организации занятий разными видами оздоровительного фитнеса и исследованию их влияния на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние женщин. Однако комплексное исследование морфофункционального состояния с использованием методов индексов, которое позволило бы выявить основные показатели, учет которых был бы обязательным.

По мнению Сологубовой С.В., необходимым является исследование морфофункционального состояния контингента, основанное на нормативной оценке полученных показателей с последующим подбором объема и характера нагрузки в зависимости от полученных результатов [5].

В исследовании принимало участие 19 женщин 25-30 лет. По состоянию здоровья их уровень был ниже среднего. Во время эксперимента в организации двигательной активности внесены корректирующие нагрузки с обоснованием потребности. Изменения произошли не только в работе внутренних систем организма (сердечнососудистой, дыхательной) но и в образе жизни.

Результаты исследований. Уровень функционального состояния и физического развития женщин определялся по системе экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и включал в себя следующие антропометрические и морфофункциональные измерения, которые всесторонне характеризовали физическое состояние женщин первого зрелого возраста, использование которых было допустимо в условиях массовой оздоровительной тренировки: Индекс массы тела (ИМТ), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое или минимальное давление (ДАД) в основном определяется степенью проходимости прекапилляров, ЧСС степенью эластичности кровеносных сосудов. В качестве показателей, характеризующих стойкость организма к гипоксии, использовали пробу Штанге и пробу Генчи. Минутный объем крови (МОК) это количество крови, которую перекачивает сердце за минуту. По показателям МОК можно говорить о механической функции миокарда, которая отображает состояние системы кровообращения. МОК

зависит от возраста, пола, массы тела, температуры окружающей среды и интенсивности физической нагрузки. Проба Руфье-Диксона дает возможность оценить состояние тренированности по данным сердечнососудистой и дыхательной систем организма, а также переносимость физической нагрузки. Кроме того, эта проба информирует о ходе адаптационных процессов в организме к физической нагрузке по результатам пульсометрии. Именно поэтому с помощью результатов показателей классической пробы Руфье был оценен уровень функциональных резервов сердца и состояние адаптации к физическим упражнениям [4].

Таблица

Показатели морфофункционального состояния женщин 25-30 лет, ($X \pm \sigma$)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий (p)
ИМТ, г/см	386,8 ± 4,3	349,7 ± 6,8	<0,05
Обхват талии, см	86,6 ± 5,3	75,3 ± 3,6	<0,05
Обхват бедер, см	98,6 ± 4,9	92,5 ± 4,3	>0,05
ЧСС в покое, уд/мин	74,8 ± 2,1	69,3 ± 1,9	<0,05
АД сист.мм рт.ст	127,2 ± 3,1	122,6 ± 1,9	>0,05
АД диаст. мм рт.ст	80,9 ± 2,1	79,3 ± 1,9	>0,05
Проба Штанге, с	36,1 ± 8,2	45,1 ± 1,3	<0,05
Проба Генчи, с	22,3 ± 5,1	28,8 ± 1,0	<0,05
МОК, л/мин	4403±40,86	4115±35,46	<0,05
Индекс Руфье, баллы	8,2 ± 1,3	6,1 ± 0,9	<0,05

По результатам данного исследования можно сказать, что физическое состояние женщин 25-30 лет изменилось в положительную сторону, как и предполагалось целью исследования. Обоснование и экспериментальная система двигательной активности оправдалась решением задач данного исследования. Повышение уровня здоровья женщин 25-30 лет изменил и отношение не только к своему здоровью, но и поменяло мировоззрение и отношение к жизни.

Список литературы

1. Виндюк, В.П. Управление тренировочным процессом женщин спортсменок на основе энергетических показателей / В.П. Виндюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №3. – С. 145-149.
2. Лихачев, О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет / О.Е. Лихачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №11. – С. 121-125.
3. Овсяник, О.А. Роль физической культурой с элементами ударных контактных единоборств в адаптации женщин второго периода зрелости (40-60 лет) / О.А. Овсяник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №9. – С. 84-89.
4. Ошевенский, Л.В. Изучение состояния здоровья человека по функциональным показателям организма / Л.В. Ошевенский, Е.В. Крылова, Е.А. Уланова. – Нижний Новгород. – 2007. – 67 с.
5. Сологубова, С.В. Морфофункциональные особенности женщин первого зрелого возраста, которые нужно учитывать при построении программы фитнес-тренировок // Физическое воспитание студентов. №1. 2011. – С.118-122.
6. Тимошенко, Ю.А. Возрастные изменения и физическая культура в пожилом возрасте / Ю.А. Тимошенко. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2006. – 46с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ
НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ**
INFLUENCE OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE LEVEL OF FUNCTIONAL
AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUTH 15-17 YEARS OLD

Мазакова Т.В.
Mazakova T.V.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье представлено и экспериментальное обоснование программы функционального тренинга, направленной на повышение уровня функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет. В соответствии с рекомендациями специалистов была разработана экспериментальная программа. Тренировки были построены по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. Эффективность разработанной программы обоснована экспериментально.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, функциональная тренировка, уровень функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет.

Abstract. The article also presents an experimental substantiation of the functional training program aimed at increasing the level of functional and physical readiness of 15-17 year old boys. In accordance with the recommendations of specialists, an experimental program was developed. The workouts were built on the principle of gradually including the maximum number of muscle groups in the work and using all possible directions of movement and degrees of freedom. The effectiveness of the developed program is substantiated experimentally.

Key words: health-improving fitness, functional training, the level of functional and physical fitness of 15-17 year old boys.

Функциональная тренировка обеспечивает высокую эффективность спортивных занятий, используя простые и доступные упражнения. Кроме того, данный вид тренировки и специально подобранные упражнения комплексно или же более узко воздействуют на организм занимающихся [6].

Однако же несмотря на достаточно высокую популярность и благоприятные отзывы отечественных и зарубежных специалистов [1,2,3,4,5,7,8,9,10], наличие опубликованных результатов научных исследований, посвященных оздоровительной тренировке, материалов по особенностям использования дополнительных нагрузок в функциональной тренировке явно недостаточно. Мы считаем, что для решения обозначенной научной проблемы, актуальным является изучение проектирования занятий функционального тренинга, а также выявление особенностей их воздействия на функциональные и физические показатели юношей 15-17 лет.

Объект исследования – функциональная и физическая подготовленность юношей 15-17 лет.

Предмет исследования – влияние занятий функциональным тренингом на уровень функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет.

Цель исследования: разработка эффективной программы функционального тренинга для юношей 15-17 лет.

Гипотезой исследования стало наше предположение о том, что применение программ функционального тренинга в современных оздоровительных фитнес-

центрах приведет к повышению эффективности тренировочных фитнес-программ юношей 15-17 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности методики оздоровительных занятий с юношами 15-17 лет средствами функционального тренинга.

2. Разработать и теоретически обосновать экспериментальную программу функционального тренинга для юношей 15-17 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы.

Для решения обозначенных задач применялись такие методы научного исследования: анализ литературных источников, педагогическое моделирование, функциональное тестирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №26 Ставропольского края, Предгорного района, п. Ясная Поляна с 2020г. по 2021 г.

Научная новизна исследования. В данном исследовании впервые представлена и экспериментально обоснована программа функционального тренинга, направленная на повышение уровня функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет.

Теоретическая значимость работы состоит в систематизации знаний в области теории и методики фитнес тренировки. При этом:

– проанализированы основные современные представления о методике проведения занятий оздоровительных занятий;

– детально изучено воздействие функционального тренинга на различные системы организма;

– определена эффективная программа тренировки средствами функционального тренинга, направленная на совершенствование функциональных и физических показателей юношей 15-17 лет.

Разработанная программа функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет средствами функционального тренинга может быть рекомендована для внедрения в практику фитнеса. Полученные знания будут основой для дальнейшего изучения оздоровительного влияния функциональной тренировки на организм юношей.

Проведя подробный анализ научно-методической литературы, мы пришли к выводу о том, что на практике тренировочный процесс юношей 15-17 лет можно сделать более эффективным. Это позволит существенно повысить уровень физических кондиций и целенаправленно воздействовать на совершенствование физических и функциональных возможностей.

Основной идеей, заложенной в разработанной программе, было создание строго регламентированного урока функционального тренинга для юношей 15-17 лет.

В связи с этим, решая задачи исследования с целью выявления особенностей применения функциональной тренировки в занятиях с юношами данной возрастной группы, был проведен ряд предварительных исследований, которые включали в себя: теоретическое обоснование предложенных видов тренировки; выявления особенностей функционального развития юношей 15-17 лет.

На основе этих данных была разработана экспериментальная программа функционального тренинга, целью которой стало развитие кондиционных способностей, обеспечение достаточной нагрузки на сердечно-сосудистую и дыха-

тельную системы в течение всей тренировки, освоение базовых функциональных упражнений, используя специальное фитнес-оборудование.

Тренировки построены по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. В ходе занятия оказывается комплексное воздействие на все системы организма. Здесь сочетаются все возможные режимы мышечной работы, что позволяет развить способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды [8,9,10].

Все вышеперечисленное и привело нас к необходимости проведения нашей исследовательской работы.

Для выявления уровня общей физической подготовленности, физического развития юношей 15-17 лет был проведен констатирующий педагогический эксперимент, который включал педагогическое тестирование 29 юношей для оценки уровня их общей физической подготовленности.

На основании результатов, полученных при тестировании юношей из них были отобраны 20, имеющих схожие показатели. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 10 человек в каждой, которые и приняли участие в основном исследовании. По уровню общей физической подготовленности группы в начале эксперимента не имели существенных различий.

При исследовании функционального состояния юношей контрольной и экспериментальной групп в начале исследования мы использовали несколько тестов (табл. 2). Артериальное давление в среднем значении у контрольной группы испытуемых $111/72 \pm 10/6$, у экспериментальной - $116/75 \pm 7/7$. Частота сердечных сокращений у юношей контрольной группы в начале исследования $69 \pm 4,3$, у экспериментальной – $67 \pm 2,4$. Проба Штанге $47 \pm 5,3$ сек. – результат контрольной группы, а $50 \pm 8,2$ сек. – результат экспериментальной группы юношей. Проба Генчи у юношей контрольной группы в среднем показателе 29 ± 4 , у экспериментальной – $31 \pm 2,3$. Ортостатическая проба показала средний результат контрольной группы испытуемых $17 \pm 1,6$, экспериментальной группы $16 \pm 1,7$. Адаптационный потенциал контрольной группы юношей в начале исследования равен $3 \pm 0,48$, экспериментальной – $3 \pm 0,32$.

Итоговые показатели общей физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп на май 2021 г. (окончание эксперимента) отражен в таблице 1.

В конце экспериментальной работы при выполнении первого теста – бег 1000 м – средний результат контрольной группы составил $3,84 \pm 0,31$ мин, у экспериментальной $3,5 \pm 0,1$. Причем в контрольной группе показатель улучшился на 4%, в экспериментальной – на 12,5% с достоверными различиями в последней. Это объясняется тем, что занятия в экспериментальной группе имели выраженную направленность на улучшение кардиореспираторной выносливости. Контрольная же группа не получала достаточный объем аэробной нагрузки. Показатели теста – наклон вперед – составили: $5,0 \pm 0,04$ см у юношей контрольной группы, и $5,4 \pm 0,04$ у юношей экспериментальной группы. Здесь также достоверные различия получены лишь в экспериментальной группе.

Таблица 1

Анализ результатов педагогического эксперимента по уровню общей физической подготовленности юношей в исследуемых группах

Испытуемые	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	В начале исследования M±m	В конце исследования M±m	%	t	P	В начале исследования M±m	В конце исследования M±m	%	t	P
Бег 1 км (мин)	4,0±0,73	3,84±0,31	4,0	0,203	≥ 0,05	4,0±1	3.5±0,1	12,5	2,236	≤0,05
Наклон вперед (см)	4,5±0,3	5,0±0,04	11,11	1,65	≥ 0,05	4.4±0,4	5,4±0,04	22,73	4,49	≤0,05
Поднимание туловища (раз/мин)	42,2±2,6	45,3±2,7	7,35	0,827	≥0,05	42,4±2,32	46±0,32	13,27	2,41	≤0,05
Подтягивание из виса (раз)	8.1±0,44	9,2±0,46	13,58	2,86	≤0,05	8.05±0,5	9,8±0,4	21,74	2,89	≤0,05
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (кол-во раз/мин)	32,50±2,8	48,50±3,6	49,23	3,51	≤0,01	32,75±2,86	48,75±2,36	48,85	4,32	≤0,01

При тестировании испытуемых в поднимании туловища на количество раз в минуту, средний результат составил: в контрольной группе 45,3±2,7 раза в минуту, в экспериментальной 46±0,32 раза в минуту, что на 5,92 % лучше, чем в контрольной. Результаты тестирования в подтягивании и отжиманиях от пола в обеих группах показали достоверные различия, что может характеризовать обе программы как эффективные для улучшения силы мышц рук и плечевого пояса (табл. 1).

В ходе эксперимента прослеживалась следующая динамика общей физической подготовленности: время теста бега на 1 километр у контрольной группы сократилось на 0,16 мин. (4%), а у экспериментальной на 0,5 мин. (12,5%). В свою очередь тест на гибкость (наклон вперед) у контрольной группы юношей увеличился на 0,5 см (11,11%), а у экспериментальной на 1,0 см (22,73%). Поднимание туловища на время в контрольной группе возросло на 7,35%), а в экспериментальной – 13,27%. Количество подтягиваний из виса у испытуемых контрольной группы увеличилось на 13,38%, а у экспериментальной группы на 21,74%. Тест на отжимание у контрольной группы показал результат в увеличении на 49,23%, а у экспериментальной на 48,85%.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, направленной на повышение уровней функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет, и включала в себя программу функционального тренинга. Данные комплексы упражнений применялись на тренировочных занятиях 3 раза в недельном микроцикле, с перерывом между занятиями в 1-2 дня. Испытуемые двух групп уделяли тренировочному занятию одинаковое количество времени (60±5 минут). В ходе эксперимента были получены следующие данные о функциональном состоянии контрольной и экспериментальной групп юношей (табл. 2).

При оценке функционального состояния юношей контрольной и экспериментальной групп в конце экспериментальной работы мы использовали те же тесты, что и в начале работы. Артериальное давление в среднем значении у кон-

трольной группы испытуемых $113/72 \pm 8/6$, у экспериментальной - $118/77 \pm 5/4$. Частота сердечных сокращений у юношей контрольной группы в конце исследования $69 \pm 3,6$, у экспериментальной $66 \pm 3,1$. Проба Штанге $49 \pm 4,1$ сек. – результат контрольной группы, а $56 \pm 4,8$ сек. – результат экспериментальной группы юношей. Проба Генче у юношей контрольной группы в среднем показателе $31 \pm 3,4$, у экспериментальной – $35 \pm 2,6$. Ортостатическая проба показала средний результат контрольной группы испытуемых $16 \pm 1,3$, экспериментальной группы $13 \pm 1,4$. Адаптационный потенциал контрольной группы юношей в конце исследования равен $2,8 \pm 0,33$, экспериментальной - $2,6 \pm 0,28$.

Таблица 2

Анализ функционального состояния юношей исследуемых групп
в конце педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	В начале исследования M±m	В конце исследования M±m	%	t	p	В начале исследования M±m	В конце исследования M±m	%	t	p
Артериальное давление	111/72±10/6	113/72±8/6	1,7/0	1,27/1,5	> 0,05	116/75±7/7	118/77 ±5/4	1,6/2,5	1, 4/1,74	<0,05
ЧСС	69±4,3	69 ±3,6	0	2	≥0,05	68±2,4	67±3,1	1,5	2,44	<0,05
Проба Штанге	47±5,3	49±4,1	4	1,6	> 0,05	49±8,2	55±4,8	10,7	3,03	<0,05
Проба Генчи	29±4	31±3,4	6,4	1,9	> 0,05	30±2,3	34±2,6	11,4	3,8	<0,05
Ортостатическая проба (разница в ударах в мин)	13±1,6	12 ±1,3	5,8	2,1	> 0,05	13±1,7	10±1,4	12,5	2,8	≤0,05
Адаптационный потенциал	3±0,48	2,8±0,33	6,6%	1,9	≥0,05	3±0,32	2,6±0,28	13,3	3,1	<0,05

У юношей в экспериментальной группе увеличение результатов во всех тестах оказалось заметно выше и по всем тестам получены достоверные различия. Это характеризует экспериментальную программу как более эффективную с точки зрения влияния ее на основные функциональные системы организма занимающихся (табл. 2).

В ходе эксперимента выявлена следующая динамика: ЧСС в среднем значении у контрольной группы не изменилась. В экспериментальной группе наблюдается уменьшение количества сердечных сокращений в минуту на 1,6 раз (1,5%). Показателя обеих групп по градации ЧСС находятся в норме для возраста юношей 15-17 лет, а именно, в нашем случае от 65 до 80 ударов в минуту.

Артериальное давление в контрольной и экспериментальной группах осталось в норме.

Проба Штанге показала улучшение результата контрольной группы на 2 секунды (4%), экспериментальной - на 6 секунд (10,7%). Так как средние величины нормы пробы Штанге для юношей равны - 68-71 секунда, обе группы показали отличный результат. Однако тест обнаружил, что в экспериментальной группе результаты значительно превосходят.

Проба Генчи показала улучшение результата контрольной группы испытуемых на 2 секунды (6,4%), экспериментальной – на 4 (11,4%). В норме величины пробы Генчи у здоровых юношей составляет 27-29 секунд, для спортсменов – 40-60. Обе группы показали хороший результат: КГ – 31секунда, ЭГ – 34 секунды. Однако, результаты показывают, что в экспериментальной группе результат значительнее.

Ортостатическая проба также показала улучшение результатов, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Частота сердечных сокращений снизилась у КГ на 1 удар в минуту (5,8%), у ЭГ на 3 удара (12,5%). Необходимо отметить, что обе группы испытуемых показали хороший результат по нормам пробы. Оптимальной реакцией на ортостатическую пробу являются небольшие колебания ЧСС, а именно: разброс от 0 до 12 ударов говорит о хорошей тренированности, разница в 13-18 ударов показывает здорового, но не тренированного человека, а разброс от 18 до 25 ударов свидетельствует о полном отсутствии физической тренированности. Результаты обеих групп показали норму ортостатической пробы, но у экспериментальной он значительно выше.

Результаты теста на адаптационный потенциал показали, что обе группы испытуемых имеют удовлетворительную адаптацию (адаптация в пределах нормы до 2,10 балла). Однако результат ЭГ 0,4 (13,3%) превосходит результат КГ – 0,2 (6,6%).

По критерию Стьюдента, показатели результатов начального и конечного тестирования по уровню общей физической подготовленности юношей 15-17 лет экспериментальной группы составляют от 2,2 до 3,0, т.е. больше 2,2, это означает, что различия достоверны более чем на 95 %, у контрольной группы показатели ниже 2,2, это означает, что различия не достоверны.

По критерию Стьюдента (табл. 3), показатели результатов начального и конечного тестирования функционального состояния юношей 15-17 лет экспериментальной группы составляют от 2,4 до 3,8, т.е. больше 2,4, это означает, что различия достоверны более чем на 95 %, у контрольной группы показатели ниже 2,4, это означает, что различия не достоверны.

Критерий Стьюдента систолического артериального давления t составил 1,4, а диастолического – 1,74 ($P \geq 0,05$), следовательно достоверного отличия между контрольной и экспериментальной группами в изучаемом показателе не выявлено.

Таким образом, обе программы направлены на совершенствование кондиционной физической и функциональной подготовленности, что и является одним из основных критериев состояния физического здоровья человека. Но применение экспериментальной программы оказалось значительно эффективней, чем стандартной тренировочной программы в тренажерном зале. Удовлетворительные результаты получены по всем тестам и пробам. Однако, с учетом незначительных отличий в тестовых показателях между групп испытуемых до эксперимента, мы получили разительные показатели по окончании исследования.

При реализации методики в ЭГ учитывалось, что она будет более эффективной при выполнении следующих педагогических условий: направленность и содержание программы соответствуют специфике и задачам фитнес - тренировки для юношей 15-17 лет при учете их особенностей физической подготовленности. Об эффективности экспериментальной программы можно судить, сравнивая среднегрупповые результаты КГ и ЭГ, полученные в ходе эксперимента.

Результаты исследования полностью подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования о том, что в условиях современного оздоровительного фитнес-центра повышение эффективности тренировочных программ по фитнесу возможно на основе применения широко используемого в физкультурно-спортивной практике функционального тренинга, позволяющего повысить уровень функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет.

Список литературы

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2009. С. 247-260.
2. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
3. Груницкая Н.Н., Бурнацева Р.Ю. Функциональный тренинг с элементами табаты //Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XIV международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2017. С. 239-242.
4. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: Учебное пособие. Волгоград: Физкультура и спорт, 2005. 125 с.
5. Кафка Б, Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. 40 тренировок без тренажеров. М.: Изд-во Спорт, 2016. 176 с.
6. Сапожникова О.В. Фитнес: Учебное пособие. Екб.: Изд-во Уральского университета, 2015. 141 с.
7. ЭллинтонДарден. Силовые упражнения в медленном темпе /перевод В.М. Боженого. М.: Попурри, 2011. 160 с.
8. <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188> Мирошников А.Б. Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисямова. 2013. (дата обращения: 01.04.2020)
9. <http://forum.ironman.ru/net/blog/40/> Остапенко Л.А. Размышления касательно функционального тренинга. 2012. (дата обращения: 06.03.2020)
10. <http://www.fitness-academy.ru/dictionary/f.php> Функциональный тренинг // Академия фитнеса. Словарь фитнес-терминов. 2014. (дата обращения: 05.03.2020).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ MOTOR REHABILITATION FOR PERSONS WITH CHILD CEREBRAL PARALYSIS

Малова А.А., Батищева Л.Д., Марченко А.А.
Malova A.A., Batishcheva L.D., Marchenko A.A.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется влияние двигательной реабилитации на патологические изменения, характерные для людей с детским церебральным параличом, предупреждение атрофии мышц, влияние физических упражнений на улучшение двигательных навыков и качества жизни

Ключевые слова: двигательная реабилитация, детский церебральный паралич, профилактика, коррекция, двигательные нарушения

Abstract. The article examines the influence of motor rehabilitation on pathological changes characteristic of people with cerebral palsy, prevention of muscle atrophy, the effect of exercise on improving motor skills and quality of life.

Key words: movement rehabilitation, cerebral palsy, prevention, correction, movement disorders

Опираясь на труды известных ученых и специалистов в области адаптивной физической культуры: С.П. Евсеева, Л.В. Шапковой, С.Н. Поповой (2002), можно прийти к выводу, что одним из важнейших средств лечения людей с детским церебральным параличом (ДЦП) является двигательная реабилитация.

Уже с первых месяцев жизни ребенка необходимо применять комплексы физических упражнений направленные на выполнение двух основных задач: не допустить атрофии мышц, вследствие недостаточного их использования и предотвратить развитие миогенных контрактур, при которых спастически напряженные или ригидные мышцы фиксируют конечности больного в патологическом положении.

Контрактуры являются одним из наиболее частых и наиболее серьезных осложнений церебрального паралича. У здорового ребенка мышцы и сухожилия регулярно растягиваются во время ходьбы, бега и повседневной двигательной активности. Это обеспечивает взаимообусловленный рост мышц и костей.

У детей с церебральными параличами спастика препятствует растяжению мышц, в результате чего они растут не достаточно быстро и отстают в длине от растущего скелета, а затем ограничивают рост костей. Формирование контрактур у больных ДЦП может приводить к нарушению равновесия и потере ранее приобретенных двигательных навыков.

Программа двигательной реабилитации должна быть направлена на профилактику этих нежелательных осложнений путем постепенного растяжения спазмированных мышц. Важной задачей двигательной реабилитации является содействие моторному развитию человека. С этой целью в научной и методической литературе предложен ряд концепций и разработано множество реабилитационных схем.

По мере взросления пациента с ДЦП и приближения школьного возраста, акценты лечения смещаются от обеспечения раннего моторного развития к адаптации ребенка в социуме. Основными задачами двигательной реабилитации в этот период становятся: формирование навыков повседневной жизни, развитие способности к общению и подготовка ребенка к жизни в коллективе [4].

Разнообразные средства двигательной реабилитации применяются для развития возможности передвигаться самостоятельно, с помощью палок или в коляске; совершенствования тонкой моторики кисти и улучшения овладения техникой письма и др.

Обучение навыкам самообслуживания (способности самостоятельно есть, одеваться, пользоваться ванной и туалетом) существенно облегчает труд людей, осуществляющих уход за ребенком, повышает уверенность и самооценку ребенка с ДЦП [3].

Ранняя и систематическая коррекция двигательных нарушений, должна осуществляться в едином комплексе лечебно-педагогических мероприятий, способствовать предупреждению и преодолению побочных нарушений, улучшать компенсаторные возможности детского мозга.

Особую роль в этом процессе играет адаптивное физическое воспитание (АФВ). Основной задачей АФВ детей с ДЦП является развитие и нормализация двигательных действий.

Неправильное двигательное развитие ребенка с ДЦП начинается с неправильного положения его головы, шеи и спины. При развитии двигательных функций у ребенка необходимо, прежде всего, осуществлять контроль, за положением общих частей тела. Ребенок с церебральным параличом во время бодрствования не должен более 20 минут оставаться в одной и той же позе; не должен сидеть в течение длительного времени с опущенной головой, согнутой спиной и согнутыми ногами.

В младенческом возрасте в течение дня полезно несколько раз выкладывать его на живот, добываясь в этом положении разгибания мышц шеи, рук, спины и ног. Для формирования предпосылок произвольных движений у детей первых лет жизни можно использовать специальные приспособления, а также различные предметы: большие пляжные мячи, валики, качалки и т.д.

Ведущую роль в развитии движений у лиц с ДЦП играет лечебная гимнастика. С учетом специфики двигательных нарушений детей с ДЦП лечебная гимнастика имеет следующие основные задачи:

1. Развитие выпрямления спазмированных мышц и равновесия, постурального механизма, обеспечивающего правильный контроль положения головы в пространстве и по отношению к туловищу.

2. Развитие функции предметно-манипулятивной деятельности.

3. Развитие зрительно-моторной координации.

4. Торможение и преодоление неправильных поз и положений.

5. Предупреждение формирования вторичного двигательного стереотипа.

Под влиянием лечебной гимнастики в мышцах людей с ДЦП возникают адекватные двигательные ощущения. В процессе лечебной гимнастики нормализуются позы и положения конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения. Человек начинает правильно ощущать позы и движения, что является мощным стимулом к развитию и совершенствованию его двигательных функций и навыков.

Положительное влияние на развитие двигательных функций оказывает использование комплексных афферентных стимулов:

- зрительных (большинство упражнений проводится перед зеркалом);

- тактильных (поглаживание конечностей; опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи, что усиливает тактильные ощущения; ходьба босиком по песку, камушкам и т.д.);

- проприоцептивных (специальные упражнения с сопротивлением, чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами).

При выполнении упражнений широко используются звуковые и речевые стимулы. Многие упражнения, особенно при наличии насильственных движений, полезно проводить под музыку. Особо важное значение имеет четкая речевая инструкция, которая нормализует психическую деятельность ребенка, улучшает понимание речи, обогащает словарь. Это способствует целенаправленному развитию специфических связей с двигательным анализатором и является мощным фактором всего психического развития ребенка [5].

В настоящее время для формирования правильной осанки, развития тазового пояса и нижних конечностей особая роль придается плаванию. Во время плавания уменьшается давление веса тела на опорно-двигательный аппарат и на неокрепший позвоночник ребенка, ритмичные движения ног создают благоприятные условия для формирования и укрепления опоры нижних конечностей, а динамическая работа ног в безопорном положении способствует развитию стопы и предупреждает плоскостопие. При повышенной склонности к судорожным припадкам обучение плаванию противопоказано.

Проведение физических упражнений в воде – гидрокинезотерапия имеет важное значение для развития и нормализации движений у детей с ДЦП. Особенно полезна лечебная гимнастика в воде в период начального формирования активных движений. После регулярных занятий по плаванию у людей с ДЦП нормализуются процессы возбуждения и торможения, снижается мышечный тонус, улучшается кровоснабжение органов и тканей. Обычно лечебные ванны сочетаются с пассивными и активными движениями.

Индивидуальные программы профилактики заболеваний, с учетом персональных особенностей, физических и психоэмоциональных способностей, генетического

риска могут являться важным фактором оздоровления, профилактики возникновения, предупреждения обострения или рецидива заболеваний у детей с ДЦП [1].

В ходе адаптивного физического воспитания следует учитывать не только качественные особенности двигательных нарушений, возраст, но в первую очередь – уровень моторного развития, учет психологических особенностей человека [5]. Различные виды реабилитационной деятельности существенно обогащают психические функции и личность людей в целом.

Нами разрабатывается методика реабилитации людей с ДЦП, в частности развитие координационных способностей у детей 7-9 лет с детским церебральным параличом.

Комплекс коррекционных мероприятий, подбор комплексов физических упражнений, специфических игровых заданий направлен на поэтапное формирование двигательных функций, развитие мышечно-суставного чувства и мелкой моторики, коррекцию двигательных нарушений с учетом особенностей двигательного развития детей с ДЦП.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. Индивидуальная программа профилактики заболеваний как средство улучшения качества жизни студентов / Марченко А.А., Евстигнеева М.И., Деньгова Л.Е. /Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, изд-во: «Саратовский источник», 30 октября 2020 – С. 248-251

2. Малова А.А. Средства и методы реабилитации при детском церебральном параличе /Батищева Л.Д./ Гуманитарное и медико-биологическое образование: проблемы, перспективы, интеграция [Электронный ресурс]: материалы юбилейной науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 10-летию факультета гуманитарного и медико-биологического образования СтГМУ, 22 октября 2021 года / под общ. ред. В. Н. Мажарова. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – С.105-109

3. Попов С.Н. и др. Лечебная физическая культура. – М.: Академия, 2014.

4. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Под.ред. Н.А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Частные методики адаптивной физической культуры / Под.ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2007.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**
THE INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL STATE
OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Мещерякова О. Н., Розова Е.А.
Meshcheryakova O. N., Rozova E.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Сферой массовой деятельности является физическая культура. Именно она способствует становлению активной жизненной позиции человека. Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, высокого уровня функциональных способностей, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Ключевые слова: физическая культура студентов, двигательная активность, функциональное состояние, тренированность, адаптация к физическим нагрузкам.

Abstract. The sphere of mass activity is physical culture. It is she who contributes to the formation of an active life position of a person. Physical culture is a part of the general culture of society, one of the spheres of social activity aimed at maintaining health, a high level of functional abilities, the development of human physical abilities and their use in accordance with the needs of social practice.

Key words: physical culture of students, motor activity, functional state, fitness, adaptation to physical activity.

На формирование двигательных навыков, развитие физических качеств совершенствование функционального состояния, знаний, умений, навыков, связанных с ними, и, направлен педагогический процесс - физическое воспитание. Оно тесно связано с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой [4].

В социальной сфере физическая культура и физическое воспитание присутствует в жизни человека с самых малых лет. Начиная с детского сада, дети учатся управлять своим телом, осваивают жизненно важные двигательные навыки и постепенно развивают физические качества.

В течение всего обучения в школе учащиеся занимаются физическими упражнениями на уроках физической культуры, в школьных спортивных секциях и секциях дополнительного образования. Данные занятия направлены на повышение функциональных возможностей и уровня физической подготовленности учащихся, и расширение фонда двигательных умений и навыков.

В высших учебных заведениях предметы физическая культура и элективные курсы по физической культуре направлены на формирование компетенции УК-7 - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Согласно результатам ряда исследований, известно, что студенты, систематически занимающиеся двигательной деятельностью, имеют довольно высокий уровень физической активности, функционального состояния, эмоциональной устойчивости, энергообеспечения организма, адаптации к физическим нагрузкам. А так же такие

студенты более коммуникабельны, активны в социальной жизни общества, оптимистичны, решительны, находчивы, среди них чаще встречаются лидеры.

Эти данные подтверждают основное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние, здоровье и личность студента.

В процессе исследования мы использовали диагностический комплекс «Омега С», который предназначен для анализа биологических ритмов организма человека. В основе метода лежит новая информационная технология анализа биоритмологических процессов – это процессы, происходящие в центральной нервной системе в ответ на воздействие факторов внешней или внутренней среды.

В процессе исследования определялись:

- уровень адаптации спортсмена к физическим нагрузкам - это изменения в организме, происходящие в результате ответной реакции на стресс или раздражитель под действием физической нагрузки;

- степень тренированности спортсмена - высокий уровень развития функциональных возможностей различных систем, и хорошая приспособленность их к возрастающим физическим нагрузкам;

- уровень энергетического обеспечения физических нагрузок - расход энергии на жизнеобеспечение организма;

- текущее психоэмоциональное состояние спортсмена - особая форма психического состояния человека, в котором преобладает эмоциональное проявление, регулирующее его функциональное состояние и самочувствие;

- интегральный показатель «спортивной формы» - показатель высшей степени тренированности человека, включающий все вышеперечисленные показатели.

Данные исследования были проведены в сентябре 2019-2021 года, в апреле 2019-2021 года. Задача проводимых исследований проследить динамику функционального состояния систематически занимающихся студентов, а так же, выявить изменения в функциональном состоянии студентов в условиях сложившейся пандемии.

Реакция ЧСС на стандартную нагрузку 30 приседаний уменьшилась на 7,97%, уровень адаптации к физическим нагрузкам изменился на 18,59%, показатель тренированности на 16,1%, уровень энергетического обеспечения на 16,62%, психоэмоциональное состояние на 18,9%, а интегральный показатель «спортивной формы» изменился на 20,69%.

Таблица 1

Сравнения показателей функционального состояния студентов
1 курса 2019 года поступления

Показатели	Т	Р	% роста	Т	Р	% роста
ЧСС, уд/м	4,12	<0,001	14,05	0,876	> 0,05	6,08
Уровень адаптации к физич. нагрузкам, %	2,48	>0,05	21,15	0,654	>0,05	2,56
Показатель тренированности, %	2,54	>0,05	22,42	0,685	> 0,05	6,32
Уровень энергетического обеспечения, %	1,89	>0,05	18,95	0,332	>0,05	2,33
Психоэмоциональное состояние, %	1,43	>0,05	19,80	0,065	>0,05	0,90
Интегральный показатель «спортивной формы», %	2,12	>0,05	24,07	0,183	>0,05	3,38

Данные результаты дают понять, что тренированность сердечно-сосудистой системы повысилась, за счет чего повысился уровень адаптации к физическим нагрузкам и показатель тренированности. Так как все функциональные системы прямо пропорциональны, уровень энергетического обеспечения снизился, что свидетельствует о том, что процессы энергообеспечения организма студентов стали более экономичны. Изменения уровня психоэмоционального состояния показывают, что центральная нервная система адаптирована к воздействию такого стресс фактора как физическая нагрузка. Поскольку интегральный показатель спортивной формы включает в себя все вышеперечисленные показатели, можно смело говорить о том, что спортивные занятия, проходящие 3-4 раза в неделю, привели к повышению уровня спортивной формы у студентов 1 курса.

Таблица 2
Сравнения показателей функционального состояния студентов
1 курса 2021 года поступления

Показатели	T	P	% роста	T	P	% роста
ЧСС, уд/м	1,53	>0,05	11,8	0,786	>0,05	7,16
Уровень адаптации к физич. нагрузкам,%	0,33	>0,05	8,55	0,675	> 0,05	1,34
Показатель тренированности, %	0,21	>0,05	5,68	0,750	> 0,05	2,01
Уровень энергетического обеспечения, %	0,22	>0,05	12,06	0,428	>0,05	4,38
Психоэмоциональное состояние, %	0,11	>0,05	4,09	0,432	>0,05	13,06
Интегральный показатель «спортивной формы», %	0,54	>0,05	4,71	0,421	> 0,05	7,42

Реакция ЧСС на стандартную нагрузку 30 приседаний снизилась на 4,64%, уровень адаптации к физическим нагрузкам изменился на 7,21%, понизились показатели тренированности на 3,67% и уровень энергетического обеспечения на 7,68%, психоэмоциональное состояние увеличилось на 8,97%, а интегральный показатель «спортивной формы» увеличился на 2,71%.

Значительные и отрицательные изменения произошли практически во всех показателях. Следует отметить, что в 2020-2021 годах в сфере образования преобладала форма дистанционного обучения. Студенты были приняты на факультет физической культуры без сдачи общей физической подготовки, поэтому множество студентов изначально имели низкий уровень функционального состояния. Это значит, что организм студента не переносил систематические физические нагрузки, что отрицательно повлияло на функциональное состояние большинства студентов, уровень адаптации организма к физическим нагрузкам, психоэмоциональное состояние, и как следствие, тренированность организма и интегральный показатель «спортивной формы».

Проведенные исследования, позволяют утверждать, что активность в разы снизилась. Исходя из этого факта, дозированная физическая нагрузка необходима для студентов. Ведь именно благодаря систематическим физическим нагрузкам, студенты имеют хорошие показатели функционального состояния, адаптации организма, стрессоустойчивости, тренированности, выносливости, коммуникабельности. Они социально активны и знают, как использовать средства и способы физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Список литературы

1. Агамянц Е.К. Физиология человека: учебник для магистрантов и аспирантов. - М.: Советский спорт, 2005. 336 с.

2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1980. 196 с.
3. Зайцева И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок: учебное пособие Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова., 2013. 196 с.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. - М.: Гардарики, 2007. 448с.
5. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.: Изд-во Моск. ун-та им. М. В. Ломоносова . 1984. 200 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: ФизС, 1991. 543 с.
7. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика: М.: Наука, 1981. 279 с.
8. Меерсон Ф.З., Пиенникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физической нагрузкам: М.: Москва. - «Медицина». - 1988. 252 с.
9. Смирнов В. М. , Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002. 608 с.
10. Управление тренировочным процессом с помощью системы комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА-С»., URL:Managing-the-training-process-with-the-help-of-Omega.Sport_.pdf.

СПЕЦИФИКА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УВО В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ THE SPECIFICS OF PERSONAL HYGIENE OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN MODERN CONDITIONS

Микитченко Н.В., Кострыкина Е.Е., Солтан П.Г.
Mikitchenko N.V., Kostrykina E.E., Soltan P.G.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

Аннотация. В данном исследовании рассматривается специфика личной гигиены студентов на занятиях по физической культуре в УВО; определяется и анализируется важность соблюдения современными студентами основ личной гигиены, как одного из способов ведения здорового образа жизни; представлены характерные особенности соблюдения правил личной гигиены в период пандемии covid-19.

Ключевые слова: личная гигиена, физическая культура, студенты, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Abstract. This study examines the specifics of personal hygiene of students in physical education classes at higher education institution; defines and analyzes the importance of compliance with the basics of personal hygiene by modern students as one of the ways to lead a healthy lifestyle; presents the characteristic features of personal hygiene during the pandemic covid-19.

Key words: personal hygiene, physical education, students, physical education, healthy lifestyle.

Современное человечество – это главный ресурс на планете, который должен обладать хорошим физическим и психическим здоровьем. А сохранение крепкого здоровья возможно только при соблюдении правил личной гигиены. Современные аспекты гигиены занимают особое место в образе жизни человека и, прежде всего, в процессе занятий физической культурой и спортом. Актуальность формирования норм личной гигиены в современной молодежной среде (особенно у студентов с ослабленным здоровьем) обусловлена, прежде всего,

критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Практика соблюдения правил личной гигиены применяется для предотвращения и минимизации проблем со здоровьем, а также заболеваний, которые в последнее время распространяются с очень высокой скоростью и достигают размеров пандемии (covid– 19).

По мнению современных исследователей, важным стимулом для получения студентами знаний о личной гигиене и овладением ими, как одного из основных компонентов сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни, является понимание своей низкой осведомленности в этой области, поэтому преподавателям крайне важно повышать реальный уровень информированности студентов в области личной гигиены.

Основная задача гигиены физической культуры и спорта заключается в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом [1, с. 14]. Привычки личной гигиены, вошедшие в образ жизни, как жизненная необходимость (использование носового платка, мытье рук, правильная стрижка ногтей, использование мусорного ведра, чистые зубы и т.д.) ограждают организм студента от вирусов, бактерий, болезней.

Большую часть проблем со здоровьем можно предотвратить путем пропаганды гигиенических практик через надлежащую подачу теоретико-методического материала о важности хороших гигиенических процедур, обучению специфическому поведению, способствующему укреплению здоровья, полного осознания связи между болезнью и поведением. Студентам на практических занятиях по физической культуре и преподавателям необходимы знания основ гигиены для правильной организации занятий физическими упражнениями, нормирования физических нагрузок, организации и материально-технического обеспечения образовательного процесса, питания занимающихся и т.д.

Поэтому целью данного исследования является изучение специфики личной гигиены студентов на занятиях по физической культуре и приобщение молодежи к современным гигиеническим практикам.

Личная гигиена содержит проблемные аспекты сохранения персонального здоровья в трудовой деятельности, обучении, быту и питании, а также гигиену кожи, зубов, полости рта, гигиену одежды и обуви, гигиену физического воспитания и лежит в основе почти всех компонентов ЗОЖ [1, с. 112].

По мнению Маргазина В.А., человек, не соблюдающий нормы личной гигиены, наносит ущерб не только собственному здоровью, но и окружающим, поэтому в принципе неправильно мнение отдельных людей, считающих, что соблюдение правил личной гигиены – частное дело каждого человека [2, с. 9].

Основные аспекты личной гигиены в широком смысле - это рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, отказ от вредных привычек. Выполнение требований личной гигиены имеет индивидуально-социальное значение, так как игнорирование их может привести к распространению заболеваний в коллективе (что достаточно актуально в связи с распространением covid-19). Гигиена тела способствует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожных покровов зависит работоспособность человека, сопротивляемость различным заболева-

ниям [3, с. 71]. Личная гигиена (в узком смысле) в первую очередь характеризуется правилами по уходу за чистотой тела организма, включающими гигиенические мероприятия по уходу за кожей, руками, ногами и т.д.

Основные функции кожных покровов - защита эндогенной среды организма, выделение продуктов обмена и распада, терморегуляция, поэтому здоровье организма, его работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям во многом зависят от состояния кожи тела. Основа ухода за кожей – регулярное мытье горячей водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в 4–5 дней (душ, ванна, баня). После этого обязательно меняется нательное белье. Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея и др.) необходимо мыть с мылом каждый день утром и вечером [3, с. 72].

Функциональное состояние кожи во многом зависит от тщательного ухода за волосами – регулярного их мытья. Повседневный уход необходим и ногтям, под которыми может скапливаться грязь с микробами. Учеными выявлено (путем микроскопического исследования), что в грязи из-под ногтей обнаруживаются возбудители ряда заболеваний: туберкулезные и кишечные палочки, яйца глистов и многие другие микробы, поэтому ногти следует коротко стричь [2, с. 14]. Постоянно в чистоте необходимо содержать и ноги (ежедневное мытье в прохладной воде, способствующее закаливанию организма и предупреждению простудных заболеваний).

Тщательный уход за зубами и полостью рта помогает сохранить зубы и предупредить многие заболевания внутренних органов (регулярная чистка два раза в день (утром и вечером) после еды, после каждого приема пищи – полоскание рта с целью удаления остатков пищи, массаж десен (для профилактики пародонтита) [1, с. 114].

Правила гигиены одежды и обуви, специально предназначенных для занятий физическими упражнениями, также должны обеспечивать благоприятные условия жизнедеятельности организма в различных условиях.

Профилактика коронавирусной инфекции: мытье рук с мылом, уход за ротовой полостью, ношение медицинских масок и соблюдение правил респираторной гигиены, обеззараживание помещений, соблюдение принципов социального дистанционирования, соблюдение правил гигиены сна и т.д.

Особую важность приобретает изучение и анализ аспектов личной гигиены девушек и юношей (табл.).

Таблица

Специфика личной гигиены студентов

Девушки	Юноши
<p>К студенческому возрасту иметь полное представление об общих правилах личной гигиены. Освоение всех необходимых навыков ухода за собой. Во время менструации половые органы более восприимчивы к инфекции в связи с некоторым понижением защитных сил организма. Поэтому в эти дни особенно важно следить за чистотой тела и белья. При нормальном течении менструации образ жизни не меняется. Занятия физкультурой разрешаются, только исключаются прыжки, подъем тяжестей, езда на велосипеде, плавание. Участие в соревнованиях не разрешается. Надо остерегаться охлаждения тела, особенно ног и нижней части живота. Мыться лучше под душем. Ванна и баня противопоказаны.</p>	<p>В студенческом возрасте юноша должен приобрести навыки личной гигиены, соблюдать чистоту тела, волос, одежды, обуви. Молодой мужчина должен содержать в чистоте половые органы.</p>

С целью определения важности соблюдения современными студентами основ личной гигиены было организовано анкетирование (декабрь 2020 - февраль 2021гг.). Для исследования были привлечены респонденты из числа студентов I – III курсов биологического факультета БГУ, регулярно посещающие занятия по физической культуре. Общий объем выборочной совокупности 118 человек (58 юношей, 60 женщин). Ответы на вопрос «Является ли для вас важным аспектом соблюдение правил личной гигиены?» см. на рис. 1.

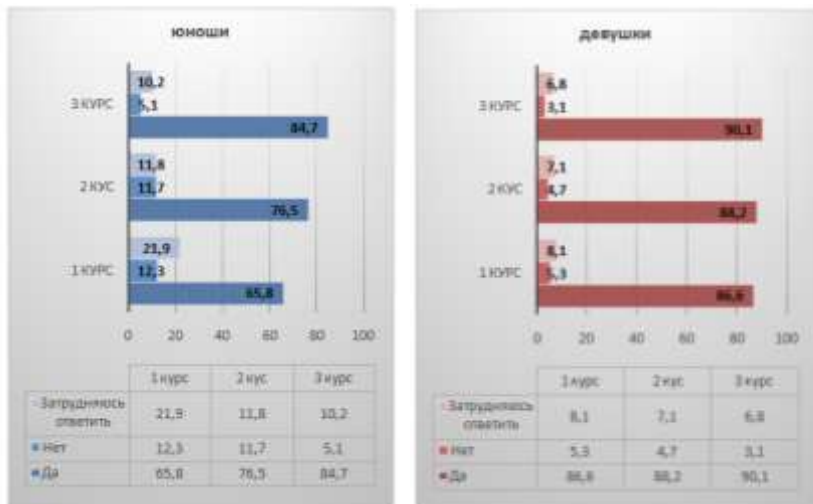


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Является ли для вас важным соблюдение основ личной гигиены?»

Проанализировав рис. 1, отметим, что основы личной гигиены являются для студентов важнейшим компонентом физического воспитания и ведения здорового образа жизни. Большинство студентов (в среднем, 75,7 % юношей и 88,3 % девушек) считают важным для себя соблюдение правил личной гигиены, но при этом не все ее постоянно соблюдают. Положительным является тот факт, что от 1-го к 3-му курсу, как у девушек, так и у юношей возрастает стремление к соблюдению данных правил. Такая необходимость во многом определяется педагогической работой преподавателей по физической культуре (теоретические беседы со студентами в начале каждого семестра о необходимости соблюдения правил личной гигиены; собственный положительный пример преподавателя; стремление быть красивыми и здоровыми и т.д.). Наряду с личной гигиеной необходимо обучать и гигиене окружающей среды. Преподаватели должны следовать междисциплинарному подходу, чтобы соотнести гигиеническое поведение человека с его здоровьем.

Таким образом, правила и нормы современного студента в личной жизни и труде, направленные на сохранение и укрепление его здоровья, составляют основу личной гигиены молодого поколения. Анализ научно-методической литературы позволил определить, что личная гигиена – это системообразующий элемент формирования и обеспечения здорового образа жизни каждого студента. Знания и соблюдение основных гигиенических принципов, требований и рекомендаций по

организации занятий физической культурой и спортом значительно повышают оздоровительную эффективность и обеспечивают возможность улучшения функционального состояния и физической подготовленности студентов без ущерба для их здоровья. Личная гигиена способствует ведению гигиенического образа жизни, включающему распорядок дня с разумным сочетанием труда и отдыха, с использованием занятий физическими упражнениями и спортом, гигиена тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. п.), рационально сбалансированное питание, гигиена сна, одежды, обуви. Все эти правила и нормы поведения должны выполняться с учетом состояния здоровья, возраста, профессии и индивидуальных особенностей человека. В учебных программах необходимо уделять больше внимания темам обучения основам личной гигиены для развития здоровых человеческих ресурсов и светлого будущего нации.

Список литературы

1. Апрасюхина, Н.И. Гигиена: учеб.-метод. комплекс / Н.И. Априасюхина. – Новолоцк: ПГУ, 2013. (Ч. 1). – 212 с.
2. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасова. - СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.
3. Рыжкина, Л.А. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие / Л.А. Рыжкина. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 103 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРО-ЙОГЕЙ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА THE EFFECT OF AERO YOGA CLASSES ON THE MUSCULOSKELETAL AND CARDIOVASCULAR SYSTEMS OF THE BODY

Морозова Ю.Ю.
Morozova J.J.

*Ростовский филиал ФГБОУ ВО Российский государственный университет правосудия, г. Ростов-на-Дону, Россия
Южный Университет (НУБИС), г. Ростов-на-Дону, Россия
Russian State Justice university, Rostov department, Rostov-on-Don, Russia
Southern university, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. Данная статья показывает преимущество аэро-йоги перед другими фитнес-курсами. Благодаря использованию специального тренинга гамаках, мы можем улучшить наши функциональные кондиции и тренировать опорно-двигательную систему без излишних напряжений и травм.

Ключевые слова: аэро-йога, восстановительное направление, флоу-йога, антигравити-йога, сердечно-сосудистая, опорно-двигательная системы.

Abstract. This article shows the advantage of the aéro-yoga system over other fitness courses. By using this special training in hammock, we can improve our functional conditions and musculoskeletal system without supertensions and injuries.

Key words: aéro-yoga, rehabilitation exercises, flow-yoga, antigravity, cardiovascular system, musculoskeletal system.

Аэро-йога имеет множество преимуществ перед другими видами фитнеса, подходит для различных возрастных групп. Главное преимущество данного вида фитнеса – безопасность, все упражнения делаются плавно, без мышечных зажи-

мов и перенапряжений. Упражнения направлены на растяжение суставов, повышение их гибкости, что обуславливает целебность занятий для людей с болезнями опорно-двигательной системы, поскольку асаны в гамаке совершенно безопасны для позвоночника из-за сниженного давления собственной массы тела.

Аэро-йогавключает в себя основы таких направлений, как йога, стретчинг, пилатес и калланетика, комплекс упражнений направлен на достижение баланса мышечной нагрузки, что, оказывает оздоровительный эффект.

Аэро-йога представляет собой разновидность хатха-йоги с использованием специальных полотен-гамаков, прикрепленных к потолку. Часть весовой нагрузки перераспределяется на гамак, поэтому даже физически неподготовленным людям становится несложно выполнять упражнения. Гамак одновременно и поддерживает тело в пространстве, и заставляет искать точку опоры, включая в работу мышцы-стабилизаторы, отвечающие за координацию тела в пространстве. Такие тренировки преодолевают мышечные зажимы, имеют ярко выраженный эффект релаксации и задействуют эмоциональный компонент за счет повышения уровня эндорфинов.

Аэро-йога включает в себя разновидности асан и упражнений различных направлений фитнеса. В нее входит симбиоз восточных практик, фитнеса, акробатических и гимнастических элементов. Движения могут выполняться с опорой на поверхность пола или без его касания. Аэро-йога делится на несколько направлений, которые отличаются различными комбинациями движений и интенсивностью тренировок.)

Флоу-йога (Flow-yoga) -включает комбинации гимнастических упражнений и классических асан, соединенные в определенные последовательности для проработки мышечного корсета, суставов и связок. Этот вид йоги отличается плавностью движений в умеренном темпе.

Восстановительное направление аэро-йоги (rehabilitation)- подходит для людей с ограниченными возможностями, тем, кто проходит реабилитационный период, переживает посттравматический синдром. Такие занятия направлены на восстановление эластичности соединительных тканей, укрепление мышечно-связочного аппарата, повышение общего мышечного тонуса.

Антигравитационный пилатес (Antigravity) -сочетает в себе классические асаны из йоги и упражнения из пилатеса. Такой тренинг хорошо разгружает и растягивает позвоночный столб, помогает приобрести телу подтянутый вид и умеренный рельеф.

Аэро-йога имеет множество положительных эффектов для сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы: уменьшает риск возникновения заболеваний в области сердца; растягивает позвоночник; снижает давление на позвоночник; делает суставы более гибкими и подвижными; укрепляет мышцы; снижает напряженность тела и повышает его выносливость. Во время выполнения перевернутых поз улучшается кровообращение внутренних органов. Также усиливается кровоснабжение головного мозга, благодаря этому умственная деятельность активизируется, у человека улучшается память, повышается сообразительность и работоспособность; за счет очищения сосудов головного мозга развивается координация и повышается жизненный тонус. Декомпрессионные перевороты в аэро-йоге помогают избавиться от отеков и синдрома «холодных пальцев».

Воздушная йога, помимо основных физических упражнений, включает в себя целый комплекс дыхательных практик в результате чего кровь обогащается

кислородом, что положительно сказывается на общем состоянии, успокаивает нервную систему, благотворно влияет на качество сна.

Занятия аэро-йогой противопоказаны при проблемах с повышенным давлением и сосудистыми нарушениями, в том числе при повышенном внутриглазном и внутричерепном давлении, тромбозе, тромбофлебите и атеросклерозе.

Занятия аэро-йогой заметно отличаются от других видов фитнеса, они являются достаточно безопасными, поскольку упражнения не перегружают мышцы и не приводят к их травмированию. Данный вид занятий сочетает в себе практики йоги, акробатические элементы, стретчинг, пилатес и калланетику, что обуславливает ее популярность в настоящее время.

Все перечисленные преимущества позволяют назвать аэро-йогу идеальным направлением современного фитнеса.

Список литературы

1. Ангел, С.А. Гимнастика в гамаке. Новый вид упражнений в спортивном гамаке-тренажере / С. Ангел. – изд-во Роса, 2013. – 148 с.
2. Гришина, Ю. И. Найди свою программу. Фитнес дома каждый день / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2011. - 256 с.
3. Виес, Ю. Все о фитнесе / Ю. Виес. - М.: Книжный дом (Минск), 2011. - 456 с.
4. Бьюзен, Т. Интеллект-карты для фитнеса / Т. Бьюзен. - М.: Попурри, 2010. - 165 с.

ФИТНЕС-ЙОГА КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА FITNESS – YOGA AS A MODERN FITNESS TREND

Морозова Ю.Ю.

Morozova J.J.

*Ростовский филиал ФГБОУ ВО Российский государственный
университет правосудия, г. Ростов-на-Дону, Россия
Южный Университет (НУБИП), г. Ростов-на-Дону, Россия
Russian State Justice university, Rostov department, Rostov-on-Don, Russia
Southern university, Rostov-on-Don, Russia*

Аннотация. Данная статья рассматривает одно из современных направлений фитнеса, сочетающее йогу, силовой и кардио-тренинг с применением дополнительного оборудования для повышения эффективности занятий.

Ключевые слова: фитнес-йога, силовые упражнения, кардио-тренинг, техника дыхания, дополнительное оборудование.

Abstract. This article represents one of modern fitness trends, including yoga, strength and cardio training with using extra equipment for more effective exercises.

Key words: fitness-yoga, strength exercises, cardio-training, breathing technic, extra equipment.

Фитнес - вид физической активности, направленный на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт умеренных физических нагрузок и правильного питания.

Фитнес-йога представляет собой объединение фитнеса и некоторых асан из йоги, включающих преимущества двух методик. Разработанный комплекс упражнений положительно влияет на суставы, позвоночник, способствует нормализации обмена веществ. Отличительная черта данного вида фитнеса от йоги-

отсутствие специальных дыхательных упражнений и работы с внутренним состоянием (медитация), а элементы из йоги включают упрощенные позы и стойки, чередование интенсивных нагрузок с умеренными, а также их сочетание с кардио - тренингом и силовыми видами упражнений.

Данный вид физической активностиспособствует ускорению метаболизма, поскольку упражнения в большей степени являются разновидностью фитнеса, нежели йоги. Также фитнес-йога устраняет проблемы, связанные с застоём кровоснабжения в области малого таза, что обусловлено упражнениями, сочетающими элементы стретчинга и йоги. В процессе тренировки, благодаря тоническому напряжению мышц спины улучшается осанка. Комплекс упражнений на вытяжение и виды статических балансировокпомогают справиться с болью в спине и укрепить мышцы кора. Важным преимуществом данного направления фитнеса является его эффективность в аспекте снижения веса.

Также данный вид фитнеса способствует уменьшению уровня стресса в организме, а выполнение асан благотворно сказывается на опорно-двигательном аппарате, увеличивая подвижность суставов и эластичность мышц. Все перечисленные преимущества в комплексе обеспечивают полноценное функционирование организма, оказывая благотворное влияние на состояние здоровья.

Во время занятий фитнес-йогой большое внимание отводится освоению техники правильного дыхания, которое в свою очередь, усиливает кровоток, адаптируя организм к физической нагрузке. Ряд упражнений подобны тем, которые врачи рекомендуют выполнять при остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника. Основной акцент делается на динамичность, при этомбольшие силовые нагрузки не используются. За счет варьирования интенсивности нагрузки, с ней способен справиться даже слабо подготовленный человек, так как упражнения с элементами стретчинга сменяются на скоростно-силовые сеты, а за упражнениями на равновесие и балансы следуют кардио-сеты.

В тренировку включается использование дополнительного оборудования. Амортизатор крепится средней частью на внешней опоре на различном уровне рук, плеч, пояса, стоп или над головой. При выполнении движений нагрузка сохраняется по всей амплитуде движения, что делает занятие энергоёмким и способствует ускорению обмена веществ. Амортизатор позволяет укрепить внутренний мышечный корсет, улучшить координацию.

Использование ремней для фиксации позиций, позволяет выполнять комплекс статических упражнений с большей амплитудой. Тренировки с подвесными ремнями развивают мышцы-стабилизаторы, повышают координацию движений, положительно воздействуют на состояние суставов и связок. Преимуществом данного вида оборудования является возможность использования в восстановительной кинезиотерапии и для тех, кому не рекомендованы тренировки с добавочным весом.

Анализируя преимущества занятий фитнес-йогой, можно сделать вывод, что комбинация нескольких видов фитнеса приводит к повышению эффективности занятий за счет большего разнообразия тренировочных средств и применения дополнительного оборудования.

Список литературы

1. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. *Оздоровительный фитнес – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с*
2. Казакевич Н.В, Сайкина Е.Г, Фирилёва Ж.Е. *Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. С-ПБ 2011;*

3. Бубновский С.М. *Офис без риска для здоровья, Зарядка для офисного планктона: учеб. пособие. М.: «Эксмо», 2020. -192 с.*
4. Ренг Р., Борич С.Э. *Зачем мы бегаем, теория, мотивация, тренировки. учеб. пособие. М.: "Попурри", 2018. -304 с.*
5. Каргаполов В.П., Хотимченко А.В. *Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза: учеб. пособие. М.: "ТОГУ", 2019 313 с.*

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ НА СОСТОЯНИЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА**
THE IMPACT OF RECREATIONAL RUNNING ON THE STATE
OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF FEMALE STUDENTS
OF THE ALMETYEVS K STATE PETROLEUM INSTITUTE

Нуриахметова Г.Ф., Майорова М.П.
Nuriakhmetova G.F., Mayorova M.P.

Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск, Россия
Almetyevsk state oil institute, Almetyevsk, Russia

Аннотация. Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. В статье рассматриваются результаты тестирования показателей сердечно-сосудистой системы при занятиях оздоровительным бегом.

Ключевые слова: работоспособность, студенты, сердечно-сосудистая система, оздоровительный бег.

Abstract. Modern work requires a significant strain of mental, mental and physical strength, increased coordination of workers' movements in any field of work.

The article discusses the results of testing the indicators of the cardiovascular system during recreational running.

Key words: health, students, cardiovascular system, wellness running.

По данным Минздрава РФ за 2020 год смертность от болезней системы кровообращения составила 620,7 на 100 тыс. населения, что на 6,6% выше, чем за предыдущий год. По статистике от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает один миллион человек в год.

Государством принимаются меры борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, но многое зависит от самого заболевшего. Ежегодные диспансеризации, отказ от курения и алкоголя, коррекция питания и веса, физические нагрузки в течение дня, снижают риск развития инсульта и инфаркта [5]. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности. Проблема «сидячего образа жизни становится очень актуальной сегодня [6].

Одними из основных задач вуза являются: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии. После окончания вуза молодые специалисты являются составной частью интеллектуального потенциала страны и служат базовым резервом для работы в обществе.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда [1]. Усиленная умственная работа, малоподвижный образ жизни, особенно при высоких нервно-эмоциональных напряжениях, вредные привычки служат благодатной почвой для возникновения факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Анализ научно-методической литературы выявил, что среди средств физического воспитания, отличающихся своей доступностью, естественностью, динамичностью, закаляющим эффектом и эмоциональностью является оздоровительный бег.

Оздоровительный бег-это естественный, привычный способ передвижения человека. Его легко дозировать [3]. При занятиях бегом повышается двигательная активность, общая работоспособность, укрепляется сердечно-сосудистая система. Увеличивая выносливость и силу сердечной мышцы, укрепляются стенки сосудов, стабилизируется артериальное давление. Увеличивается количество эритроцитов и активность лимфоцитов. Эритроциты – переносчики кислорода. Чем больше их количество, тем больше кислорода в легких и тканях, особенно в мышцах. Лимфоциты – это главные клетки иммунной системы. Они образуют вещества, нейтрализующие различные яды, которые поступают в организм. Увеличение активности лимфоцитов повышает устойчивость организма к различным инфекциям. Основным показателем работоспособности сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Чтобы убедиться в том, что занятия оздоровительным бегом положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, нами была оценена тренированность сердечно-сосудистой системы, определен уровень физической работоспособности студенток Альметьевского государственного нефтяного института. Эксперимент проводился среди девушек 2-3х курсов всех направлений подготовки, не имеющих противопоказаний к занятиям бегом. Всего приняло участие 40 студенток. Испытуемые были разделены на две равные группы: занимающиеся в секции легкой атлетика более года и не занимающиеся.

Для оценки тренированности сердечно-сосудистой системы, было проведено тестирование с помощью ортостатической пробы. Методика проведения ортостатической пробы заключается в том, что испытуемый принимает положение лежа на спине. Через 3—4 мин в течение 15 с подсчитывается пульс. Затем он встает и через 15 с после перехода в вертикальное положение, вновь определяют пульс. Результаты пересчитывают на 1 мин. В норме - учащение пульса на 10-12 уд/мин., учащение до 18 уд/мин – удовлетворительная реакция, более 20 уд/мин – неудовлетворительная [2]. Результаты тестирования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты ортостатической пробы

Испытуемые	Переносимость пробы (уд/мин)		
	норма	удовлетворительная	неудовлетворительная
нетренированные	15%	45%	40%
тренированные	55%	25%	20%

В результате оценки ортостатической пробы мы выявили, что среди нетренированных студенток преобладает большинство удовлетворительная и неудовлетворительная переносимость. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы, на недостаточность развития функцио-

нальных возможностей сердечно-сосудистой системы. В отличие от них, у 11 студенток, занимающихся легкой атлетикой, данные показатели были в норме.

Для определения уровня физической работоспособности испытуемым необходимо было выполнить контрольный норматив в беге на 2000 метров. Влияние беговой нагрузки мы оценили по реакции восстановления пульса после выполнения контрольного норматива.

Таблица 2

Результаты в беге на 2000 м

Группа	Время восстановления ЧСС		
	1 минута	2 минуты	3 минуты и более
нетренированные	10%	35%	55%
тренированные	60%	30%	10%

Результаты бега на 2000 метров показывают высокие проценты неудовлетворительной и удовлетворительной реакции на нагрузку, судя по времени восстановления ЧСС в группе студенток, не занимающихся бегом. Это указывает на неадаптированность сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы к данной нагрузке. Тогда как реакция у легкоатлетов в большинстве - в пределах нормы.

Сочетание занятий бегом в комплексе с другими средствами физического воспитания содействует укреплению здоровья, развитию физических. Морально-волевых качеств, воспитанию организационных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

В заключении, хочется отметить, что правильно подобранная методика, оптимальная дозировка, самоконтроль, правильная техника, а главное, желание заниматься, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему будущих специалистов нефтяной отрасли. Оздоровительный бег имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести другими видами физической нагрузки, он показан людям любого возраста и доступен в любое время года, также не требует специальных условий и приспособлений для занятий.

Список литературы

1. Майорова М.П., Нуриахметова Г.Ф. Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма студентов в процессе занятий адаптивной физической культурой Ученые записки Альметьевского государственного нефтяного института. Том XVI. – Альметьевск: АГНИ, 2017.324-327.
2. Методы оценки физиологического состояния организма спортсменов: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта/ Авт.-сост. С.С. Павленкович.- Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019.-60 с.
3. Сиротина Н.М., Копбаев Б.Т. Влияние оздоровительного бега на организм человека: Методические указания. – Тараз: Таразуниверситеті, 2017. – 33 с.
4. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма: Учебное пособие к практическим занятиям по физиологии для бакалавров, магистров: Ф. Г. Ситдиков, Н. И. Зиятдинова, Т. Л. Зефирова – Казань, КФУ, 2019. – 105 с.
5. Минздрав: смертность от ССЗ за 10 месяцев 2020 года выросла на 6,6% / Wademekum: деловой журнал об индустрии здравоохранения // <https://vademec.ru/news/2020/11/27/minzdrav-smertnost-ot-ssz-za-10-mesyatsev-2020-goda-vyrosla-na-6-6/>
6. Сердечно-сосудистые заболевания. Основные факты / Всемирная организация здравоохранения // [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

**АДАПТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК НАПРАВЛЕНИЕ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**
ADAPTIVE CLIMBING AS A DIRECTION OF COMPETITIVE ACTIVITY
OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Оринчук А.В., Кавинов М.А., Оринчук В.А.
Orinchuk A.V., Kavinov M.A., Orinchuk V.A.

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского г. Нижний Новгород, Россия*
*Региональная общественная организация «Федерация скалолазания Нижегородской обла-
сти», г. Нижний Новгород, Россия*
*Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации
г. Нижний Новгород, Россия*
*Волго-Вятский филиал Московского технического университета связи и информатики,
г. Нижний Новгород, Россия*
*National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod,
Nizhny Novgorod, Russia*
*Regional Public Organization «Climbing Federation»,
Nizhny Novgorod, Russia*
*Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of the Interior of Russia,
Nizhny Novgorod, Russia*
*Moscow technical university of communications and informatics, Volga-Vyatka branch,
Nizhny Novgorod, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос возможности организации соревнований по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с нарушением интеллекта. Авторами представлена экспериментальная программа соревнований по адаптивному скалолазанию, дана характеристика соревновательных дисциплин для участников с нарушением интеллекта, которые были составлены с акцентом на их функциональные способности и уровень физической подготовленности. В статье сделаны рекомендации для успешного участия в соревнованиях по адаптивному скалолазанию исходя из возраста занимающихся и стажа занятий скалолазанием.

Ключевые слова: адаптивное скалолазание, соревнования по адаптивному скалолазанию, инвалиды, лица с нарушением интеллекта.

Abstract. The article considers the possibility of organizing competitions in adaptive climbing for children and adolescents with intellectual disabilities. The authors present an experimental program of competitions in adaptive climbing, and describe the competitive disciplines for participants with intellectual disabilities, which were compiled with an emphasis on their functional abilities and level of physical fitness. The article makes recommendations for successful participation in competitions in adaptive climbing based on the age of those involved and the experience of climbing.

Key words: adaptive climbing, adaptive climbing competitions, disabled people, persons with intellectual disabilities.

На современном этапе большое значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с нарушением интеллекта в жизнь современного общества приобретает адаптивная физическая культура [1]. Это объясняется тем, что физическая культура позволяет проявляться личным качествам умственно отсталых школьников, расширяет общение данных школьников с «нормальными» сверстниками, способствует накоплению двигательного опыта и базы двигательных

действий у данных школьников. Расширение уровня их двигательных действий способствует их адаптации к самообслуживанию, а, следовательно, и ко всему прочему, что связано с процессом социализации [2].

Немаловажную роль в процессе физической реабилитации детей с нарушением интеллекта играет возможность регулярных занятий в спортивных секциях по доступным для них видам спорта. Многие доступные для них виды спорта включены в программу Специальной Олимпиады, развивающей по всему миру спорт для лиц с нарушениями интеллекта [3].

Сегодня появляются и активно развиваются новые направления адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для лиц с нарушением интеллекта. Одним из таких видов физкультурно-спортивной деятельности является адаптивное скалолазание. Адаптивное скалолазание - вид спорта и вид активного отдыха, для людей с ограниченными возможностями, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу [4].

Целью проводимого исследования стало оценка возможности использования адаптивного скалолазания как направления соревновательной деятельности детей и подростков с нарушением интеллекта.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Нижегородского центра скалолазания «Ладъ» в 2021 году. В центре организованы систематические занятия по скалолазанию в группах детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), в том числе с нарушением интеллекта. Дети и подростки с нарушением интеллекта (умственная отсталость, синдром Дауна, РАС и др.) составляют самую большую группой детей с ОВЗ, занимающихся адаптивным скалолазанием в центре скалолазания «Ладъ». За период исследования их количество составило более 30 человек. Обучающиеся с нарушением интеллекта успешно осваивали технику скалолазания и часто участвовали в фестивалях, проводимых Федерацией скалолазания Нижегородской области.

В 2021 году совместно специалистами Региональной общественной организации «Федерация скалолазания Нижегородской области» и Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского (Институт реабилитации и здоровья человека) была разработана экспериментальная программа соревнований по адаптивному скалолазанию, которая позволила бы принять участие в соревнованиях детям и подросткам с нарушением интеллекта, независимо от уровня их физической и технической подготовленности, а также функционального состояния.

Результаты исследования и их обсуждения. Разработанная программа соревнований по адаптивному скалолазанию для участников с нарушением интеллекта включает в себя следующие дисциплины [5]:

- траверс - преодоление соревновательной трассы (дистанции) преимущественно в горизонтальной плоскости (не выше 1м над поверхностью пола);
- трудность - преодоление 3-х трасс (дистанций) с разным уровнем сложности;
- скорость - преодоление соревновательной скорости (дистанций) на скорость.

Соревнования по адаптивному скалолазанию в дисциплине «Траверс» проводятся на трассе длиной 10 м, которая включает около 50 рядов зацепов. Минимальная высота зацепов для рук над уровнем пола составляет 40-50 см для нижних зацепов и максимальная высота - 240-250 см для верхних зацепов. Задача участников преодолеть максимальную длину дистанции. Каждому участнику на

выполнение отводится 1 попытка. Фиксируется пройденная дистанция (наиболее отдаленный от старта ряд зацепов).

Соревнования в дисциплине «Трудность» проводятся на трех трассах категории 5а, 5в, 5с [6]. Высота трассы составляет 6 метров, на каждой трассе было расположено N зацепов, учитывающие рост участников. Каждый участник с верхней страховкой преодолевал последовательно все три трассы. Фиксируется количество зацепов, которые преодолел участник до срыва с трассы. Целью являлось достижение верхнего зацепа на трассе (ТОР). Максимальное количество зацепов, которое мог преодолеть участник в дисциплине «Трудность», по сумме трех трасс составляло 57.

Соревнования по адаптивному скалолазанию в дисциплине «Скорость» проводились на трассе высотой 6 метров, на которой было расположено 18 зацепов, учитывающие возрастные (ростовые) характеристики участников. Участники с верхней страховкой преодолевали соревновательную трассу. Для преодоления дистанции им давалось по 2 попытки каждому. В зачет принималось лучшее время преодоления дистанции, показанное в одной из попыток.

Открытое первенство Нижнего Новгорода по адаптивному скалолазанию по представленной программе проводилось весной 2021 года. В соревнованиях, которые проводились в Нижегородском центре скалолазания «Ладь», приняли участие 32 человека с нарушением интеллекта в возрасте от 5 до 16 лет: 16 участников с РАС, 12 участников с умственной отсталостью и 4 участника с синдромом Дауна. Все участники по предварительным заявкам были разделены на 4 группы по 8 человек для соблюдения санитарно-эпидемиологических требований действующих в Нижегородской области. Во время соревнований с участниками обязательно присутствовали родители или сопровождающие лица.

По результатам соревнований в дисциплине «Траверс» можно отметить, что все участники соревнований смогли преодолеть определенную часть соревновательной дистанции. Только 2 участника смогли преодолеть всю дистанцию дисциплины «Траверс».

Минимальное преодоление трасс в дисциплине «Траверс» - зацеп №6 (12% длины трассы) участником 8 лет, еще двое из участников 11 и 14 лет показали результат в дисциплине «Траверс» - зацеп № 9 (18% длины трассы).

Результаты соревнований в дисциплине «Трудность» позволили определить, что данная дисциплина стала самой доступной для участников соревнований. Все участники соревнований смогли преодолеть определенную часть соревновательной дистанции на трех трассах. 7 участников смогли преодолеть все 3 трассы дисциплины «Трудность».

Минимальное преодоление трасс в дисциплине «Трудность» - 18 зацепов (31% длины трассы) участником 7 лет. Еще один из участников 10 лет показал результат в дисциплине «Трудность» - 21 зацеп (37% длины трассы).

По результатам соревнований в дисциплине «Скорость» можно отметить, что данная дисциплина стала самой трудной для участников соревнований. 6 участников ни в одной из двух попыток не смогли закончить дистанцию. Трое участников допустили срыв в одной из двух попыток.

Лучшие результаты в дисциплине «Скорость» (6,2 с; 6,5 с; 6,7 с) были показаны участниками соревнований в возрасте 13 и 16 лет.

Заключение. Проведенное исследование показало возможность использования адаптивного скалолазания как направления соревновательной деятельности детей и подростков с нарушением интеллекта.

Результаты исследования показали, что занятия по адаптивному скалолазанию, спланированные с учетом особенностей физической подготовленности и функциональных нарушений занимающихся способствуют повышению уровня физической подготовленности детей и подростков с нарушением интеллекта, что позволяет им принимать участие в соревнованиях по адаптивному скалолазанию.

Программа соревнований по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с нарушением интеллекта может включать три дисциплины: траверс, трудность и скорость, две из которых являются официальными на соревнованиях по параскалолазанию. Структура трасс для соревновательных дисциплин должна соответствовать уровню подготовки и возрасту участников соревнований.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с.

2. Кравчук Т.А. Методика рекреационных занятий по скалолазанию для подростков и молодежи с учетом мнения потенциальных потребителей / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, Д.И. Зданович А.О. Массон // Омский научный вестник. - 2015. - №3 (139). - С. 161-165.

3. Оринчук, В. А. Эффективность занятий по адаптивному скалолазанию в развитии физических качеств детей и подростков с инвалидностью / В.А. Оринчук, М.В. Курникова // Культура физическая и здоровье. - 2020. - 4(76). - С. 181-184.

4. Оринчук, В. А. Оценка уровня развития физических качеств детей-инвалидов различных нозологий, занимающихся адаптивным скалолазанием / В.А. Оринчук, М.В. Курникова, Ю.А. Бахарев, М.А. Кавинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 9 (175). - С. 220-226.

5. Правила вида спорта «Скалолазание» : приказ Министерства спорта РФ от 12 апреля 2018 г. № 342 // Гарант : [сайт]. – URL : <https://base.garant.ru/71925620/> (дата обращения: 02.04.2021).

6. Шувалов, А. В. Критерии оценки категорий сложности тренировочных и соревновательных трасс в скалолазании / А.В. Шувалов, В.В. Маркелов, Т.И. Баранова, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). - С.518-522.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ RESTORATIVE MEANS IN PHYSICAL CULTURE FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Паначев В.Д., Лузин С.В., Рыжов К.С.
Panachev V.D., Luzin S.V., Ryzhov K.S.

Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
Perm military institute of the troops to national guard RF, Perm, Russia

Аннотация. Ритм нашей жизни всё убыстряется, физическая нагрузка на людей снижается, а психологическая - растёт, особенно во время пандемии. На сегодня мы меньше времени уделяем укреплению здоровья, всё сложнее становится компенсировать недостаток движения. Одним из путей разрешения этой проблемы является использование восстановительных физических упражнений в учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях. В контексте укрепления здоровья и здорового образа жизни можно исполь-

звать для самостоятельных занятий технические средства (устройства, оборудование, приспособления, аппараты для массажа) на которых выполняются движения, присущие самым разным видам спорта, физические упражнения.

Ключевые слова: физическая культура, восстановительные физические упражнения, технические средства, здоровый образ жизни.

Abstract. *The rhythm to our life is accelerating, physical load on people falls, but psychological - grows particularly during pandemic. On today we time less spare the fortification of health, and it becomes more and more difficult to compensate the defect of the motion. One of the ways of the permitt of this problem is an use the reconstruction physical exercises in scholastic-burn-in and independent occupation. In context of the fortification of health and sound lifestyle possible to use for independent occupation technical facilities (the device, equipment, adjustments, devices for massage) on which are executed motion, inherent most miscellaneous sports, physical exercises.*

Key words: physical culture, reconstruction physical exercises, technical facilities, sound lifestyle.

Актуальность. Проблема вакцинации и здорового образа жизни во время пандемии была и остается активно обсуждаемой и до сих пор не теряет своей актуальности и популярности. Важным условием сохранения и укрепления здоровья нации, помимо укрепления здоровья и занятий физической культурой, направленных на повышение работоспособности курсантов в учебное время, является привлечение их в свободное время к участию в многообразных формах физической рекреации. В ее основе лежит двигательная деятельность с использованием разнообразных физических упражнений, тренажерных устройств, подвижных и спортивных игр, военно-спортивных походов, являются одной из форм организации досуга [1, с. 80-87].

Цель исследования заключается ведение здорового образа жизни в течение всего периода жизнедеятельности человека.

Задачи исследования. 1. Анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования. 2. Важность исследования проблемы организации здорового образа жизни в современном обществе, условия и компоненты необходимые для сохранения здоровья.

Рекреация с использованием тренажерных устройств, на которых выполняются разнообразные физические упражнения, направлена на активный отдых, способствует восстановлению психических и физических сил, сохранению и восстановлению здоровья, формированию здорового образа жизни. Крепкое здоровье военного человека напрямую зависит от соблюдения и построения каждый день своего графика, правильного питания, чередования активной деятельности с отдыхом, сном и трудом интеллектуальным. Немаловажную роль играет экология, климат, а также условия, создаваемые государством для позитивного и благополучного развития оздоровления детей, подростков и учащейся молодежи с помощью занятий на тренажерных устройствах. В связи с этим политика нашей страны должна быть, направлена на создание условий, позволяющих вести здоровый образ жизни и принятие мер по его популяризации. Однако **противоречие** заключается в том, что, как показывает практика в досуговом времени курсантов использование разнообразных физических упражнений, спорт, военный туризм и другие средства, воздействующие на здоровье, занимают незначительный удельный вес. В курсантской среде самооздоровление, как мотив самостоятельной и регулярной физкультурной деятельности не столь значимо [4. с. 130-117].

Организация исследования и обсуждение. Призывы к сохранению здоровья и совершенствованию двигательных способностей не вызывают у современ-

ной молодежи должного отклика. Большинство согласно, что здоровье – важное условие полноценной жизни, но специально строить свою жизнедеятельность в стиле навязываемого извне здорового образа жизни не собираются. Иными словами, у них много других проблем и интересных сфер деятельности. А с другой стороны важную роль здесь играет юношеский максимализм. Молодежь считает, что проблема здоровья, это нечто абстрактное, не достаточно важное, не имеющего к ним никакого отношения. К области физической культуры принадлежит физическая рекреация, активный двигательный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, тренажерных устройств, подвижных, спортивных игр, различных видов спорта, естественных сил природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовая деятельность, режим питания, трудовая деятельность, гигиена тела, спортивная одежда, обувь, мест занятий, отказ от вредных привычек), в соблюдении которых организм восстанавливается и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность [1, с. 80-87; 2, с. 395-401; 3, с. 61-66]. Для увеличения количества занимающихся оздоровлением своего тела в нашей стране нужна хорошо организованная пропаганда, создание и строительство современной материально-технической базы, спортивных комплексов, фоки здоровья, спортивные площадки и другие спортивные сооружения, особенно в армии. А еще важнее начать эту пропаганду с малых лет, прививать любовь к физкультурной деятельности с детского сада и сможем сформировать здоровый и нравственно-духовный генофонд для будущих защитников нашей страны [4, с. 170-185; 5, с. 91-98].

Список литературы

1. Зеленин, Л.А. *Влияние технических средств на физиологические механизмы лечения и реабилитации здоровья / Л.А. Зеленин // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 7 (149). – С. 80-87.*
2. Зеленин, Л.А. *Психолого-педагогические теории механизма процесса воспитания волевых качеств характера курсантов с использованием специальных физических упражнений на технических средствах / А.Н. Шарипов, В.В. Ефимов, Л.А. Зеленин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. - № 6 (184). – С. 395-401.*
3. Паначев, В.Д. *Компетенции саморазвития в образовательном процессе средствами физической культуры / В.Д. Паначев // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке: Сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции. (Май 2017 г.) – Уфа, 2017. - № 3 (5). – С. 61-66.*
4. Зеленин, Л.А. *Сопряжённое формирование способности к равновесию посредством тренажёрного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Зеленин. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.*
5. Паначев В.Д. *Компетентностный подход в физическом воспитании / Л.А. Зеленин, А.В. Филатов // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт. Сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 07 декабря 2020 г.). – 2020. – С. 91-98.*

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЧЕТАНИЙ АСАН
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**
COMPLEX USE OF ASAN COMBINATIONS
IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Панкова Е.А.
Pankova E.A.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. Раскрыта теоретико-содержательная значимость физического воспитания с включением нетрадиционных оздоровительных технологий фитнес-йоги. Изучены возможности комплексного сочетания асан в учебном процессе со студентами. Обосновано и положительное влияние предложенной программы эксперимента на уровень вестибулярной устойчивости и показатели гибкости студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, фитнес-йога, асаны.

Abstract. The theoretical and substantive significance of physical education with the inclusion of non-traditional health-improving technologies of fitness yoga is revealed. The possibilities of a complex combination of asanas in the educational process with students have been studied. The positive influence of the proposed program of the experiment on the level of vestibular stability and indicators of flexibility of students has also been substantiated.

Key words: physical education of students, fitness yoga, asanas.

На сегодняшний момент фитнес услуги становятся всё более популярней за счет разнообразия групповых оздоровительных программ. Система фитнес йоги, включая сочетания гармонии тела, ментальности и природы привлекает к физическим практикам различный контингент людей. Ведь именно различные сочетания стилей асанозометрического и динамического характера позволяют поддерживать хорошую физическую форму и функциональные системы организма в активном состоянии.

Современная концепция организации физического воспитания студентов вуза предусматривает отход от традиционных методик организации занятий физическими упражнениями к внедрению инноваций, включая оздоровительные технологии физической культуры.

Проблема поиска более рациональных подходов к совершенствованию процесса физического воспитания студентов на основе использования асан в условиях учебной деятельности остается недостаточно разработанной и является актуальной.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – содержание занятий фитнес-йогой основанное на комплексном сочетании асан в процессе физического воспитания студентов.

Гипотеза исследования: содержательная сущность занятий основанная на комплексном сочетании асан в процессе применения оздоровительной системы фитнес йоги позволит повысить эффективность процесса физического воспитания студентов.

Цель исследования: изучение эффективности комплексного использования сочетания асан в процессе физического воспитания студентов.

В соответствии с выделенными обстоятельствами методика организации фитнес-йоги включала комплексность сочетаний асан в процессе учебных занятий по физической культуре студентов.

В рамках действующего экспериментального исследования занятия фитнес-йогой содержали индивидуализацию заданий, учитывающие уровень подготов-

ленности студентов. Акцентировалось внимание на плавность движений, на мышечные ощущения и синхронизацию дыхания при сочетании асан. Вдох выполнялся в процессе движений вверх, а выдох – при выполнении движений вниз, а также различных наклонов и скручиваний.

По мере совершенствования освоения асан учитывался принцип перехода от динамического режима выполнения асан к статическому удержанию поз (асан). Такой подход позволил улучшать показатели устойчивости и координации, развивать гибкость.

Различные вариации асан из различных исходных положений позволили нам оценить динамику изменений показателей статической устойчивости студентов при выполнении диагностической пробы Ромберга и уровня гибкости при наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

В результате отмечено, что достоверное улучшение выявлено как в контрольной так и экспериментальной группе, но с более существенными различиями в экспериментальной. Временной показатель устойчивости в пробе Ромберга у обследуемых экспериментальной группы студентов увеличился на $4,36 \pm 1,12$ секунды, что составило в процентном отношении 12,7%. В контрольной же группе данные статического выполнения пробы Ромберга изменились в положительную сторону на 6,8%.

Обобщая данные исследования, отражающие показатели гибкости также подчеркивает большую динамику среднеарифметических величин в экспериментальной группе, средняя величина которой составила увеличение на 37,5%. Среднее значение в контрольной группе достигло разницы на 14,6%.

В соответствии с изложенным определено, что была достигнута цель исследования посредством продуктивного достижения оздоровительного эффекта программы эксперимента, включающей комплексное использование сочетаний асан фитнес йоги динамического и статического характера в процессе физического воспитания студентов.

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**
IMPACT OF HEALTHY AEROBICS ON FUNCTIONAL POSSIBILITIES
OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUPS

Петрякова В.Г., Егорова С.А., Якунина Е.Н.
Petryakova V.G., Egorova S.A., Yakunina E.N.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
«Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
«Центр обслуживания образовательных учреждений», г. Изобильный, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Dr. Egorov Rehabilitation Center, Stavropol, Russia
Service Center for Educational Institutions, Izobilny, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния оздоровительной аэробики на организм студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, специальные медицинские группы, функциональные системы организма.

***Abstract.** The article presents the results of the study of the influence of health-improving aerobics on the body of students with disabilities in the state of health.*

***Key words:** health-improving aerobics, special medical groups, functional systems of the body.*

Здоровье человека является основой его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Сохранение и укрепление здоровья населения является основополагающей задачей государственной политики.

Малоподвижный образ жизни, цифровизация, дистанционное обучение, вызванное пандемией новой коронавирусной инфекции, пагубно влияет на функционирование всех систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При недостатке двигательной активности снижается обмен веществ, глубина дыхания значительно уменьшается, происходит застой крови в нижних конечностях, тем самым снижая общую работоспособность организма в целом. Но в большей степени влияет на кровоснабжение головного мозга, в следствии чего концентрация внимания значительно снижается, нарушается координация движений, значительно увеличивается время мыслительных операций и снижается память. Занятия физкультурой и спортом не только помогают быть тренированным, подтянутым, не только способствуют снижению заболеваемости, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам.

По результатам медицинского обследования более 40% студентов первых курсов Северо-Кавказского федерального университета, для занятий физической культурой, были зачислены в специальные медицинские группы. Данное обстоятельство вызывает тревогу потому, что студенты – это будущее нашего общества. В связи с этим при организации физического воспитания в учебных заведениях особое внимание необходимо уделять оздоровительной направленности занятий. Основой является правильная постановка учебного процесса для достижения максимального оздоровительного эффекта. На занятиях физической культурой могут решаться различные задачи, но основной и неизменной является направленность занятия на укрепление здоровья занимающихся.

Для решения поставленных задач нами были организованы специальные исследования, которые проводились на базе ФГАОУ ВО «СКФУ» г. Ставрополя, Ставропольского края в течении шести месяцев. К эксперименту были привлечены студенты 2 курсов специальной медицинской группы А (выбраны студенты с нарушением сердечно-сосудистой системы) в количестве 20 человек, которые были разделены на 2 группы (контрольную и экспериментальную). Один раз в неделю по 90 минут студенты экспериментальной группы занимались оздоровительной аэробикой. В общем виде занятие аэробикой состояло из 4-х основных фаз: подготовительная часть (7-10 минут), основная часть состояла из двух фаз: аэробная фаза (45 минут), силовая нагрузка (25 минут), заключительная часть (7-10 минут). Так же студентам экспериментальной группе были рекомендации по коррекции питания и составлены комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, как на свежем воздухе, так и в домашних условиях. У студентов контрольной группы проводились занятия по лечебной гимнастике. Добровольное согласие участников эксперимента было получено в предварительной беседе.

Перед началом эксперимента и после его завершения были проведены измерения частоты дыхания у студентов специальной медицинской группы А. В экспериментальной группе студенток, занимающихся оздоровительной аэربي-

кой, средние значения всех показателей достоверно превышали фоновые величины. Частота дыхания у лиц экспериментальной группы за время исследования с 18,4 ЧДД/мин снизилась до 16,4 ЧДД/мин.

Анализ результатов проведения проб Мартине-Кушелевского показал, что после занятий оздоровительной аэробикой в испытуемой группе улучшились показатели реакции кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку (таблица 1, 2).

Таблица 1

Реакция кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку в экспериментальной группе до и после эксперимента

№	В начале исследования	В конце исследования	t	P	Процентное изменение
Учащение пульса в %	72,5	67,0	0,8	>0,05	8%
Систолическое АД	153,1	147,5	1,2		4%
Диастолическое АД	80,7	79,5	0,3		2%
Время восстановления пульса, мин	4,4	3,7	1,1		16%

Таблица 2

Реакция кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку в контрольной группе до и после эксперимента

№	В начале исследования	В конце исследования	t	P	Процентное изменение
Учащение пульса в %	72,2	69,5	0,6	>0,05	4%
Систолическое АД	153,4	151,0	0,8		2%
Диастолическое АД	80,7	79,7	0,2		1%
Время восстановления пульса, мин	4,6	4,5	0,5		2%

В начале эксперимента было выявлено, что время восстановления пульса в среднем у экспериментальной группы составило 4,4 минуты (что соответствует удовлетворительной оценке). После занятий оздоровительной аэробикой на протяжении 6 месяцев показатели незначительно изменились в лучшую сторону. Результат улучшился на 15% и составил 3,7 минуты, что также является удовлетворительным. Данные, полученные в ходе математической оценки результатов, говорят о не значимом приросте в обеих группах, однако при рассмотрении процентного изменения показателей в экспериментальной группе он выше.

Так же одной из задач исследования было определение изменений антропометрических показателей, индекса массы тела, определяющего внешний вид человека, который, по данным ряда исследований, является одним из основных стимулов для занятий физической культурой в целом и аэробикой, в частности.

При рассмотрении индекса массы тела, по формуле Брока-Бругша, мы получили следующие данные, так у 60% студенток экспериментальной группы перед началом испытаний имеют нормальный вес, а 40%-избыточную массу тела. В контрольной группе 70% девушек имеют нормальный вес, а избыточную массу тела – 30%. В конце исследования в экспериментальной группе показатели улучшились: 90% испытуемых приблизились к нормальному весу и только 10% остались с избыточным весом. В контрольной же группе показатели не изменились.

Таким образом полученные результаты дают основания утверждать, что экспериментальная группа хоть и имеет статистически не достоверные изменения

функциональных возможностей организма улучшения по сравнению с контрольной группой. Однако, при рассмотрении процентного имени результатов мы отмечаем более значительные показатели студентов экспериментальной группы. Таким образом, целенаправленное воздействие средств оздоровительной аэробики на организм студентов с отклонениями в состоянии здоровья позволяет улучшить их функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. При дальнейшем использовании данной методики прогнозируются более значимые результаты.

РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА СПОРТИВНОЙ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА
DEVELOPMENT OF A PROJECT OF SPORTS RECREATIONAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A TRANSPORT UNIVERSITY

Пожидаев С.Н., Литвинов В.А., Пасечник Ж.В., Белых Г.Н., Тимченко М.И.
Pozhidaev S.N., Litvinov V.A., Pasechnik Zh.V., Belykh G.N., Timchenko M.I.

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State University of Railway Transport, Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. В статье предлагается проект содержания спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности студентов транспортного вуза на основе летних видов спорта, с дальнейшим преобразованием и адаптацией видов по различным ценностно-значимым направлениям, с учетом конкретной специфики транспортного вуза и пожеланий студентов, который позволяет заинтересовать и увлечь, переключить от напряженных учебных занятий и поднять двигательную активность, повысить работоспособность и здоровье наших студентов.

Ключевые слова: виды спорта, проект, спортивная рекреационная оздоровительная деятельность, физическое воспитание студентов.

Abstract. The article proposes a draft of the content of sports recreational and recreational activities of students of a transport university based on summer sports, with further transformation and adaptation of types in various value-relevant areas, taking into account the specific specifics of the transport university and the wishes of students, which allows you to interest and captivate, switch from strenuous training sessions and increase motor activity, improve the performance and health of our students.

Key words: sports, project, sports recreational activities, physical education of students.

Современное состояние подготовленности молодежи, в области физической культуры и спорта, находится на достаточно невысоком уровне. В то же время, дистанционное образование становится серьезным фактором роста умственной и психологической напряженности, повышение агрессивности поведения. Такое положение дел заставляет искать способы работы по физическому воспитанию в вузе, позволяющие заинтересовать и увлечь, дать переключение от напряженных учебных занятий и поднять двигательную активность, поднять работоспособность и оздоровить наше студенчество. По нашему мнению, такому общественному запросу отвечает такой вид физической культуры, как спортивная рекреационно-оздоровительная деятельность (СРОД) [4].

В то же время, теоретико-практическое обоснование такой деятельности, в области физического воспитания в вузе, находится в стадии становления. Для этого рассмотрим различные представления понятий: спорта, рекреации и оздоровления.

Так, понятие спорта достаточно проработано и представляет собой, прежде всего выступление в соревнованиях и подготовку к ним. По мнению Соколова Н. Г. и др., «в современном понимании рекреация – восстановление сил, освежение, развлечения, отдых, перемена» [8]. А под физической рекреацией «понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда» [8]. По мнению Макеевой В. С. «можно толковать педагогическую рекреацию, как восстановление и сбережение многообразных ресурсов здоровья человека в процессе организации его жизнедеятельности» [2]. А рекреационно-развлекательная деятельность направлена на «повышение общего психического тонуса личности, формирование хорошего, жизнерадостного настроения» [2]. В нашем случае – это восстановление сил студентов после напряженной учебы и дальнейшее оздоровление, путем наращивания потенциала работоспособности посредством двигательных активности. Такие представления задают рамки проекта СРОД в физическом воспитании студентов транспортного вуза.

На этом основании, в ходе проектной деятельности, на первом шаге нами создается концептуальный эскиз СРОД, в виде работы по различным направлениям физического воспитания, в рамках учебных и учебно-тренировочных обязательных занятий, а также самостоятельной работы студентов.

Для содержательного наполнения эскиза СРОД рассмотрим предложения ряда авторов. Так, Сомкин А.А. говорит, что такие «новые спортивные игры как флорбол, ринго, алтимат фрисби, спайкбол раунднет и другие могут быть привлекательны для студентов ...» [7]. По его мнению, характерной особенностью новых спортивных игр является простота правил и доступность оборудования, низкая агрессивность и дружеская атмосфера игры.

В то же время, В. Ю. Ефимов-Комаров и др. предлагают не олимпийские спортивные игры в виде кофбола (разновидность баскетбола для команд смешанного типа), алтимат фрисби (командная игра с летающей тарелкой), флорбол (хоккей в зале с облегченным клюшками и мячом). Причем, авторами указывается, что новые не олимпийские спортивные игры ориентируются «в первую очередь на доступность, травмобезопасность и возможность занятий и соревнований для команд смешанного состава» [1], а не только на наличие спортивного инвентаря и оборудования.

По нашему мнению, для поиска и наполнения эскиза СРОД, необходимо учитывать мнение экспертов, а также воспользоваться классификацией массовых видов спорта на основе всероссийского реестра. Уточняющим инструментом, здесь, выступает классификация традиционных атлетических видов спорта с предельно активной мышечной деятельностью, в последующем распределяющая спорт по группам: циклические и единоборства, эстетические сложно-координационные и скоростно-силовые, спортивные игры и многоборья. С учетом же, преимущественного существования и развития на юге России и в Ростовской области летних видов спорта, представляют интерес СРОД студенчества, описанная в таблице.

Необходимо отметить, что реализация – применение указанных видов спорта, сталкивается с необходимостью дальнейшего преобразования видов по различным направлениям для учета конкретной специфики и пожеланий студентов.

Так, в рамках группы эстетических сложно-координационных видов спорта, возможны следующие уточнения и адаптация:

- «разработка различных «инновационных» видов танцевальных движений на основе: джаза и модерна; европейских и латиноамериканских бальных, арабских и восточных танцев; традиционных дыхательных гимнастик и единоборств и т.п.;
- применение нестандартных условий движений, нового инвентаря, оборудования и экипировки;
- применение различных эмпирико-методических конструкций;
- разработка силового и гибкостного компонентов;
- модификация гигиенической гимнастики;
- упрощение соревновательной деятельности и правил соревнований;
- создание разнообразных «миксов» вышеуказанных направлений» [3].

Таблица 1

Проект содержания спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности студентов транспортного вуза на основе летних видов спорта

№ п/п	Группа видов	Виды спорта
1.	Спортивные игры	1) бадминтон; 2) волейбол; 3) водное поло в неглубокой ванне бассейна; 4) дартс; 5) настольный теннис; 6) стритбол и корфбол; 7) фризби; 8) футбол в различных версиях (футзал, футбол 6х6, 7х7, 8х8) и др.
2.	Эстетические сложно-координационные	1) акробатика, прыжки на батуте и мини-трампе; 2) атлетическая, спортивная, художественная и групповая гимнастика; 3) спортивная и фитнес аэробика, спортивная йога; 4) танцевальный спорт и скиппинг.
3.	Плавание	1) традиционные виды спортивного плавания; 2) плавание в ластах; 3) художественное плавание.
4.	Циклические	1) оздоровительная, скандинавская и спортивная ходьба; 2) оздоровительный бег и кросс. 3) маунтинбайк на несложных трассах
	легкая атлетика	
5.	Единоборства	1) армрестлинг;
		2) тайцзи-цюань; 3) капоэйра.

В рамках же группы видов спортивных игр, возможны следующие модификации:

- изменение содержания игры и соревнований;
- изменение правил соревнований и судейства;
- изменение формулы соревнований и определения победителей;
- уменьшение или увеличение площадки для игры;

- изменение покрытия площадки игры;
- уменьшение или увеличение состава команд;
- увеличение или уменьшение зоны попадания (ворот, корзин) и т.д.

Так, например, для такой достаточно новой игры как фризби, желательно применять не вид алтимайт, а другие более доступные разновидности, типа: сити алтимайт, фризгольф и дискатлон, гатс и флабер-гатс, дабл-диск и фристайл.

Для группы эстетических сложно-координационных видов, востребовано использование общей групповой гимнастики с элементами, приемлемыми для состава команд с соответствующими правилами. К ним можно отнести: базовую акробатику, пирамиды (не более трех уровней), танцевальные связки из специфических движений аэробики и чирлидинга, художественной и эстетической гимнастик и т.д.

В группе плавания, интересно применение художественного плавания, с акробатическими этюдами и включением переходов групп, групповыми синхронными проплывами, гимнастическими упражнениями с предметами в сочетании с аква-аэробикой и т.д.

Хочется отметить, что для мониторинга СРОД студенчества необходимо проведение научных исследований по верификации систем контроля и различных модельных характеристик [5, 6].

Таким образом, предлагаемый проект содержания спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности студентов транспортного вуза на основе летних видов спорта, с дальнейшим преобразованием и адаптацией видов по различным ценностно-значимым направлениям, с учетом конкретной специфики транспортного вуза и пожеланий студентов, позволяет заинтересовать и увлечь, переключить от напряженных учебных занятий и поднять двигательную активность, повысить работоспособность и оздоровить наше студенчество.

Список литературы

1. Ефимов-Комаров, В. Ю. *О взаимосвязи образовательного процесса по физической культуре, спортивной работы и физической рекреации на базе не олимпийских видов спортивных игр* / В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова, В. В. Лапин, Г. Ю. Голованова // *Научные труды СЗИУ РАНХиГС. – Том 10. Выпуск 5 (42).* – С. 48-53.
2. Макеева, В. С. *Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры* / В. С. Макеева, З. С. Тинькова. – Орел: Государственный университет – УНПК, 2012. – 193 с.
3. Пожидает, С. Н. *Инновационные проекты, на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта* / С. Н. Пожидает, А. А. Князев, Н. В. Рыжкин, И. Л. Пожидаета // *Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5(60).* – С. 74-79.
4. Пожидает, С. Н. *Инновационный потенциал физического воспитания в транспортном вузе* / С. Н. Пожидает, Г. И. Ляшко, Ж. В. Пасечник, Е. А. Жак // *В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития транспорта, промышленности и экономики России (Транс-ПромЭж-2020) Тр. Междун. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 199-202.*
5. Пожидает, С. Н. *К созданию системы мониторинга качества педагогических процессов физического воспитания в транспортном вузе* / С. Н. Пожидает, В. А. Литвинов, М. И. Тимченко, Ж. В. Пасечник // *В сборнике: Транспорт: наука, образование, производство (Транспорт-2020). Тр. Междун. науч.-практ. конф. Том 4. Технические и гуманитарные науки. – Ростов н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 289-293.*
6. Пожидает, С. Н. *Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике* / С.Н. Пожидает // *Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 26-30.*

7. Смолкин, А. А. Новые спортивные игры для студентов творческого высшего учебного заведения / А. А. Смолкин // XXXVI Международная научно-практическая конференция. МЦНС «Наука и просвещение». Серия Современное образование. – М., 2020. – С. 72-78.

8. Соколов, Н. Г. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. – СПб.: РГТМУ, 2016. – 44 с.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ БАДМИНТОНИСТОВ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN HEADING ADDITIONAL
BADMINTONISTS OF YOUNG SCHOOL AGE**

Прачев Д.С., Митрохина Л.Е.
Prachev D.S., Mitrohina L.E.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russian

Аннотация. От правильной организации начальной спортивной подготовки юных бадминтонистов зависит развитие их физических качеств, координационных способностей. Средства бадминтона оказывают компенсирующее воздействие на функции анализаторов, которые играют важную роль в жизнедеятельности слабослышающих спортсменов.

Ключевые слова: координационные способности, слабослышающие дети, бадминтон, игровые действия.

Abstract. The development of their physical qualities, coordination abilities depends on the correct organization of the initial sports training of young badminton players. Badminton means have a compensatory effect on the functions of analyzers, which play an important role in the life of hearing impaired athletes.

Key words: coordination abilities, hearing impaired children, badminton, game actions.

В России в настоящее время большое внимание уделяется людям с ограниченными возможностями. От своевременной и методически грамотной работы с ними зависит их полноценная интеграция в общество. Физическая культура и спорт играют важную роль в этом процессе. Для спортсменов депривированных по слуху проводится большое количество соревнований различного уровня, вплоть до сурдолимпийских игр.

По мнению ряда авторов для достижения высокого результата в спорте и бадминтоне в частности, важно грамотно настроить и проанализировать тренировочный процесс на всех этапах подготовки. Начальная спортивная подготовка помимо прочего решает задачу привлечения юных бадминтонистов к систематическим тренировкам. От её правильной организации зависит развитие физических качеств и координационных способностей [4,7].

Существует большое количество методик развития координационных способностей для детей с нарушением слуха [3,6].

В своих работах многие авторы отмечают, что целенаправленное применение специально разработанных программ и методик коррекционно-педагогического воздействия с учетом отставания в развитии и смежных отклонений глухих и слабослышающих детей и подростков приводит к нивелированию проблем, связанных с потерей слуха и быстрой интеграцией таких детей в коллектив.

Научное исследование М.А. Игнатъева (2002), посвящено изучению влияния бадминтона на улучшение двигательных возможностей школьников 13-14 лет с нарушением слуха. М.А. Игнатъев утверждает, что игра в бадминтон является доступным и эффективным средством физического воспитания детей с нарушением слуха и способствует формированию двигательных способностей опорно-двигательного аппарата.

В бадминтоне, как и во многих других видах спорта, связанных с перемещением снарядов и ударными взаимодействиями, слуховое восприятие движения имеет ничуть не меньшее значение, чем тактильное, проприорецептивное и вестибулярное. Спортсмены с ограниченными возможностями слухового восприятия лишены способности формирования звукового образа игровых действий. В результате этого снижается эффективность оперативного контроля над действиями соперника и перемещением волаана [2].

Средства бадминтона оказывают компенсирующее воздействие на функции анализаторов, которые играют важную роль в жизнедеятельности слабослышащих спортсменов. В бадминтоне слух не первостепенен, гораздо большее значение при игре отводится зрительному, мышечно-двигательному и кинестетическому анализаторам. Тренировочный процесс в бадминтоне позволяет максимально развивать функции этих анализаторов слабослышащих спортсменов. Благодаря этому происходит компенсация потери слуха и адаптация слабослышащих детей для полноценной жизни в обществе [5].

Для того чтобы оценить развитие координационных способностей у слабослышащих бадминтонистов младшего школьного возраста, необходимо провести анализ литературных источников по проблеме исследования.

Исследование проводилось на базе ГБУ СК «Центр адаптивной физической культуры и спорта» в г. Ставрополе.

В исследовании принимали участие 8 девочек-бадминтонисток, 9-10 лет с нарушениями слуха, этапа начальной спортивной подготовки.

В результате тестирования нами были получены данные, характеризующие развитие координационных способностей у слабослышащих бадминтонисток 9-10 лет, таблица 1.

Таблица 1

Показатели координационных способностей у слабослышащих бадминтонисток 9-10 лет (n=8)

№	Контрольное тестирование	Мср
1	Поза Ромберга (сек.)	8,25 сек.
2	Удержание равновесия «Ласточка»	6,75 сек.
3	Челночный бег 10X9 м	55,3 сек.

В результате тестирования нами были получены данные, характеризующие развитие координационных способностей у слабослышащих бадминтонисток 9-10 лет, так в Позе Ромберга (сек.) средний показатель 8,25 сек. Удержание равновесия «Ласточка» - 6,75 сек., Челночный бег 10X9 м – 55,13 сек.

Таким образом, в тесте 2 показатель находится на удовлетворительном уровне, а в тестах 1 и 3 имеет показатель неудовлетворительный.

Полученные низкие показатели согласуется с данными других исследований. Дети, депривированные по слуху, в формировании координационных способностей отличаются от здоровых сверстников низкими показателями. Этот

факт свидетельствует о задержке психофизиологического развития детей с патологией слуха. Поскольку основой ловкости и координации является не только энергопроизводительность организма, но и функционирование психики, регулирующей движения, развитие слухового анализатора [1].

В тесте 3 – челночный бег 10Х9 м, слабослышащие бадминтонистки младшего школьного возраста вынуждены тратить больше времени на обучение сложно-координационным движениям, точность их движений невысока. Вследствие утраты слуха понижается способность контролировать свои движения, из-за чего слабослышащие спортсмены сильно уступают своим практически здоровым школьникам по степени развития скорости двигательной реакции.

Таким образом, оценивая координационные способности слабослышащих бадминтонисток младшего школьного возраста, мы выявили, что показатели находятся на удовлетворительном и неудовлетворительном уровне, что свидетельствует о задержке психофизиологического развития спортсменок с патологией слуха.

Список литературы

1. Горская, И.Ю. *Возрастные закономерности и благоприятные периоды развития базовых видов координационных способностей у школьников 8-15 лет с нарушением слуха в сравнении со здоровыми сверстниками* / И.Ю. Горская, Н.В. Рудьковская // *Диагностика и оздоровительная коррекция морфофункционального 114 статуса, физической подготовленности школьников с патологией слуха: монография / под общ. ред. Л.Г. Харитоновой.* – Омск, 2003. – С. 101-120.
2. Игнатъев М.А. *Бадминтон как одно из средств улучшения двигательных возможностей школьников с нарушением слуха: Дис. ... канд. пед. наук / Игнатъев Михаил Алексеевич.* – Чебоксары, 2002. – 179 с.
3. Кадетова Н.В. *К вопросу об основах общей и специальной физической подготовки бадминтонистов школьного возраста* // *Психология и педагогика на современном этапе.* – 2015. – № 6. – С. 73 – 75
4. Киргизов, А.П. *Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П. Киргизов.* – Улан-Удэ, 2011. – 23 с.
5. Львова О.С., Чайников С.А. *Исследование показателей физического развития и двигательной подготовленности младших школьников, занимающихся бадминтоном* // *Международный журнал экспериментального образования.* – 2014. – № 7-1. – С. 67-69.
6. Мартынова А.С. *Совершенствование методики развития координационных бадминтонистов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.С. Мартынова.* – Набережные Челны, 2012 – 22 с.
7. *Физическая подготовка бадминтониста: составители: А.В. Гутко, С.Н. Гутко. Учебно-методическое пособие.* – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский университет им. Н.И. Лобачевского, 2017 – 23 с.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ С ОБЩИМ
НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
**PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS 6-7 YEARS OLD
WITH GENERAL UNDERDEVELOPMENT OF SPEECH BASED
ON THE INTEGRATION OF MOTOR AND COGNITIVE ACTIVITY**

Сапронова З.В., Лапина О.Н.,
Sapronova Z.V., Lapina O.N.

*Ставропольский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной
службы при Президенте Российской Федерации, г.Ставрополь, Россия
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №50, г. Ставрополь, Россия*
*Stavropol branch of the Russian academy of national economy and public administration under
the President of the Russian Federation, Stavropol, Russia
Municipal Budget preschool educational Institution kindergarten No. 50, Stavropol, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается проблема поиска и определения наиболее эффективных путей комплексного воздействия, направленного на исправление у дошкольников 6-7 лет речевых нарушений на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности, где оптимальный диапазон двигательной активности дошкольников достигается за счет непрерывности физического воспитания в режиме дня, организации новых разнообразных форм физкультурных занятий и познавательной деятельности с учетом требований дошкольной образовательной программы.

Ключевые слова: физическое воспитание, интеграция двигательной и познавательной деятельности, дошкольники с общим недоразвитием речи, формы физической культуры, сюжетная логоритмическая гимнастика.

Abstract. The article deals with the problem of finding and determining the most effective ways of complex impact aimed at correcting speech disorders in preschoolers 6-7 years old on the basis of the integration of motor and cognitive activity, where the optimal range of motor activity of preschoolers is achieved due to the continuity of physical education during the day, the organization of new diverse forms of physical education and cognitive activity, taking into account the requirements of the preschool educational program.

Key words: physical education, integration of motor and cognitive activity, preschoolers with general underdevelopment of speech, forms of physical culture, plote logorhythmic gymnastics.

В России одной из актуальных проблем нашего времени является укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста. Причем, этот период считается основой будущей жизни и наиболее значимым промежутком времени для формирования личности ребенка, укрепления и сохранения его физического здоровья, двигательных умений и навыков. На данном этапе возрастает необходимость формировать у дошкольников мотивацию на здоровый образ жизни, приобщать их к систематическим занятиям физической культурой, укреплять физическое и психическое здоровье.

Анализ многочисленных научных публикаций, связанных с возрастными особенностями дошкольников, показал взаимосвязь речевого и физического развития. У категории детей, имеющих речевую патологию, прослеживаются сопутствующие нарушения моторного развития, общая соматическая ослабленность, недостаточная физическая подготовленность: закомплексованность при выполнении координационных движений, отставание в быстроте реакции и скорости выполнения заданий. С возрастом недостаточный уровень развития физических

способностей у дошкольников с общим недоразвитием речи (ОНР) может приобрести положительную динамику развития, т.к. имеет временный характер отставания, и преодолевается за счет создания соответствующих условий обучения и воспитания детей данной категории. В исследованиях таких ученых как Л.Г. Харитонов, Л.А. Суянгулова (1996); Т.Б. Филичева, Т.В. Туманова (2000); И.Ю. Горская (2000); Н.В. Седых, (2003); С.В. Лепешкина (2003) и др. доказана прямая зависимость развития речи от двигательной активности ребенка. И, в то же время, исследований, изучающих воздействие средств физической культуры на коррекцию речевых нарушений у детей дошкольного возраста до настоящего времени недостаточно.

Несмотря на то, что в специализированных дошкольных учреждениях логопедического направления физическое воспитание дошкольников с ОНР ориентировано на исправление дефектов речи, однако зачастую проводится по типовой программе ДОО и занятия строятся с учетом рекомендаций для здоровых дошкольников.

По мнению авторов статьи, в целях повышения эффективности речевого и физического развития, приоритетной задачей, стоящей перед физическим воспитанием, является поиск и определение наиболее эффективных путей комплексного воздействия, направленного на исправление у дошкольников речевых нарушений.

Цель исследования - совершенствование процесса физического воспитания дошкольников 6-7 лет с общим недоразвитием речи на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности.

С.А. Альбошкина (2004) считает: «Разработанная экспериментальная программа, включающая в себя комплекс средств и методов психофизиологической направленности (физические упражнения, направленные на развитие подвижности нервных процессов, артикуляционный массаж, упражнения на развитие координации движения мелкой моторики рук, дыхательные и речевые упражнения существенно помогают достичь физиологического эффекта в коррекции нарушенной речевой функции» [1].

О.В. Горбунова (2008) утверждает: «Разработанная методика, особенностью которой является применение средств оздоровительной аэробики, способствующая развитию координационных способностей как сформированных, так менее отстающих проявлений координации движений; использование подвижных, имитационных игр, а также включение упражнений на совершенствование основных движений и физических качеств, позволяет усилить воздействие на физическое состояние детей с общим недоразвитием речи» [2].

В ходе исследований Е.Г. Камышников (2007) доказывает: «Технология построения занятий основной гимнастикой, основанная на разделении учебного года на периоды с различной преимущественной направленностью: «адаптационно-подготовительный» и «обучающий», продолжительностью каждый по 3 месяца, «тренирующий», длительностью 4 месяца по типу круговой тренировки, с разделением детей с общим недоразвитием речи на подгруппы по уровню подготовленности достоверно улучшили функциональное состояние их дыхательной системы, повысили скоростно-силовые, силовые и координационные способности и выносливость до уровня здоровых сверстников ($p < 0,05$)» [3].

Рабочая программа физкультурно-оздоровительных занятий коррекционной направленности для детей старшей группы (6-7 лет) МБДОУ ДС №50 города Ставрополя разработана на основе взаимосвязи двигательной и познавательной деятельности. Оптимальный диапазон двигательной активности дошкольников достигается за счет непрерывности физического воспитания в режиме дня, орга-

низации новых разнообразных форм физкультурных занятий и познавательной деятельности с учетом требований дошкольной образовательной программы (сказка, литературный рассказ, математический счет, форма предметов, традиции, природа и т.п.).

Совершенствование двигательных способностей старших дошкольников с ОНР, организовано с использованием средств физической культуры и проговариванием речитативов. Ежедневно в процессе физкультурных занятий, физкультминуток, физкультпауз, во время прогулки, после сна проводятся различные комплексы, включающие упражнения для развития мелкой моторики рук, способности управлять силовыми параметрами движения, умения ориентироваться в пространстве, закаляющую дыхательную гимнастику А. Уманской и К. Динейки, чувства ритма, статического и динамического равновесия.

В процессе обучения важна взаимосвязь наглядного и словесного методов, при этом краткое и четкое объяснение дополняет показ упражнения. Выполнение общеразвивающих упражнений, обучение новым двигательным действиям, формирование двигательного навыка и подвижные игры проводятся в соответствии с сюжетом, с речевым сопровождением и введением зрительных ориентиров, которые помогают понять суть упражнения.

Особое внимание уделяется подвижным играм с закреплением основных двигательных действий и развитием физических качеств, пальчиковой гимнастике, содействующей развитию речевых зон доминантного полушария головного мозга, музыкально-двигательным заданиям, развивающим чувство ритма.

Соединение в комплексах сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики специальных физических упражнений с проговариванием речитативов позволяет одновременно повышать у дошкольников с ОНР уровень речевого развития и физической подготовленности.

Как показала практика, целенаправленная работа, с использованием средств физической культуры, интеграции двигательной и познавательной деятельности, оказывает значительное влияние на речевое развитие детей с общим недоразвитием речи, и предписывает новые перспективы продолжения исследования в начатом направлении.

Список литературы

1. Альбошкина С. А., *Физиологическое обоснование методики коррекции нарушенных речевых функций дошкольников средствами физической культуры : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 03.00.13 / Астрахан. гос. пед. ун-т. - Астрахань, 2004. - 23 с.*

2. Горбунова О.А., *Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями средствами оздоровительной аэробики : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Горбунова Ольга Васильевна; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. - Хабаровск, 2008. - 181 с. : ил.*

3. Камышиникова Е.Г., *Технология построения занятий основной гимнастикой с дошкольниками 5-6 лет с общим недоразвитием речи : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Камышиникова Екатерина Георгиевна; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. - Малаховка, 2007. - 24 с.*

**ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ГРУДНОГО ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА,
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
TECHNOLOGY OF CORRECTION OF CHEST SPINAL DISORDERS IN ELDER
PRESCHOOL AGE CHILDREN LIVING IN THE CONDITIONS OF THE HARD
NORTH BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Соломкина А.К., Макина Л.Р.
Solomkina A.K., Makina L.R.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Сказка»,
г. Козалым, Россия

Башкирский институт физической культуры, г. Уфа, Россия
Municipal autonomous preschool educational institution "Skazka", Kogalym, Russia
Bashkir Institute of Physical Culture, Ufa, Russia

Аннотация. В статье раскрывается проблема состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата) у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера. В октябре 2018 года было проведено исследование состояния грудного отдела позвоночника ОДА детей, в ходе которого были выявлены отклонения от нормы. Было выявлено, что мышцы спины и мышцы, выпрямляющие позвоночный столб (длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, остистая мышца, квадратная мышца поясницы) не достаточно выносливы. Также было выявлено, что мышцы, фиксирующие лопатки (трапецевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца), не достаточно выносливы, и наблюдается асимметрия в их развитии, что негативно влияет на состояние ОДА. С целью коррекции данных нарушений в дошкольное учреждение города Козалыма, который приравнен в условиях Крайнего Севера, была внедрена технология коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста. Первый этап технологии рассчитан на четыре месяца и включает в себя оздоровительное плавание и упражнения на укрепление и развитие эластичности миофасциальных структур. Корректирующие упражнения на данном этапе способствуют симметричному формированию ОДА, укреплению и развитию эластичности мышечной структуры, развитию гибкости и подвижности суставов. Упражнения способствуют развитию силы тех мышечных групп, которые чаще всего отстают в развитии у детей дошкольного возраста.

Второй этап технологии рассчитан также на четыре месяца и включает в себя: оздоровительное плавание, «сухое плавание» и стретчинг. Плавание способом кроль на груди и на спине способствуют симметричному развитию всей мускулатуры ОДА, подвижности плечевых суставов, формирует правильный цикл дыхания, положительно влияя на процесс коррекции нарушений грудного отдела позвоночника ОДА.

Ключевые слова: позвоночный столб, дети старшего дошкольного возраста, Крайний Север, опорно-двигательный аппарат, плавание, утренняя гимнастика.

Abstract. The article reveals the problem of the state of the musculoskeletal system (musculoskeletal system) in older preschool children living in the Far North. In October 2018, a study of the state of the thoracic spine of the ODA of children was carried out, during which deviations from the norm were identified. It was found that the muscles of the back and the muscles that straighten the spinal column (the longest muscle, the iliocostal muscle, the spinous muscle, the quadratus lumbus muscle) are not hardy enough. It was also revealed that the muscles that fix the shoulder blades (trapezius muscle, small rhomboid muscle, large rhomboid muscle) are not hardy enough, and asymmetry in their development is observed, which negatively affects the state of ODA. In order to correct these violations, the preschool institution of the city of Kogalym, which is equated in the conditions of the Far North, has introduced a technology for correcting ODA violations in older preschool children. The first stage of the technology is designed for four months and

includes recreational swimming and exercises to strengthen and develop the elasticity of myofascial structures. Corrective exercises at this stage contribute to the symmetrical formation of ODA, strengthening and development of the elasticity of the muscle structure, the development of flexibility and mobility of the joints. Exercise contributes to the development of the strength of those muscle groups that are most often lagging behind in development in preschool children.

The second stage of the technology is also designed for four months and includes: recreational swimming, dry swimming and stretching. Swimming by the crawl method on the chest and on the back contributes to the symmetrical development of the entire musculature of the ODA, mobility of the shoulder joints, forms the correct breathing cycle, positively influencing the process of correcting disorders of the thoracic spine of the ODA.

Key words: *spinal column, senior preschool children, the Far North, musculoskeletal system, swimming, morning exercises.*

Дошкольный возраст 6-7 лет называют периодом «полуростового скачка», когда за один год ребёнок может «вытянуться» на 7-10 см, в то время как мышечная структура не всегда успевает развиваться в соответствии с ростом ребенка [3; 4; 5]. В период дошкольного возраста происходит ускоренный рост позвоночного столба, к этому моменту шейный лордоз и грудной кифоз окончательно сформированы, поясничный лордоз завершает свое формирование в пубертатном периоде. Нормальную форму позвоночного столба ребенок приобретает постепенно, примерно к семилетнему возрасту, когда мышцы и связочный аппарат успевают уже к этому положению приспособиться. Величина физиологических изгибов может колебаться, так от асимметрично развитых мышц изгиб позвоночного столба может увеличиться или уменьшиться [1].

А. Н. Фомин, (2002) считает: «Для предупреждения нарушений ОДА в будущем, необходима ранняя диагностика состояния ОДА с целью своевременной его коррекции. Для детей старшего дошкольного возраста характерны следующие нарушения в состоянии ОДА: не достаточно сильные мышцы, гетерохронность развития мышц, связок и суставов. Исходя из данных особенностей, у детей старшего дошкольного возраста имеются все предпосылки к деформации ОДА и позвоночного столба» [5].

Как пишут ряд авторов: «Во время усиленного роста в длину у детей старшего дошкольного возраста часто наблюдается круглая спина в ходе деформации в развитии ОДА и связочно-мышечного аппарата. Характерными признаками являются опущенная голова, впалая плоская грудь, плечевые суставы сведены вперед, лопатки отстают от грудной клетки (крыловидные лопатки), живот выпячен вперед, спина часто принимает форму вогнуто-круглую. Дети не могут долго стоять в выпрямленном положении вследствие мышечной слабости и со временем деформация увеличивается. Для коррекции данного нарушения [1,4,5]».

А. В. Чоговадзе рекомендует: «Выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие силы мышц спины, мышц, фиксирующих лопатки, а также упражнения, направленные на развитие эластичности грудных мышц» [6].

С целью коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях Крайнего Севера в образовательный процесс дошкольного учреждения «Сказка» г. Когалыма была разработана и внедрена технология.

В таблице 1 представлена технология, которая содержит 64 занятия оздоровительного плавания по 30–35 минут и 160 утренних гимнастик по 8–12 минут, из них: 80 занятий на развитие миофасциальных структур (40 занятий направлены

на укрепление миофасциальных структур и 40 на развитие эластичности миофасциальных структур), 40 занятий «сухое плавание», 40 занятий стретчинга.

Таблица 1

Распределение количества занятий различной направленности в экспериментальной технологии, направленной на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера средствами физической культуры

№	Направленность занятий	Этапы экспериментальной методики								
		I				II				
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Количество занятий										
НОД (непосредственная образовательная деятельность) 30-35 минут										
1.	Оздоровительное плавание	16		16		16		16		
Утренняя гимнастика 10-12 минут										
2.	Сухое плавание					40			40	
3.	Занятия, направлены на укрепление миофасциальных структур	40		40						
4.	Занятия, направлены на развитие эластичности миофасциальных структур	40		40						
5.	Стретчинг					40			40	

Первый этап технологии рассчитан на четыре месяца и включает в себя оздоровительное плавание и упражнения на укрепление и развитие эластичности миофасциальных структур. Корректирующие упражнения на данном этапе способствуют симметричному формированию ОДА, укреплению и развитию эластичности мышечной структуры, развитию гибкости и подвижности суставов. Упражнения способствуют развитию силы тех мышечных групп, которые чаще всего отстают в развитии у детей дошкольного возраста.

Второй этап технологии рассчитан также на четыре месяца и включает в себя: оздоровительное плавание, «сухое плавание» и стретчинг. Плавание способом кроль на груди и на спине способствуют симметричному развитию всей мускулатуры ОДА, подвижности плечевых суставов, формирует правильный цикл дыхания, положительно влияя на процесс коррекции нарушений грудного отдела позвоночного столба ОДА.

Для выявления эффективности разработанной технологии коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера средствами физической культуры, был проведен межгрупповой анализ результатов исследования состояния ОДА. Были проведены тесты на определение выносливости мышц грудного отдела позвоночного столба.

В таблице 2 представлены результаты диагностики на определение выносливости мышц грудного отдела позвоночного столба ОДА у детей старшего дошкольного возраста в течение педагогического эксперимента.

Таблица 2

Межгрупповые результаты диагностики на определение выносливости мышц грудного отдела позвоночного столба ОДА у детей старшего дошкольного возраста (n=120) в течение педагогического эксперимента

Тест	Год/месяц	КГ	ЭГ	p 1-2
Тест на определение выносливости мышц спины (с)	окт. 2018	33,9±4,5	31,4±6,2	p>0,05
	янв. 2019	36,4±3,5	44,1±6,7	p>0,05
	май 2019	39,3±4,1	74,1±3,8	p<0,05
Тест на определение выносливости мышц выпрямляющие позвоночный столб (длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, остистая мышца, квадратная мышца поясницы) (с)	окт. 2018	19,6±1,6	19,6±2,0	p>0,05
	янв. 2019	20,6±1,6	23,9±1,4	p<0,05
	май 2019	21,6±2,0	26,3±0,8	p<0,05
Тест 1 на определение выносливости мышц фиксирующие левую лопатку (трапециевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца) (с)	окт. 2018	10,9±1,3	10,8±1,5	p>0,05
	янв. 2019	12,2±1,5	15,3±1,6	p>0,05
	май 2019	13,1±1,7	24,6±1,5	p<0,05
Тест 1 на определение выносливости мышц фиксирующие правую лопатку (трапециевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца) (с)	окт. 2018	12,9±1,2	12,9±1,7	p>0,05
	янв. 2019	13,3±1,1	15,6±1,9	p>0,05
	май 2019	14,5±1,0	25,1±1,9	p<0,05
Тест 2 на определение выносливости мышц фиксирующие левую лопатку (трапециевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца) (с)	окт. 2018	10,4±1,5	10,6±1,4	p>0,05
	янв. 2019	11,6±1,5	15,1±1,0	p>0,05
	май 2019	12,5±1,4	24,7±1,4	p<0,05
Тест 2 на определение выносливости мышц фиксирующие правую лопатку (трапециевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца) (с)	окт. 2018	13,2±1,7	13,5±1,6	p>0,05
	янв. 2019	13,9±1,7	14,9±1,1	p>0,05
	май 2019	14,8±1,5	25,3±1,3	p<0,05
Тест 3 на определение выносливости мышц фиксирующие левую лопатку (трапециевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца) (с)	окт. 2018	10,1±1,2	9,9±1,2	p>0,05
	янв. 2019	12,5±1,7	15,3±1,4	p>0,05
	май 2019	13,1±1,7	25,1±1,7	p<0,05

Тест 3 на определение выносливости мышц фиксирующие правую лопатку (трапециевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца) (с)	окт. 2018	13,5±1,9	13,2±1,7	p>0,05
	янв. 2019	14,3±1,8	16,4±1,6	p>0,05
	май 2019	14,8±1,7	25,4±1,1	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1–2 – достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами.

Анализ результатов между показателями контрольной и экспериментальной групп в октябре 2018 года не выявил достоверно значимых различий.

Анализ результатов между показателями контрольной и экспериментальной групп в январе 2019 года выявил достоверно значимые различия в ходе определения выносливости мышц, выпрямляющих позвоночный столб (длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, остистая мышца, квадратная мышца поясницы) (20,6±1,6; 23,9±1,4; p<0,05), показатели улучшились на 3,3 с.

Анализ результатов между показателями контрольной и экспериментальной групп в мае 2019 года выявил достоверно значимые различия по всем показателям: выносливость мышц спины (39,3±4,1; 74,1±3,8; p<0,05), показатели улучшились на 34,8 см; выносливость мышц выпрямляющие позвоночный столб (длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, остистая мышца, квадратная мышца поясницы) (21,6±2,0; 26,3±0,8; p<0,05), показатели улучшились на 4,7 с; выносливость мышц фиксирующие лопатки (трапециевидная мышца, малая ромбовидная мышца, большая ромбовидная мышца), тест 1 на определение выносливости мышц фиксирующие левую лопатку (13,1±1,7; 24,6±1,5; p<0,05), показатели улучшились на 11,5 с; тест 1 на определение выносливости мышц фиксирующие правую лопатку (14,5±1,0; 25,1±1,9; p<0,05), показатели улучшились на 10,6 с; тест 2 на определение выносливости мышц фиксирующие левую лопатку (12,5±1,4; 24,7±1,4; p<0,05), показатели улучшились на 12,2 с; тест 2 на определение выносливости мышц фиксирующие правую лопатку (14,8±1,5; 25,3±1,3; p<0,05), показатели улучшились на 10,5 с; тест 3 на определение выносливости мышц фиксирующие левую лопатку (13,1±1,7; 25,1±1,7; p<0,05), показатели улучшились на 12 с; тест 3 на определение выносливости мышц фиксирующие правую лопатку (14,8±1,7; 25,4±1,1; p<0,05) показатели улучшились на 10,6 с.

Таким образом, анализ результатов выявил эффективность технологии коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, уже после четырех месяцев ее реализации в январе 2019 года. У детей 6-7 лет улучшилась выносливость мышц, выпрямляющих позвоночный столб (длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца, остистая мышца, квадратная мышца поясницы) (20,6±1,6; 23,9±1,4; p<0,05). Согласно полученным результатам асимметрия мышц, фиксирующих лопатки, сохранилась, что является предпосылкой сколиоза. В ходе определения выносливости мышц спины и мышц, фиксирующих лопатки, достоверно значимых различий не выявлено, что говорит о недостаточной их выносливости. По истечении восьми месяцев в мае 2019 года межгрупповой анализ результатов полностью выявил эффективность технологии коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста по всем показателям грудного отдела позвоночного столба ОДА. Увели-

чилась выносливость мышц спины, мышц, выпрямляющих позвоночный столб, и мышц, фиксирующих лопатки, по всем показателям. Отличительной особенностью является то, что в ходе коррекционной работы мышцы, фиксирующие лопатки, стали более симметричными и выносливыми.

Список литературы

1. Артемов, В. Г. Стабилометрическая и рентгенологическая оценка эффективности остеопатического лечения больных со сколиозом I-II степени / В. Г. Артемов // М.: 2007 104 с.
2. Волков, М. В. Детская ортопедия. – 2-е изд., перераб и лоп./ М. В Волков, В. Д. Дедова // М. : Медицина, 1980, 312.с.
3. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко.– М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2015. – 332 с. 87
4. Снугур, М. Е. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста: учебное пособие / М.Е. Снугур, Н.Н. Сетяева. – Сургут: 2014. – 143 с.
5. Фомин, А. Н. Физиологические предпосылки мануальной коррекции опорно-двигательной функции при нарушениях осанки и остеохондрозах позвоночника: автореф. дис. ... канд. биол. наук./А. Н. Фомин.–Челябинск, 2002.– 12с.
6. Чоговадзе, А. В. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура / А. В. Чоговадзе М.: Медицина, 1988. – С. 408– 410.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПЛАСТИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА **FORMATION OF STUDENTS' BODY-MOTOR PLASTICS** **USING ELEMENTS OF FITNESS**

Титаренко Е.В., Гусан С.С., Горбатов О.В., Пестова Т.Г.
Titarenko E.V., Gusan S.S., Gorbatyh O.V., Pestova T.G.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье рассматривается возможность воздействия различных элементов фитнеса на развитие телесно-двигательной пластики у студентов и формирование способности совершать двигательные действия с минимальными усилиями и максимальной эффективностью благодаря не только увеличению подвижности суставов, гибкости и пластики, но и осознанности своего тела через движения.

Ключевые слова: фитнес, телесно-двигательная пластика, пластика, духовно-физическое развитие, физическая деятельность, двигательные действия, музыкальное сопровождение, чувствительность, экономное дыхание, успокаивающее дыхание, волны, взмахи, маятниково-образные движения, концентрация внимания.

Abstract. The article discusses the possibility of using various elements of fitness for the development of body-motor plastics in students. The possibilities of forming students' ability to perform motor actions with minimal effort and maximum efficiency are also considered, and not only due to an increase in joint mobility, flexibility and plasticity, but thanks to the awareness of their body through movements.

Key words: fitness, body-motor plastic, plastic, spiritual - physical development, physical activity, motor actions, musical accompaniment, sensitivity, economical breathing, soothing breathing, waves, swings, pendulous-shaped movements, focus.

Занятия физической культурой в вузах всё больше принимает европейский характер, это стало возможным при наличии специальных залов для занятий различными видами фитнеса. Напомним, что термин «фитнес» произошел от английского *fitness* – «fit» (находящийся в хорошей форме, здоровый) и «ness» (свойство, состояние). Под фитнесом мы понимаем не какой-то определённый вид деятельности, а целую систему оздоровления и духовно-физического развития. Выбирая для себя вид физической деятельности многие студенты осознанно ставят перед собой цели для получения определенного результата, но некоторые так и продолжают ходить на занятия, чтобы просто получить зачёт, занятия спортом, физической деятельностью для них как не желаемое испытание. Такие студенты как правило раскоординированы, неуклюжи, зажаты.

Наблюдая за студентами 1 курса на занятиях по физической культуре, мы замечаем, что многие совершенно не умеют владеть своим телом, создается впечатление, что они впервые начинают с ним, знакомятся.

В связи с данной проблемой нами выбрана тема исследования «Формирование у студентов телесно-двигательной пластики с использованием элементов фитнеса», где мы рассматриваем влияние некоторых упражнений и элементов фитнеса на формирование осознанности студентами своего тела через пластику движений.

Целью нашей работы является выявление роли элементов некоторых видов фитнеса в формировании телесно-двигательной пластики. Показать, что помогает студентам осознанно и правильно выполнять упражнения, выражать свои духовно-эстетические эмоции, что способствует укреплению личностных оценок и ценностей через движение. В дальнейшем мы будем определять оздоровительный эффект данных упражнений.

В каждом виде фитнеса есть упражнения, которые по технике исполнения требуют соблюдения слитности, пластичности, раскрепощенности.

Заметим, что даже элементарные виды ходьбы и бега, специализированных шагов и их сочетаний вызывают у некоторых студентов сложность в выполнении. Кто-то сразу начинает выполнять задания согласно ритму и темпу музыкального сопровождения, а некоторым нужно определённое время для этого.

Цель экспериментальных занятий состоит в том, чтобы определить простые начальные обучающие элементы, выявить такого рода движения, которые будут фундаментом для изучения более сложных по координации заданий. Формировать способность совершать двигательные действия с минимальными усилиями и максимальной эффективностью и не только благодаря увеличению подвижности суставов, гибкости и пластики, а благодаря осознанности своего тела и его движений.

По мнению М. Фельденкрайза, в процессе деятельности совершается много лишних, случайных движений, которые препятствуют «целевому действию»; в результате выполняется некоторое действие и противоположное ему в одно и то же время. Это происходит в связи с тем, что человек осознает лишь свои мотивы и результат действия, а сам процесс последнего остается неосознанным. Согласно М. Фельденкрайзу, возрастающее сознание (*awareness*) тела и его подвижности могут быть достигнуты при успокоении, если уточнить, то гармонизации, и уравновешивании работы двигательных участков коры головного мозга [1]. Для этого мы идём по пути от простого к сложному по мере усвоения студентами движений до полной автоматизации навыка, до того момента, когда движения примут естественный пластический рисунок.

Неправильные действия, которые допускает студент во многих случаях усиливает его стеснение и неуверенность, некоторые вообще прекращают выполнять упражнение. По утверждению многих исследователей, в том числе М.Фельденкрайза в таких случаях, когда «человек производит неправильные действия в процессе выполнения задуманного» возникают не только психические, но и функциональные нарушения.

В ходе исследования нами были разработаны упражнения, направленные на взаимодействие различных частей тела, на дифференцирование ощущений, на преодоление стандартных паттернов движения, на обучение более точному управлению движениями посредством совершенствования чувствительности.

Разработанная методика формирования у студентов телесно-двигательной пластики с использованием элементов фитнеса, её особенности, включает в себя:

1. Выполнение упражнений на балансирование: маятникообразные движения в положении стоя, лежа на спине, лежа на боку;

2. Использование упражнений на растягивание (stretching):

- медленные переходы из одной статической позы в другую – растягивание мышц, манипуляции с позвоночником в различных положениях лежа, сидя, стоя на четвереньках, стоя, использование некоторых поз йог;

- обучение концентрации внимания на мышцах и суставах, выполняющих основное действие;

- растягивание мышц, увеличение подвижности суставов, с подключением телесно-двигательных пластических ощущений используя успокаивающие техники дыхания;

3. Использование упражнений, содержащих волны, взмахи, в том числе в сочетании с маятниково-образными движениями:

- волны кистями рук, увеличивая постепенно амплитуду до полной волны руками;

- волны туловищем (в переднезаднем и боковом направлении) слитно несколько раз до полной «однородности» движения, координируя свои действия и удержание концентрации внимания на мышцах, участвующих переходе от одного двигательного действия в другое;

- взмахи руками и туловищем слитно (выполнять после изучения волн);

- маятниково-образные движения (покачивания в такт музыкального сопровождения);

- волны, выполняемые во всех направлениях (хаотично).

4. Использование элементарных танцевальных шагов:

- «марш», приставные шаги (steptouch), переступания по треугольнику (V-step; A-step) и другое без движений руками, затем постепенно их добавляя от элементарного до более сложных вариантов.

В конечном итоге мы разработали организационно-методические указания для студентов занимающихся фитнесом:

- прежде всего учим правильно, экономно дышать, изучаем успокаивающие дыхание (на счёт 1-2 вдох, на 1-4 выдох);

- все упражнения выполняются под несложное музыкальное сопровождение с четким ритмом не более 120 ударов в минуту;

- выполнять одно и тоже движение до тех пор, пока студенты не начнут выполнять синхронно, без резких движений согласовывая ритм и темп музыки со своими действиями;

- выполнять все упражнения слитно несколько раз до полной «однородности» движения, координируя свои действия и удерживая концентрацию внимания на мышцах, участвующих переходе от одного двигательного действия в другое;

В своём исследовании мы применяли упражнения на расслабление, накрепощение, которые в большей степени позволяют изучить возможности своего тела. Упражнения, направленные на развитие способностей студентов концентрировать внимание на основных действиях и своих ощущениях.

Раскованность в движениях, пластика, пластическая выразительность это есть психология тела. Открытие для себя особенностей своего тела – это кратчайшая дорога к решению закоренелых психических проблем и к общему оздоровлению организма.

Список литературы

1. Фельденкраиз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001, – 160 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СЛАБОСЛЫШАЩИХ БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF HEARING-IMPAIRED BADMINTON PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING

Токарева В.И., Митрохина Л.Е.
Tokareva V.I., Mitrohina L.E.

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

Аннотация. В статье исследуется роль развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих бадминтонистов на этапе начальной спортивной подготовки. У слабослышащих спортсменов-бадминтонистов разнообразны нарушения в двигательной сфере. Для того чтобы иметь возможность овладеть правильной техникой, получить тактическое преимущество в игре бадминтон, противодействовать другим игрокам на площадке в соревнованиях, слабослышащим спортсменам-бадминтонистам необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: слабослышащие бадминтонисты, скоростно-силовые способности, этап начальной спортивной подготовки.

Abstract. The article examines the role of the development of speed-strength abilities among hearing-impaired badminton players at the stage of initial sports training. Hearing impaired badminton athletes have a variety of motor disorders. In order to be able to master the correct technique, to gain a tactical advantage in the game of badminton, to oppose other players on the court in competitions, hearing-impaired badminton athletes must have a high level of development of speed-strength qualities.

Key words: hard of hearing badminton players, speed-strength abilities, stage of initial sports training.

Актуальность. Современный спорт характеризуется все более развивающимся профессионализмом, который охватил все спортивные игры, в том числе и

бадминтон. В последние годы значительно выросло число занимающихся бадминтоном спортсменов с ослабленным слухом. В результате возрастают требования к физической подготовке спортсменов [5,6].

Известно, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков [3,6].

Слабослышащим спортсменам-бадминтонистам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относится замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими.

Для того чтобы иметь возможность овладеть правильной техникой, получить тактическое преимущество в игре бадминтон, противодействовать другим игрокам на площадке в соревнованиях, необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств [2].

Бадминтон – это игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой характер. Выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений [1].

Двигательные действия бадминтонистов заключаются во множестве молниеносных ускорений, прыжков, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности бадминтонистов [4].

Задачей нашего исследования является развитие скоростно-силовых качеств юных бадминтонистов на этапе начальной спортивной подготовки.

Анализ литературных источников позволил получить представление об особенностях возрастного развития юных бадминтонистов, скоростно-силовых качествах юных бадминтонистов, средствах и методах, которые используются для развития наиболее важных и значимых качеств, которыми должен обладать бадминтонист. Учитывая методические указания при анализе выполнения упражнений слабослышащих бадминтонистов школьного возраста в тренировочном процессе, считаем актуальным.

Контрольные тестирования рекомендованы нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Анализ научно-методической литературы на предмет развития скоростно-силовых качеств юных бадминтонистов на этапе начальной спортивной подготовки показал следующее: в возрасте 11-12 лет в организме детей происходят сложнейшие перестройки, и спортивная тренировка, по бадминтону, может оказать положительное влияние на рост и развитие ребенка, так и отрицательное, поэтому необходимо планировать тренировочные занятия с учетом возрастных особенностей развития детей; в проявлении скоростно-силовых способностей участвуют физиологические механизмы реализующие взрывные усилия отдельных мышц в быстрых мышечных волокнах; скоростно-силовые упражнения относятся к анаэробным; динамическая сила мышц как нельзя лучше отражает уровень развития скоростно-силовых способностей индивида; к скоростно-силовым способностям относят: «быструю» силу и «взрывную» силу.

Средства, способствующие повышению развития скоростно-силовых качеств у юных бадминтонистов на этапе начальной спортивной подготовки используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, утяжеленная ракетка). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки.

Список литературы

1. Брон, Н.Ю. Адаптированная программа дополнительного образования детей: «Курс подготовки спортсменов-бадминтонистов различного уровня подготовленности» / Н.Ю. Брон. – Шарья: СДЮСШОР г. Шарья, 2011. – С. 3-5.
2. Власова Т. А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М., 2012. – 175 с.
3. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О.В. Жбанков, Д.Н. Жданов // Молодой ученый. – 2015. – № 23 (103). – С. 1031-1033.
4. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Бадминтон: особенности общей физической подготовки: учеб. пособие / Е. Б. Коломейцева; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. – 102 с.
5. Коррекционная педагогика: основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии / Под ред. Б. П. Пузанова. – 4-е изд. дополн. – М.: Академия, 2011. – 489 с.
6. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика: Часть II. Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка // В.П. Помыткин, А.А. Ивашин – М., 2015. – 496 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛ ГИМНАСТИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА HEALTH EFFECT OF FITBALL GYMNASTICS ON CORRECT POSTURE IN CHILDREN OF YOUNG SCHOOL AGE

Ямщикова А.В., Белова Л.В., Белов А.К., Мельник Е.К.
Yamshchikova A.V., Belova L.V., Belov A.K., Melnik E.K.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрено оздоровительное влияние фитбол гимнастики на формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Обосновывается важность применения современной физкультурно-оздоровительной системы для поддержания физического здоровья детей.

Ключевые слова: фитбол гимнастика, осанка человека, физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, школьники.

Abstract. This article discusses the health-improving effect of gymnastics fitball on the formation of correct posture in children of primary school age. The importance of the use of a modern physical culture and health-improving system for maintaining the physical health of children is substantiated.

Key words: fitball gymnastics, human posture, health and fitness technologies, physical education, physical culture, healthy lifestyle, health, schoolchildren.

Идеология системы образования России ориентирована на создание условий ранней профилактики заболеваемости детей посредством реализации здоро-

всесберегающих технологий, формирование потребности в здоровом образе жизни. Тем не менее, диагностируются у детей уже в младшем школьном возрасте функциональные нарушения осанки (И.В. Пенькова, И.М. Сулейманов, 2018). Для изменения сложившейся ситуации с целью профилактических мер формирования правильной осанки идет поиск современных средств физкультурно-оздоровительных технологий для внедрения в систему физического воспитания младших школьников. Приоритетным в данном направлении являются направления оздоровительных систем фитнеса (Е.Г. Сайкина, 2008).

Рассматривая фитбол гимнастику как предпосылку гармоничного развития личности, ученые Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина (2008) актуализируют упражнения с фитбол мячами и считают их определяющими для правильного формирования всего организма, улучшению рессорной функции позвоночника детей.

Фитбол гимнастика позволяет влиять на силовую выносливость постуральных мышц тела, положительно влияет на подвижность позвоночника, симметричность развития мышечного корсета, показатели физической подготовленности.

Возрастной этап младшего школьного возраста является благоприятным для формирования и коррекции осанки у детей, так как данный период характерен морфофункциональным развитием состояния растущего организма, развитием постуральных мышц, связок.

Степень разработанности проблемы охватывает исследования, направленные на изучение физкультурно-оздоровительного подхода в реализации физического воспитания (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич и др.); индивидуализированного и дифференцированного подхода в построении процесса обучения, физической подготовки и коррекции нарушений осанки (Потапчук А.А., 2001 и др.).

Фундаментальные основы организации физической культуры раскрываются в теории и методике физического воспитания детей младшего школьного возраста (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2014 и др.). В то же время проблемы оценки влияния средств фитбол гимнастики на формирование правильной осанки в системе занятий физического воспитания младших школьников не достаточно изучена. Это послужило предпосылкой для создания и реализации научного обоснования средств фитбол гимнастики в условиях организации уроков физической культуры младших школьников.

Таким образом, актуальность исследования позволяет выделить противоречие, требующее своего разрешения: между необходимостью расширения спектра средств оздоровительных систем физической культуры, обеспечивающих формирование осанки у детей младшего школьного возраста и недостаточностью научного обоснования применения фитбол гимнастики в начальной школе обусловило актуальность исследования. Данное противоречие и проблемная ситуация позволили определить проблему исследования, заключающуюся в недостатке знаний по построению урока физической культуры с применением средств фитбол гимнастики, в обеспечении достоверных изменений в коррекции осанки и физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Эффективным подходом к данной проблеме является реализация инновационных подходов к внедрению в образовательную практику систем современных оздоровительных направлений фитнеса, которые характеризуются высокой вариативностью двигательных действий, их доступностью для обучающихся в сочетании с комплексной направленностью по повышению физической формы (J.G. Bishop, 2006; L.C. Dalleck, 2002).

Фитбол гимнастика является новой разновидностью фитнес программ, которые приобрели популярность на современном этапе. Фитбол гимнастика обозначает применение мячей большого диаметра. В переводе с английского языка «фитбол» обозначает «мяч для опоры».

Занятия фитбол гимнастикой представляет собой комбинацию аэробных (кардио) нагрузок, упражнений на формирование и укрепление основных групп мышц, упражнений на растягивание. Обычно такие занятия длятся до 30 минут, включая упражнения с направленностью на укрепление сердечной мышцы посредством прыжковых упражнений и упражнения силового характера и на растягивание (Т. Хоули, 2004).

Занятия фитбол гимнастикой направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. При обучении и совершенствовании движений используется зеркальный показ.

Рационально построенное занятие фитбол гимнастикой должна обеспечивать профилактику заболеваний позвоночника, укреплять все мышечные группы спины и брюшного пресса для создания мышечного корсета для позвоночника (И.П. Забалуева, Е.В. Самарина, Т.В. Забалуева, 2009).

Занятия с фитбол мячами создают хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при упражнениях на твердой поверхности. Комплексы фитбол гимнастики включают упражнения гимнастики, базовые упражнения аэробики и различные направления танцевальной аэробики (Н.Э. Власенко, 2014).

Фитбол гимнастика в целях профилактики нарушения осанки предусматривает систему приемов, направленных на достижение поставленных задач, посредством активизации двигательных возможностей ребенка. При построении занятий фитбол гимнастикой используются разнообразные приемы, направленные на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной активности, индивидуальное развитие каждого учащегося.

Таким образом, гимнастика, упражнения на фитболе обладают лечебным эффектом, что подтверждено опытом специализированных, корректирующих и реабилитационных медицинских центров Европы. Благодаря вибрации во время упражнений и функции амортизации мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, это помогает разгрузить позвоночник, мобилизовать его различные части, укрепить мышцы спины и грудной клетки, создать мышечный корсет, улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Использование упражнений на мячах большого диаметра, оптимальных по расположению, силе и объему физических нагрузок, расширяет функциональные резервы организма и способствует сохранению функции в покое и при дозированной нагрузке.

Список литературы

1. Власенко Н.Э. Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста // *Непрерывное педагогическое образование.ru*. 2014. № 12. С. 36.

2. Забалуева И.П., Самарина Е.В., Забалуева Т.В. *Коррекция и профилактика нарушений осанки младших школьников средствами футбола // Актуальные проблемы развития фитнеса в России Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. 2009. С. 148-153.*

3. Литвинова А.В. *Фитбол-гимнастика – универсальное средство оздоровительной физической культуры // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 23. С. 38-41.*

4. Пенькова И.В., Сулейманов И.М. *Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учебно-методическое пособие. Тюмень: Издат-во «Вектор Бук», 2018. 40 с.*

5. Пономарев Г.Н., Кузьмина С.В. *Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011, № 2 (72). С. 161-165.*

6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. *Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.Г. Герцена, 2008. 24 с.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

- Engelberts I.** Coordinator international projects, Corporate office and training center, Saskatoon, Canada
Координатор международных проектов, Корпоративный офис и учебный центр, г. Саскатун, Канада
- Pinson N.** Authorized of governmental project in France «Cycling routes and green routes», Nantes, France
Уполномоченный государственного проекта Франции «Велотрассы и зеленые маршруты», г. Нант, Франция
- Ruzicka R.** Coach of the Czech national team in Shotokan karate-do, Prague, Czech Republic
Тренер национальной сборной Чехии по Сётокан карате-до, Прага, Чешская Республика
- Vicha L.** Master of Masaryk University, Brno, Czech Republic
Магистр, Университет Масарика, г. Брно, Чешская Республика
- Аверина И.П.** Senior Lecturer, A.D. Sakharov International State Ecological Institute of the Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus
Старший преподаватель, Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь
- Аксенчик С.В.** Senior Lecturer, A.D. Sakharov International State Ecological Institute of the Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus
Старший преподаватель, Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь
- Бугаевский К.А.** The candidate of medical Sciences, associate, Petro Mohyla Black Sea State University, Nikolaev, Ukraine
Кандидат медицинских наук, доцент, Черноморский национальный университет имени Петра Могилы, г. Николаев, Украина
- Венскович Д.А.** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, doctoral student, Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus
Кандидат педагогических наук, доцент, докторант, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь
- Галстян А.П.** Lecturer, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia
Преподаватель, Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Республика Армения
- Гарибян К.Л.** Lecturer, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia
Преподаватель, Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Республика Армения
- Даниелян Э.А.** Lecturer, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia
Преподаватель, Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Республика Армения

- Жалтаев Н.Р.** Senior lecturer, Aktobe regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Старший преподаватель, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан
- Заболотная Н.А.** Physical education teacher, Gymnasium School No. 17, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Учитель физической культуры, Школа-гимназия №17, г. Актобе, Республика Казахстан
- Кастыркина Е.Е.** Senior Lecturer, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus
Старший преподаватель, Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
- Марденов К.Ж.** Senior lecturer, Aktobe regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Старший преподаватель, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан
- Микитченко Н.В.** Senior Lecturer, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus
Старший преподаватель, Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
- Оганесян Р.А.** Physical education teacher, Karen Demirchyan Higher School No. 139, Yerevan, Republic of Armenia
Учитель физической культуры, Старшая школа № 139 имени Карена Демирчяна, г. Ереван, Республика Армения
- Салин А.М.** Master of Sports in Orienteering, athlete-instructor, National Orienteering Team of the Republic of Belarus, Minsk, Republic of Belarus
Мастер спорта по Спортивному ориентированию, спортсмен-инструктор, Национальная Команда Республики Беларусь по Спортивному Ориентированию, г. Минск, Республика Беларусь
- Саносян Х.А.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia
Кандидат педагогических наук, профессор, Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Республика Армения
- Солодовникова О.А.** Physical education teacher, Gymnasium School No. 17, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Учитель физической культуры, Школа-гимназия №17, г. Актобе, Республика Казахстан
- Солтан П.Г.** Senior Lecturer, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus
Старший преподаватель, Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
- Турманова Ф.С.** Physical education teacher, Gymnasium School No. 17, Aktobe, Republic of Kazakhstan
Учитель физической культуры, Школа-гимназия №17, г. Актобе, Республика Казахстан
- Алдамова М.М.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Александров И.Н.** Кандидат экономических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия

- Афанасьева М.В.** Студентка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
- Бакшева Т.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Баймурзаев И.Я.** Инструктор по физической культуре, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
- Баловин Е.А.** Преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Баранова Л.А.** Доцент, Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Батищева Л.Д.** Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Безднина М.С.** Студентка, Уральский государственный университет физической культуры г. Челябинск, Россия
- Белов А.К.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Белова Л.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Белых Г.Н.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Бердникова Т.С.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Бережной Е.О.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Берлова Е.В.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Беседин Р.И.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Беспалова Т.А.** Кандидат медицинских наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Богданов М.С.** Старший преподаватель, Уральский государственный педагогический университет г. Екатеринбург, Россия
- Бриленок Н.Б.** Кандидат философских наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Бриль А.Р.** Кандидат экономических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия
- Бурмистров А.Н.** Кандидат экономических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия
- Былим Б.В.** Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Вагапова Г.В.** Старший преподаватель, Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва, г. Саранск, Россия

- Вартанян С.В.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Василенко Н.С.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Власов В.Н.** Кандидат педагогических наук, г. Ставрополь, Россия
- Водолажская М.Г.** Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
- Водолажский Г.И.** Доктор биологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Волкова Е.Н.** Старший преподаватель, Нижегородский институт управления филиал российской академии народного хозяйства и государственной службы, г. Нижний Новгород, Россия
- Воробьев Н.С.** Кандидат педагогических наук, доцент, Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия
- Ворожбитова А.Л.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Воронко Н.И.** Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Воронов В.В.** Старший преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Вучева В.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Вучев В.Н.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Гаджиметов В.Э.** Мастер спорта СССР по баскетболу, старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Галкин М.В.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Галкина М.В.** Аспирантка, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
- Гасанова В.Н.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
- Гаспарян В.А.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Гвоздиков С.В.** Кандидат политических наук, доцент, Волго-Вятский филиал Московского технического университета связи и информатики, г. Нижний Новгород, Россия
- Гелашвили Э.Г.** Магистрант, Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
- Горбатов О.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Григан С.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Россия
- Грудницкая Н.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Гуляева Д.М.** Студентка, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

- Гурова А.А.** Студентка, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия
- Густомясов А.А.** Кандидат биологических наук, доцент, Ленинградский государственный университет им. Пушкина, г. Санкт-Петербург, Россия
- Густомясова Е.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ленинградский государственный университет им. Пушкина, г. Санкт-Петербург, Россия
- Гюсан С.С.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Денисенко В.С.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Денисов М.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Деркачева И.С.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Деряев Г.П.** Старший преподаватель, Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва, г. Саранск, Россия
- Дохоян Ю.С.** Магистрантка, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
- Дрейбант А.А.** Инструктор по физической культуре, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
- Дубова Ю.А.** Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Евстигнеева М.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Егорова С.А.** Кандидат медицинских наук, доцент, директор ООО «Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
- Емельянов В.С.** Магистрант, Московский инновационный университет, г. Москва, Россия
- Жак Е.А.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
- Жигулина А.А.** Студентка, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Жмырко И.Н.** Старший преподаватель, Российская таможенная академия (ростовский филиал), г. Ростов-на-Дону, Россия
- Журавлева Т.В.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Захаренков Д.Д.** Студент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия
- Зубенко В.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, тренер национальной сборной команды России по сётокан, г. Ставрополь, Россия
- Иванников А.И.** Преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
- Истомин С.П.** Старший преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия

- Кавинов М.А.** Заместитель председателя правления, Региональная общественная организация «Федерация скалолазания Нижегородской области», г. Нижний Новгород, Россия
- Караваева М.Ю.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Касьянов С.В.** Кандидат философских наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Катренко М.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Каширина Н.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Кечаев К.И.** Студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород, Россия
- Киваева В.А.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Кирилева Я.А.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Кононова Е.Э.** Старший преподаватель, Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Котло С.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, филиал Российского технологического университета МИРЭА в г. Ставрополе, г. Ставрополь, Россия
- Крамаренко А.Н.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Кручинина К.С.** Преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Куницын К.И.** Преподаватель, Армавирский лингвистический социальный институт; МБОУ Гимназия № 1, г. Армавир, Россия
- Куприянова Е.О.** Тренер по плаванию, МАУ СШ «Альбатрос», г. Армавир, Россия
- Курьсь В.Н.** Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Кутасин А.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
- Кучукова Д.Д.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Лапина О.Н.** Воспитатель, МБДОУ детский сад №50 города Ставрополя, г. Ставрополь, Россия
- Лапшина Д.П.** Студентка, Нижегородский институт управления филиал российской академии народного хозяйства и государственной службы, г. Нижний Новгород, Россия
- Ларина О.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Левченко Е.С.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Лепешичев А.В.** Студент, Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия

- Литвинов В.А.** Доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Лузин С.В.** Старший преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Лукина Л.Б.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Лукьяненко В.П.** Доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Лукьяненко Н.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
- Лукьянова Т.А.** Старший преподаватель, Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга, г. Петропавловск-Камчатский, Россия
- Ляшенко О.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный гидрометеорологический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
- Ляшко Г.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Магин В.А.** Доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Мазакова Т.В.** Аспирантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Майорова М.П.** Старший преподаватель, Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск, Россия
- Макарова М.А.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Макина Л.Р.** Доктор педагогических наук, профессор, Башкирский институт физической культуры, г. Уфа, Россия
- Максимович В.А.** Учитель физической культуры, лицей № 8, г. Нижний Новгород, Россия
- Малова А.А.** Преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Мартынов Д.И.** Преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Марченко А.А.** Кандидат социологических наук, старший преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Матвеева Д.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Махновская Н.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
- Мельник Е.К.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Мещерякова О.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Мирошник Д.Ю.** Преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
- Митрохина Л.Е.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

- Морозов А.П.** Кандидат педагогических наук, начальник научно-методического отдела ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
- Морозова Ю.Ю.** Старший преподаватель, Ростовский филиал ФГБОУ ВО Российский государственный университет правосудия, Южный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Мурсалимов Т.И.** Старший преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Мхце Б.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь
- Назаренко Т.И.** Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Назаров В.В.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Некрасова С.Р.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Несмиянов Е.Б.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Нукурузов И.А.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Нуриахметова Г.Ф.** Старший преподаватель, Альметьевский государственный нефтяной институт, г. Альметьевск, Россия
- Оринчук А.В.** Магистрант, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, учитель физической культуры, МБОУ «Школа №32», г. Нижний Новгород, Россия
- Оринчук А.Н.** Учитель физической культуры, МБОУ «Школа № 89», г. Нижний Новгород, Россия
- Оринчук В.А.** Кандидат педагогических наук, доцент, Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, Волго-Вятский филиал Московского технического университета связи и информатики, г. Нижний Новгород, Россия
- Павленкович С.С.** Кандидат биологических наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Паначев В.Д.** Доктор социологических наук, профессор, Академик МАНПО, РАЕ, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Панкова Е.А.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Пасечник Ж.В.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Пастухов В.Д.** Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Пестова Т.Г.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Петрякова В.Г.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

- Пивко Т.И.** Студентка, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия
- Поддубный Е.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Пожидаев С.Н.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Пожидаева И.Л.** Старший преподаватель, Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Потаскаев В.Л.** Магистрант, Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
- Прасолов Д.Е.** Аспирант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Прасолова О.В.** Кандидат биологических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Прачев Д.С.** Студент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Путеева С.В.** Кандидат педагогических наук, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Путилина Т.А.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Пьянзин А.И.** Доктор педагогических наук, профессор, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия
- Резенькова О.В.** Кандидат биологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Розова Е.А.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Романова О.Ю.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Рыбальченко О.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Рыжов К.С.** Старший преподаватель, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Самойлов Д.Д.** Студент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия
- Сапронова З.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Ставрополь, Россия
- Семькина И.Н.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Скаковец И.С.** Начальник кафедры физической подготовки и спорта, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Скитневский В.Л.** Кандидат психологических наук, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород, Россия
- Смышнов К.М.** Кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

- Соколова Н.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Соломкина А.К.** Инструктор по физической культуре, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Сказка», г. Когалым, Россия
- Спасибухова П.А.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Степанов К.Р.** Студент, Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия
- Степанова М.Е.** Старший преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия
- Стриева Л.Ю.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Тарасов А.Ю.** Аналитик научно-методического отдела, ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
- Тимофеева С.С.** Тренер, ГБУ СК «СШОР по художественной гимнастике», г. Ставрополь, Россия
- Тимченко М.И.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Титаренко Е.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Токарева В.И.** Студентка, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
- Томилини К.Г.** Кандидат педагогических наук, доцент, Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
- Торикова С.О.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Трегубова В.Е.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Трубин Д.В.** Учитель физической культуры, МАОУ СОШ № 218, г. Новосибирск, Россия
- Труфанова Т.Е.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Урусова М.А.** Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Усачев В.В.** Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Федотова Т.Д.** Старший преподаватель, Ставропольский государственный педагогический институт (филиал), г. Ессентуки, Россия
- Феоктистов Н.Р.** Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Филатов А.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ, г. Пермь, Россия
- Хаджариди Д.Д.** Студентка, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия
- Халманских А.В.** Кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

- Химич М.Н.** Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
- Ходус И.В.** Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Черенков Д.Р.** Кандидат педагогических наук, директор ВШТ, Московская государственная академия физической культуры, пос. Малаховка, Россия
- Чесноков Н.Н.** Доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА), заместитель генерального директора ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
- Шамхалия К.Э.** Студентка, Ставропольский государственный педагогический институт (филиал), г. Ессентуки, Россия
- Шестакова С.П.** Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум), г. Ставрополь, Россия
- Шипулина Е.С.** Студентка, Нижегородский институт управления филиал российской академии народного хозяйства и государственной службы, г. Нижний Новгород, Россия
- Шишмарева К.Д.** Студентка, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Шобухова Л.Б.** Аспирантка, Башкирский институт физической культуры, г. Уфа, республика Башкортостан, Россия
- Шпитальная Е.Н.** Доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия
- Юров И.А.** Кандидат психологических наук, Московский инновационный университет, г. Москва, Россия
- Якунина Е.Н.** Кандидат биологических наук, доцент, старший методист, МКУ ИГОСК «Центр обслуживания образовательных учреждений», г. Изобильный, Россия
- Ямщикова А.В.** Магистрантка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
- Ярцев Д.А.** Старший преподаватель, Южный Федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
- Яцынин А.И.** Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I.

ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

HUMAN EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

<i>Аксенчик С.В., Аверина И.П.</i> Использование занятий скандинавской ходьбой при подготовке будущих экологов	3
<i>Алдамова М.М.</i> Формирование мотивации к активной двигательной деятельности у студентов вуза в условиях секционных занятий рукопашным боем	7
<i>Венкович Д.А.</i> Диагностирование уровня физического развития студенток специального медицинского отделения	10
<i>Волкова Е.Н., Лапшина Д.П., Шипулина Е.С.</i> Роль образования в области физической культуры для личности и общества	14
<i>Воронов В.В., Мурсалимов Т.И.</i> Технические средства в системе физической подготовки курсантов Росгвардии	20
<i>Вучев В.Н., Вучева В.В.</i> Применение информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе по физической культуре в вузе с иностранными студентами	22
<i>Грудницкая Н.Н.</i> Средства и методы гимнастики, направленные на развитие гибкости на уроках физической культуры в школе	26
<i>Гуляева Д.М.</i> Воспитание физических качеств средствами фитнес-аэробики на уроках физической культуры	30
<i>Гурова А.А.</i> Формирование здорового образа жизни в студенческой среде	32
<i>Жак Е.А., Пожидаев С.Н., Пасечник Ж.В.</i> Оздоровительная тренировка в физическом воспитании студентов транспортного вуза	34
<i>Жмырко И.Н.</i> Формирование правильной осанки на занятиях физической культурой со студентами вуза	36
<i>Заболотная Н.А.</i> Особенности преподавания физической культуры в школе в условиях дистанционного обучения	39
<i>Истомин С.П., Баловин Е.А.</i> Физическая и огневая подготовка курсантов Росгвардии во время пандемии	43
<i>Кручинина К.С., Мартынов Д.И.</i> Гендерная адаптация к физическим нагрузкам в Росгвардии	48
<i>Куницын К.И.</i> Дозировка нагрузок при развитии силовых способностей у юношей в 10 -11 классе	53
<i>Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Мхце Б.А.</i> Балльно-рейтинговая оценка уровня двигательной подготовленности и физического развития обучающихся	55
<i>Марденов К.Ж.</i> Педагогические технологии на уроке физического воспитания	58
<i>Махновская Н.В., Афанасьева М.В.</i> Влияние дистанционного обучения на освоение школьниками дисциплины «Физическая культура»	60
<i>Оринчук А.Н., Оринчук А.В.</i> Школьный спортивный клуб как форма активизации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях	67
<i>Петрякова В.Г., Денисенко В.С., Рыбальченко О.В., Шестакова С.П.</i> Использование цифровых технологий в образовательном процессе студентов по дисциплине «Легкая атлетика»	70
<i>Пожидаев С.Н., Ляшко Г.И., Пожидаева И.Л., Жак Е.А.</i> Организационные модели преобразования физического воспитания студентов транспортного вуза	72
<i>Путеева С.В.</i> Формирование готовности студентов-заочников факультета физической культуры и спорта к управлению педагогическим процессом	76
<i>Путилина Т.А., Семькина И.Н., Ярцев Д.А.</i> Необходимость занятий физической культурой для студентов, перенесших COVID-19	79

<i>Романова О.Ю., Катренко М.В.</i> Онлайн тренировки, направленные на коррекцию веса, в условиях дистанционного обучения и их влияние на здоровье студентов	82
<i>Скаковец И.С., Паначев В.Д.</i> Воспитание курсантов средствами физической подготовки и спорта	86
<i>Солодовникова О.А.</i> Эффективность применения инновационных методик в преподавании физической культуры	90
<i>Тимченко М.И., Стривева Л.Ю.</i> К вопросу о самостоятельных занятиях студентов физическими упражнениями	96
<i>Трубин Д.В.</i> Важные аспекты профессиональной деятельности учителя физической культуры	99
<i>Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Журавлева Т.В., Романова О.Ю.</i> Технологические особенности формирования интеллектуального компонента физической культуры личности студентов в высшем учебном заведении	102
<i>Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Касьянов С.В., Беседин Р.И.</i> Самопроектирование образования студентов в области физической культуры и спорта	106
<i>Труфанова Т.Е., Катренко М.В., Касьянов С.В., Беседин Р.И.</i> Формирование самообразовательной компетентности студентов вуза по физической культуре	110
<i>Турманова Ф.С.</i> Использование казахских национальных игр в развитии физических качеств обучающихся	114
<i>Федотова Т.Д., Шамхалия К.Э.</i> Особенности развития точности движений детей в младшем школьном возрасте	117
<i>Феоктистов Н.Р., Белова Л.В., Белов А.К.</i> Формирование культуры здорового образа жизни школьников в процессе физического воспитания	122
<i>Яцынин А.И., Курьсь В.Н.</i> Самообразование студентов факультета физической культуры как вид учебно-познавательной деятельности	125
<i>Яцынин А.И., Курьсь В.Н.</i> Эффективность экспериментальной программы самосовершенствования студентов факультета физической культуры на основе информационных технологий	128
<i>Яцынин А.И., Макарова М.А.</i> Развитие силовых способностей девушек-студенток на занятиях фитнесом	131
<i>Яцынин А.И., Спасибухова П.А.</i> Формирование осанки у студентов на занятиях гимнастической направленности с использованием средств хореографии	135

РАЗДЕЛ II.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIO-CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL

PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

<i>Engelberts I., Nazarenko T.I. (Энгельбертс И., Назаренко Т.И.)</i> Phenomenology of codependency and manifestation of codependent behavior in the field of sports (Феноменология созависимости и проявление созависимого поведения в области спорта)	138
<i>Баранова Л.А., Кононова Е.Э., Лукьянова Т.А.</i> Значение физической культуры в жизни человека	143
<i>Батищева Л.Д., Марченко А.А., Евстигнеева М.И., Митрохина Л.Е.</i> Ожидаемая продолжительность жизни как средство формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями	147
<i>Ворожбитова А.Л.</i> Физкультурно-спортивная деятельность лиц с ОВЗ на страницах газеты "Ставропольский спорт"	150
<i>Вучева В.В., Вучев В.Н.</i> Мотивы занятий физическими упражнениями и спортом и социальное самочувствие студентов	153
<i>Емельянов В.С., Юров И.А.</i> Психологическое обеспечение и сопровождение в спорте	156

<i>Лукина Л.Б., Трегубова В.Е., Берлова Е.В.</i> К вопросу об актуальности физической культуры и спорта в современном обществе	159
<i>Соколова Н.И., Воронко Н.И.</i> Формирование мотивации и осознанного стремления к активной физической деятельности у студентов	163
<i>Степанов К.Р.</i> Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов	166
<i>Хаджариди Д.Д., Бурмистров А.Н., Самойлов Д.Д.</i> Возможности и рекомендации для занятий физкультурой и спортом во время локдауна для разных категорий граждан	168
<i>Химич М.Н.</i> Физическая культура и спорт в условиях постпандемической реальности	175
<i>Шишмарева К.Д., Жигулина А.А.</i> Роль спорта в жизни провинциальной молодежи	177
<i>Юров И.А.</i> Психологические основы физической культуры	179

РАЗДЕЛ III.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ОЛИМПИЙСКОГО И ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

MODERN PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS, HIGH-PERFORMANCE SPORTS, OLYMPIC AND PARALYMPIC SPORTS	
<i>Виха Л. (Vicha L.)</i> Возникновение киберспорта и особенности его развития в Чешской Республике (The emergence of esports and the specifics of its development in the Czech Republic)	185
<i>Безднина М.С.</i> Занятия лыжным спортом в дошкольном образовательном учреждении	190
<i>Безднина М.С.</i> Координационная подготовка лыжников при обучении двигательным действиям	193
<i>Богданов М.С.</i> Преодоление мертвых точек в жиме штанги лежа	196
<i>Былим Б.В., Евстигнеева М.И.</i> Психологическая подготовка борцов разных видов единоборств	202
<i>Ваганова Г.В., Деряев Г.П.</i> Спорт ценою в жизнь	205
<i>Власов В.Н., Поддубный Е.Н., Пестова Т.Г.</i> Метание легкоатлетических снарядов как целостный, единый двигательный акт: структура, ключевые элементы техники, дидактические решения	210
<i>Воробьев Н.С.</i> Особенности скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов 12-14 лет в динамике двухгодичного тренировочного цикла на тренировочном этапе спортивной подготовки	214
<i>Вучева В.Н., Несмиянов Е.Б.</i> Особенности силовой подготовки студентов вуза в секции по тяжелой атлетике	219
<i>Глашвили Э.Г., Томилин К.Г.</i> Повышение специальной физической подготовленности тайских боксеров 10-12 лет, с использованием комплекса упражнений на развитие гибкости	221
<i>Горбатов О.В., Пестова Т.Г., Титаренко Е.В.</i> Специальная физическая подготовка высококвалифицированных акробатов – прыгунов на дорожке	225
<i>Григан С.А., Гасанова В.Н.</i> Футбол как вид спорта и его влияние на развитие личности студента	228
<i>Грудницкая Н.Н.</i> Методика совершенствования взрывной силы боксеров 13-14 лет	233
<i>Густомясов А.А., Черенков Д.Р., Густомясова Е.В.</i> Программно-целевой подход и особенности его реализации на спортивно-оздоровительном этапе в хоккее	238
<i>Жалтаев Н.Р.</i> Современные проблемы развития массового спорта и спорта высших достижений	241

<i>Захаренков Д.Д., Бриль А.Р.</i> Развитие массового спорта в России в соответствии с проектами «Спорт – норма жизни» и «Спортивные выходные»	245
<i>Зубенко В.И.</i> Основы обучения технико-тактическим действиям в Сётокан	250
<i>Зубенко В.И., Рузжичка Р.</i> Обучение технико-тактическим действиям в сётокан карате-до как педагогическая проблема	255
<i>Киваева В.А., Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Ходус И.В.</i> Анализ популярности видов шахматной игры	258
<i>Левченко Е.С., Мирошник Д.Ю., Иванников А.И.</i> Совершенствование физической подготовки студенческой команды по мини-футболу на основе функционального состояния футболистов	261
<i>Лепешинцев А.В.</i> Современные проблемы развития массового спорта	266
<i>Лукина Л.Б., Урусова М.А., Караваева М.Ю.</i> Проблемы современного этапа развития олимпийского движения	268
<i>Магин В.А.</i> Взаимосвязь интерперсональных данных спортсменов с уровнем спортивного мастерства	271
<i>Матвеева Д.В., Прасолов Д.Е., Прасолова О.В.</i> Учет физического и психологического развития детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию	274
<i>Оринчук В.А., Кутасин А.Н., Гвоздиков С.В.</i> Особенности развития студенческого спорта в современной России	277
<i>Павленкович С.С.</i> Психологическая подготовленность студентов-гандболистов как критерий адаптации к условиям соревновательной деятельности	281
<i>Пастухов В.Д., Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Котло С.А.</i> Шахматы и киберспорт: интеграция и перспективы	287
<i>Пестова Т.Г., Куприянова Е.О., Титаренко Е.В.</i> Развитие скоростно-силовых качеств юных пловцов	290
<i>Петрякова В.Г., Гаджиметов В.Э., Вартамян С.В.</i> Оценка уровня физической подготовленности студенческой баскетбольной команды на подготовительном этапе	294
<i>Пивко Т.И., Хаджариди Д.Д., Александров И.Н.</i> Роль корпоративного спорта в системе мотивации персонала	296
<i>Потаскаев В.Л., Томилин К.Г.</i> К вопросу воспитания выносливости спортсменов-картингистов в возрасте 8–10 лет	301
<i>Пьянзин А.И., Смышинев К.М.</i> Сравнительный анализ развития легкой атлетики в регионах Южного и Северо-Кавказского федеральных округов Российской Федерации	304
<i>Резенькова О.В., Усачёв В.В.</i> Паралимпийские игры как метод социальной реализации инвалидов: история и современность	309
<i>Салин А.М.</i> Влияние тренировочных нагрузок по спортивному ориентированию на опорно-двигательную систему спортсменов	313
<i>Саносян Х.А., Галстян А.П., Гарибян К.Л., Даниелян Э.А., Оганесян Р.А.</i> Применение методов математического графического моделирования в спорте (на примере прогноза максимальных результатов в гребле на байдарках и каноэ на дистанции 200 метров)	316
<i>Саносян Х.А., Галстян А.П., Оганесян Р.А.</i> Макет об особенностях организации обучения плаванию в коммерческих группах	320
<i>Скитневский В.Л., Кечаев К.И., Максимович В.А.</i> Некоторые теоретические подходы к проблеме начального обучения в футболе	329
<i>Смышинев К.М., Денисов М.В., Гаспарян В.А.</i> Физическая подготовка юных хоккеистов в ледовых и безледовых условиях в рамках подготовительного периода в межсезонье	332
<i>Степанова М.Е.</i> Современный удар справа с отскока в теннисе	337
<i>Титаренко Е.В., Тимофеева С.С., Горбатов О.В., Торикова С.О.</i> Роль современных танцевальных направлений в развитии координационных способностей юных гимнасток	339

<i>Титаренко Е.В., Тимофеева С.С., Некрасова С.Р., Пестова Т.Г.</i> Роль общей физической подготовки в формировании «школы движений» у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой	342
<i>Филатов А.В., Паначев В.Д.</i> Методические рекомендации по спортивной стрельбе из пистолета	345
<i>Халманских А.В., Дохоян Ю.С.</i> Формирование мотивации у лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки	353
<i>Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Тарасов А.Ю.</i> Значение общей физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе (на примере игровых видов спорта)	358
<i>Шобухова Л.Б.</i> Психологическая устойчивость к длительной работе у профессиональных бегунов на длинные дистанции	360
<i>Шпитальная Е.Н.</i> Психолого-педагогический анализ интегральной подготовки в волейболе	364
<i>Яцынин А.И., Деркачева И.С.</i> Структура силовых нагрузок и их нормирование на тренировочных занятиях юных акробатов (экспериментальная программа)	369
<i>Яцынин А.И., Назаров В.В.</i> Структура нагрузки и её нормирование при развитии силовых качеств на занятиях атлетической гимнастикой	372

РАЗДЕЛ IV.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ И МЕДИЦИНЫ

MODERN PROBLEMS OF HEALTH, THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, SPORTS PHYSIOLOGY AND MEDICINE

<i>Пинсон Н., Яцынин А.И. (Pinson N., Yatsynin A.I.)</i> Веломаршрут «Луара на велосипеде»: история успеха (Cycling route «Loire on a bicycle»: a success story)	375
<i>Баймураев И.Я.</i> Формирование навыка ходьбы у детей раннего возраста с использованием тренажера Гросса в условиях ГБУСО «Ставропольский РЦ»	379
<i>Бакшеева Т.В., Василенко Н.С.</i> Использование аппаратно-программного комплекса «Стресс-тест» для изучения функционального состояния организма студентов занимающихся плаванием	381
<i>Бакшеева Т.В., Крамаренко А.Н.</i> О возможностях использования балансовой платформы для развития вестибулярной устойчивости студентов на занятиях физической культурой	385
<i>Бакшеева Т.В., Нукурузов И.А.</i> Формирование интереса студентов к физическому воспитанию средствами фитнеса	387
<i>Бакшеева Т.В., Петрякова В.Г., Каширина Н.В.</i> Влияние функциональных тренировок на здоровье женщин зрелого возраста	390
<i>Батищева Л.Д., Марченко А.А., Евстигнеева М.И., Митрохина Л.Е.</i> Интеллектуальная подготовка спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья	392
<i>Бережной Е.О., Лукина Л.Б.</i> Кенгуджампс и его влияние на выносливость женщин 25-40 лет	295
<i>Беспалова Т.А.</i> Плавание в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями	398
<i>Бриленок Н.Б.</i> Значение типологических особенностей личности для занятий оздоровительной аэробикой	403
<i>Бугаевский К.А.</i> Изучение особенностей пояса нижних конечностей у спортсменок в ряде видов спорта	407
<i>Галкина М.В., Галкин М.В.</i> Пулевая стрельба на колясках как вариант реабилитационного процесса людей с ОВЗ с поражением опорно-двигательного аппарата	413
<i>Григан С.А., Ляшенко О.В.</i> Организация адаптивного физического воспитания студентов-инвалидов	415

<i>Дрейбант А.А.</i> Развитие движений у детей раннего возраста с ОВЗ с помощью современных методов физической реабилитации в условиях ГБУСО «Ставропольский РЦ» ..	419
<i>Дубова Ю.А., Митрохина Л.Е.</i> Роль развития выносливости у глухих и слабослышащих детей на этапе начальной спортивной подготовки	423
<i>Кучукова Д.Д., Кирилева Я.А.</i> Естественные и универсальные направления оздоровительной физической культуры и их применение в профилактике заболеваний студентов специальных медицинских групп	425
<i>Ларина О.В.</i> Эстетическая гимнастика как инструмент оздоровления женщин	428
<i>Лукина Л.Б., Бердникова Т.С.</i> Двигательная активность женщин 25-30 лет как фактор повышения здоровья	432
<i>Мазакова Т.В.</i> Влияние занятий функциональным тренингом на уровень функциональной и физической подготовленности юношей 15-17 лет	436
<i>Малова А.А., Батищева Л.Д., Марченко А.А.</i> Двигательная реабилитация для лиц с детским церебральным параличом	442
<i>Мецзякова О.Н., Розова Е.А.</i> Влияние занятий двигательной деятельностью на функциональное состояние студентов в высших учебных заведениях	446
<i>Микитченко Н.В., Кострыкина Е.Е., Солтан П.Г.</i> Специфика личной гигиены студентов на занятиях по физической культуре в УВО в современных условиях	449
<i>Морозова Ю.Ю.</i> Влияние занятий аэро-йогой на опорно-двигательную и сердечно-сосудистую системы организма	453
<i>Морозова Ю.Ю.</i> Фитнес-йога как современное направление фитнеса	455
<i>Нуряхметова Г.Ф., Майорова М.П.</i> Влияние занятий оздоровительным бегом на состояние сердечно-сосудистой системы студенток Альметьевского государственного нефтяного института	457
<i>Оринчук А.В., Кавинов М.А., Оринчук В.А.</i> Адаптивное скалолазание как направление соревновательной деятельности детей и подростков с интеллектуальными нарушениями	460
<i>Паначев В.Д., Лузин С.В., Рыжов К.С.</i> Восстановительные средства в физической культуре для здорового образа жизни	463
<i>Панкова Е.А.</i> Комплексное использование сочетаний асан в физическом воспитании студентов	466
<i>Петрякова В.Г., Егорова С.А., Якунина Е.Н.</i> Влияние оздоровительной аэробики на функциональные возможности студентов специальных медицинских групп	467
<i>Пожидаев С.Н., Литвинов В.А., Пасечник Ж.В., Белых Г.Н., Тимченко М.И.</i> Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза	470
<i>Прачев Д.С., Митрохина Л.Е.</i> Развитие координационных способностей у слабослышащих бадминтонистов младшего школьного возраста	474
<i>Сапронова З.В., Лапина О.Н.</i> Физическое воспитание дошкольников 6–7 лет с общим недоразвитием речи на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности	477
<i>Соломкина А.К., Макина Л.Р.</i> Технология коррекции нарушений грудного отдела позвоночного столба у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях крайнего севера, средствами физической культуры	480
<i>Титаренко Е.В., Гюсан С.С., Горбатов О.В., Пестова Т.Г.</i> Формирование у студентов телесно-двигательной пластики с использованием элементов фитнеса	485
<i>Токарева В.И., Митрохина Л.Е.</i> Развитие скоростно-силовых качеств слабослышащих бадминтонистов на этапе начальной спортивной подготовки	488
<i>Ямщикова А.В., Белова Л.В., Белов А.К., Мельник Е.К.</i> Оздоровительное влияние фитбол гимнастики на формирование правильной осанки	490
Сведения об авторах	494

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
INTEGRATING SCIENCE AND PRACTICE**

**МАТЕРИАЛЫ XVIII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
4 ДЕКАБРЯ, 2021**

**MATERIALS OF THE XVIII INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
THE 4 DECEMBER, 2021**

Издается в авторской редакции

	Подписано в печать 20.12.2021	
Формат 60x84 1/16	Усл. печ. л. 29,71	Уч.-изд. л. 28,22
Бумага офсетная	Заказ 326	Тираж 500 экз.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом комплексе
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
355029, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2