



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Сборник материалов по итогам XIX Всероссийской
с международным участием научно-
практической конференции

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ**

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ
НАСЕЛЕНИЯ**

**Сборник материалов
XIX Всероссийской с международным участием научно-
практической конференции 13 ноября 2020 г.**

Сетевой электронный ресурс

**Сургут
2020**

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Сургут. 13 ноября 2020 г. / Сургут, гос.ун-т, Институт гуманитарного образования и спорта. - Сургут, 2020. - 1019 с.

ISBN 978-5-89545-532-6

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы психологического сопровождения и оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация тренировочного и учебно-воспитательного процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни

Редакционная коллегия:

Логинов С.И., д.биол.н., профессор
Бушева Ж.И., к.п.н., доцент
Хохлова Н.И., к.психол.н., доцент

ISBN 978-5-89545-532-6

УДК 796 (063)
ББК 75

© БУ ВО «Сургутский
государственный университет»
2020

Содержание

<i>Абдрахимова Н.Р.</i> Роль физической культуры в развитии нравственных качеств детей дошкольного возраста в условиях современного общества.....	16
<i>Абдубакиева В.Р., Батурина М.В.</i> Спорт в шаговой доступности (строительство современной спортивной площадки на территории БУ «Мегионский политехнический колледж» г. Мегиона).....	23
<i>Абрамов Э.Н.</i> Актуализация методической позиции тренера	30
<i>Айзатова Л.А.</i> Оптимизация физической активности детей среднего школьного возраста игровыми средствами коренных народов Севера	36
<i>Алиева В.З., Бойко Н.А.</i> Игровые технологии на уроках физической культуры у обучающихся с нарушением зрения.....	42
<i>Альгина А.К., Назаренко Л.Д.</i> Методика развития прыгучести у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину	51
<i>Алькова С.Ю., Талалаева Л.Ю.</i> Формирование физической культуры школьников с ограниченными возможностями здоровья в гимназии «Лаборатория Салахова».....	57
<i>Амиров У.А., Нухов Р.Р., Янмурзин Д.Р., Минигалеев И.Х.</i> Развитие силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	66
<i>Аустер Б.В., Аустер Л.В.</i> Водное поло как средство повышения интереса учащихся среднего школьного возраста к занятиям по плаванию	73
<i>Бардакова Н.И., Шмидт Д.С.</i> Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта.....	81
<i>Батугин А.А.</i> Особенности выигрывающей команды	85

Бахвалова Д.Д. Анализ влияния аллергопатологии на уровень потребления кислорода у спортсменов экстра-класса	90
Беломестнова М.Е. Реализация компетентного подхода в системе профессионального туристского образования в России и Европе	96
Белоножкин В.В., Богданова Л.Б., Вербицкая Е.Н., Логинова Я.А., Наговицин А.В., Обухов С.М. Подготовка лицейстов к всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания».....	101
Бибикова Е.В., Дариенко М.С. Применение проектной технологии на занятиях физической культуры в организациях профессионального образования с целью формирования здорового образа жизни.....	108
Большин И.И., Авилова Н.Л. Становление отечественного туристского образования в период с 1996 по 2006 годы	114
Бондаренко К.К., Лебедь А.Д. Оценка кинематики движения подачи в теннисе	120
Бондаренко К.К. Угловые перемещения в хоккее	127
Борисова А.А. Жизнестойкость спортсменов и социальные факторы ее развития	135
Борисова А.А. Новые аспекты исследований эмоционального интеллекта спортсменов	140
Бушева Ж.И. Применение национальных игр ханты в оптимизации двигательной активности детей-северян.....	145
Бушева Ж.И. Программно-методическое обеспечение элективной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для студентов группы адаптивного физического воспитания.....	152
Витенко Ю.Э. Методика применения подвесных систем REDCORD в коррекции миофасциального болевого синдрома у спортсменов командно-игровых видов спорта	166

Вичужанин Р.А. Международный опыт использования новых психотехнологий в спорте	172
Вичужанин Р.А. Подходы к рассмотрению основных задач и направлений работы спортивного психолога.....	176
Вичужанин Р.А. Психологическое сопровождение спортсменов в период крупных международных соревнований	181
Вичужанин Р.А. Работа спортивного психолога в профессиональном баскетбольном клубе	185
Вичужанин Р.А. Целостная перспектива развития карьерных переходов элитных спортсменов	190
Вишневский В.А., Байтуев И.А., Мишаев М.М. Состояние опорно-двигательного аппарата жителей Сургута различных возрастных групп по результатам диагностики на тренажерах «Давид».....	195
Вишневский В.А., Ласточкина Д.А., Танчевская К.Р., Бурка Ю.Н. Проблемы организации физического воспитания студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре.....	200
Вишневский В.А. Результаты апробации инструментальных методов врачебно-педагогических наблюдений на занятиях по адаптивной физической культуре.....	209
Вишнякова Д.С., Назаренко Л.Д. Развитие гибкости на начальном этапе подготовки пауэрлифтеров	219
Волкова Н.Е., Серазидинова Л.Л. Влияние игровой деятельности на физическое развитие детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта (задержка психического развития).....	225
Волосников И.В. Обучение сотрудников полиции действиям при угрозе оружием на основе использования метода круговой тренировки	234

Ворепов В.Н., Нарский Г.И., Мельников С.В. Изометрические упражнения в системе огневой подготовки курсантов военных факультетов в гражданских учреждениях образования	239
Ворожейкин А.В., Волков А.П. Исследование структуры технико-тактических действий в соревновательных поединках квалифицированных спортсменов рукопашного боя.....	246
Воронова Е.К. Физическая подготовленность детей 7-10 лет с ослабленным здоровьем	253
Галанова С.С., Колосова А.Л. Подвижная игра как способ подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО	259
Гладырь Н.В., Медведев Д.С. Оценка показателей биоимпедансометрии при субмаксимальной локальной мышечной нагрузке.....	264
Глухова К.Е. Фитнес и его роль в здоровье населения России	270
Горланов А.В., Здобнова А.В., Быстрова О.Л. Оптимизация оздоровительной физической культуры школьников 10-11 лет на основе использования традиционного карате.....	277
Гуминский А.В. Исследование динамики уровня общей физической подготовленности юных футболистов детско-юношеской спортивной школы.....	283
Давыдова А.М. Оценка нейромоторной зрелости как необходимое условие при выборе маршрута физической реабилитации детей с ОВЗ.....	289
Дернов М.А., Аустер Л.В. Использование подвижных игр в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры	295
Дубовая К.В. Польза спортивно-оздоровительного туризма.....	300

<i>Дусенко С.В., Воронина К.В.</i> Теоретические аспекты планирования и организации в санаторно-курортной деятельности	306
<i>Жулепов В.И., Ветошников А.Ю.</i> Развитие скоростно-силовых способностей девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину	310
<i>Жулепов В.И., Булгакова О.В., Ветошников А.Ю., Ерофеева А.С.</i> Возможности использования современных танцев в развитии координационных способностей детей с нарушением интеллекта	321
<i>Журавлева А.С.</i> Влияние дистанционного обучения на развитие физических качеств школьников 9-10 лет	336
<i>Завьялова Т.П., Зайцева Е.А.</i> Лыжная подготовка первокурсников как эффективное средство реализации комплекса «Готов к труду и обороне»	342
<i>Загребалов-Тутулов В.А., Загребалова-Тутулова Т.И.</i> Дистанционное обучение как основная форма проведения урока физической культуры во время эпидемиологического карантина	350
<i>Имельбаева Э.И., Борисов А.В.</i> Оценка физической подготовленности обучающихся МБОУ СОШ №44 при выполнении требований комплекса ГТО на основе онлайн технологии «АС ФСК ГТО»	358
<i>Казызаева А.С.</i> Особенности применения различных форм физического воспитания в семье	367
<i>Камаева А.Н.</i> Дистанционное обучение и физическая культура в детском саду – миф или реальность	374
<i>Капелян Р.В.</i> Коррекция состояния опорно-двигательного аппарата юных боксеров в процессе тренировочной деятельности	380

Катаргин С.В., Андреев В.С. Особенность «первоначальной» физической подготовки сотрудников полиции с использованием дистанционных технологий в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19	390
Кечаева И.В. Физкультурно-оздоровительная программа «КФ+Ц» по укреплению мышц и коррекции веса для женщин II-го зрелого возраста	396
Киселева Н.В., Бактиева В.Ю. Исследование особенностей направленности личности в физкультурно-спортивной деятельности у студенток медицинского колледжа	406
Козлов Д.А. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в профессиональной образовательной организации	411
Кравченко Н.П. Детские подвижные игры народов Севера	418
Крешетова Т.В., Григоришина А.Я. Роль санаторно-курортного комплекса в лечебно-оздоровительном туризме на примере Республики Башкортостан	426
Крешетова Т.В., Гутлиева А. Современная организация сервиса в санаториях	431
Кротюк А.Т., Алькова С.Ю. Методика психической саморегуляции в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля	437
Кузнецов К.М. Динамика морфофункциональных показателей пауэрлифтеров юношей в годичном цикле спортивной подготовки	445
Кузьмин Д.В., Казинская Л.Б., Кошелева Т.В., Гасилина Е.В. Психологическая готовность спортсменов	451
Купричев М.В., Назаренко Л.Д. Влияние гимнастических упражнений на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста	456
Лазарева О.Д., Авилова Н.Л. Основные проблемы в системе подготовки кадров для сферы туризма в России	463

Лебедихин А.В., Лебедихина Т.М., Михайлова Н.Н., Тропина Л.К. Анализ готовности студентов Уральского федерального университета к выполнению нормативов комплекса ГТО.....	468
Левкова М.Г. Совершенствование физкультурного образования детей дошкольного возраста в современных условиях.....	475
Лигута А.В., Лигута В.Ф. Табакокурение и употребление алкоголя среди школьников: региональный аспект.....	484
Логинов С.И. Парадоксы физической бездеятельности в эпоху пандемии COVID-19 и цифровой цивилизации....	491
Логинова А.В. Роль физической культуры и спорта в духовно-нравственном воспитании личности	503
Логош Е.В. Использование системы «Кроссфит» учащимися в школах	510
Лубышева Л.И., Романова Е.Д., Пешкова Н.В. Анализ результатов исследования поведения сургутских школьников в отношении «питания».....	515
Лукьянов В.В. Перспективы реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в БУ «Советский политехнический колледж»	521
Максимов И.Ю. Развитие доступного туризма в деревне Нижние Нарыкары, как средство передачи традиционной культуры будущему поколению.....	529
Малозёмов О.Ю., Лагунова Л.В., Бызов Е.А. К вопросу подготовки кадров в физкультурно-оздоровительной сфере.....	540
Мальцев Г.С., Лукина А.М. Контроль специальной физической подготовленности дзюдоистов и самбистов	548
Машьянов Р.С. Коррекционно-компенсаторная направленность занятий адаптивной физической культуры для детей различных нозологических групп	554
Митрохина А.В., Алькова С.Ю. Исследование мотивации	

достижений и избегания неудач в группах спортивного совершенствования СШОР	562
Михель О.И., Глухова М.Ю., Кириллова М.Ю. Коррекция кондиционной физической подготовленности детей на основе применения ВФСК «Готов к труду и обороне»	570
Мищенко Н.Ю. Выявление отношения обучающихся к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Уральском регионе (на примере учащихся среднего школьного возраста г. Челябинска).....	579
Мищенко Н.Ю. Применение средств батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет	592
Мугаттарова Э.Р., Каплунова О.Н., Крылосов Т.В., Худойбердиев Ш.А. Физическая культура и спорт как средство адаптации студентов первокурсников	603
Николаев А.Ю., Кирдянов А.И., Андрейченко А.И. Качество жизни студентов специальной медицинской группы в условиях самоизоляции.....	611
Обухов С.М., Обухова Н.Б., Лосев В.Ю. Кадровое обеспечение физической культуры в учреждениях профессионального образования ХМАО-Югры	618
Оларь А.В., Бойко Н.А. Использование средств физической культуры в образовательном процессе обучающихся младшего школьного возраста с нарушением речи	623
Отчик С.А., Назаренко Л.Д. Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста.....	628
Ошнурова М.А. Оценка выполнения норм ВФСК ГТО I ступени школьниками сельской местности	634
Папандопуло И.Р., Томилин К.Г. Легкоатлеты 10-12 лет: развитие скоростных способностей с использованием игрового метода.....	640
Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н. Использование корре-	

ляционной ритмографии в оценке функционального состояния студентов-пловцов	650
Перепелюкова Е.В. Изменение мотивационной сферы студентов специальной медицинской группы в различные фазы биологического цикла.....	658
Пилюшкина В.Л., Гуреев Д.Л., Гуреев Л.В., Гордеев И.В. Психология лидера.....	664
Пилюшкина В.Л., Гуреев Д.Л., Гуреева М.В., Гордеева Е.Н. Тренировочный процесс по футболу у студентов в условиях учебной загруженности.....	668
Побелян А.И. Оценка уровня физической подготовленности учащихся вторых классов	673
Поберей А.Н., Томилин К.Г. Обучение спасателей для работы в горных условиях: профессионально-прикладная физическая подготовка.....	681
Потапова Е.В. Развитие координационных способностей в хореографии посредством акробатики у детей 6-8 лет ...	688
Путилова К.П. Организационно-методические основы обучения детей старшего дошкольного возраста элементам спортивной игры водное поло	697
Путинцева Е.В., Зотин В.В. Психологические аспекты как основные элементы физической культуры и спорта	707
Пьянзина Н.Н., Колесникова О.Б., Петрова Т.Н. Гендерные особенности отношения студентов к занятиям по физической культуре и спорту с использованием дистанционных форм обучения.....	715
Речкалова О.Л., Ритцель А.В. Психологическое сопровождение реабилитационных мероприятий для женщин среднего возраста с заболеваниями позвоночника.....	722
Родермель Т.А. Межличностные взаимоотношения в спортивной команде.....	729
Рожков С.А. Методы определения функционального состояния кровообращения и внешнего дыхания у подростков	

12-14 лет.....	737
Ротов Е.П. Динамика частоты сердечных сокращений юных футболистов, занимающихся мини-футболом в условиях Севера.....	745
Савиных Л.Е., Булгакова О.В. Игровой и проблемный метод на уроках физической культуры учащихся вторых классов.....	752
Савиных Л.Е., Викулов Е.А. Исследование влияния интервальной тренировки на физическую подготовленность в дзюдо.....	759
Садыков Ф.Х., Булгакова О.В. Повышение артистизма спортсменов-аэробистов 12-14 лет с использованием современных танцев.....	768
Сайфулина И.Ф., Назаренко Л.Д. Формирование здорового образа жизни школьников в учебно-воспитательном процессе.....	777
Сальников В.А., Хозей С.П., Кайсин А.С. Система физического воспитания в образовательном процессе: проблемы и некоторые варианты их решения.....	783
Санивуз Д.А. Осведомленность студентов ЧГУ в области распространенности ВИЧ-инфекции.....	793
Саранцева Ю.В., Назаренко Л.Д. Методика совершенствования технических действий в партере у дзюдоистов 14-15 лет.....	802
Седанов И.Е., Тропина Л.К. Компьютерный спорт как инновационный инструмент формирования имиджа силовой структуры.....	808
Сергеенко Н.И., Сергеенко А.Н. Динамика сформированности потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры у студенток медицинского вуза.....	817

Солодилов Р.О., Логинов С.И., Кошевой О.А., Байтуев И.А. Возрастные особенности функционального состояния коленного сустава пожилых женщин.....	822
Сомкин А.А. Влияние пандемии коронавируса COVID-19 на организацию занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в творческом высшем учебном заведении	829
Стеблев А.А. Аспекты здоровьесбережения в условиях образовательной среды.....	839
Стрекалова А.С., Эйниев Э.З. Воспитание координационных способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования	844
Тарасенко Е.В., Тозик О.В. Эффективность применения бадминтона в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.....	849
Титова Т.А., Никитина А.А. Кинематический анализ выполнения прыжка в шпагат	856
Томачинская Л.П., Поважная Г.С. Влияние спортивных тренировок на репродуктивное здоровье женщин	865
Томилин К.Г., Максименко В.Г. Использование оздоровительных дыхательных гимнастик с учетом дистанционных технологий и современных подходов к оздоровлению студентов.....	872
Троян Е.И. Обучение сотрудников полиции приемам освобождения от захватов на основе использования ситуационного метода.....	880
Федотова Е.В. Управление тренировочной нагрузкой на основе данных S-RPE-мониторинга.....	887
Филиппова Е.С. Особенности занятий на батуте для детей с ментальными нарушениями.....	899

Фошня Э.Ю., Мальков О.А., Фошня А.В. Динамика изменения индексов здоровья детей школьного возраста города Сургута в зависимости от вида физической активности.....	907
Фролов Е.В., Петряков А.В. Целевые ориентиры и основополагающие принципы обеспечения эффективного совершенствования учебного процесса занятий физической культурой у студентов, имеющих отклонение в здоровье.....	916
Фролова О.В. Инновационные подходы к формированию двигательных действий у детей в норме и с ОВЗ.....	923
Фурсов А.В., Сиявский Н.И., Сиявский Н.Н. Исследование отношения обучающихся к занятиям физической культурой и выполнению норм ГТО.....	932
Фынтынэ О.А., Зинченко В.С. Событийный туризм как средство привлечения туристов (на примере XXII зимней олимпиады в г. Сочи).....	939
Херувимова Т.А., Херувимова С.А. Техничко-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивной специализации	945
Хозиев В.Б. Нарциссизм в спорте: клинико-психологическая характеристика.....	949
Ченцов Д.С. Использование информационно - коммуникационных технологий на уроках физической культуры для обучения и оценивания знаний учащихся	955
Чумак Е.В., Хабибуллина Л.В., Снигирев А.С. Применение прыжковых упражнений повторным методом для развития скоростно-силовой выносливости волейболистов 16-17 лет.....	961
Шагина А.В. Психологическая безопасность и сохранение психологического и физического здоровья школьников на уроках физической культуры	965
Шеринёва Т.В. Развитие культуры здорового образа жизни у современной молодежи	973

Юденко И.Э., Юденко И.А., Давлетова И.А., Долгодворова А.Е. Функциональная активно-пассивная реабилитация верхних конечностей лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения с помощью тренажера THERA-VITAL.....	984
Яковлева Е.В. Основы формирования профессиональной саморегуляции будущих реабилитологов как элемента профессиональной деятельности	995
Яцюнь Чжан, Шилько Т.А. Исследование среды физического воспитания в китайских университетах	1007
Яцюнь Чжан, Шилько Т.А. Диагностические критерии и лечебная физкультура при саркопении у пожилых людей в Китае	1013

УДК 796.01

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Н.Р. АБДРАХИМОВА

*МБДОУ Детский сад «Радуга», ХМАО, Сургутский район,
п. Нижнесортымский*

Аннотация. В данной статье физическая культура рассматривается не столько как сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей детей дошкольного возраста, сколько как способ и средство развития их нравственных качеств, что актуально и необходимо в условиях современного общества, находящегося на стадии духовной деградации. Первоочередной задачей педагога становится воспитание физически здорового человека, способного изменить мир к лучшему.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая культура, развитие двигательной активности, нравственные качества, современное общество.

Введение. Немало было сказано о роли физической культуры и спорта в формировании и становлении личности, о важности спорта в жизни каждого человека, о том, что посредством физической культуры можно воспитать дисциплинированную, ответственную и целеустремленную личность. Однако именно сейчас, в эпоху духовного кризиса, когда мы наблюдаем масштабное падение нравственности и физическую деградацию среди населения не только

всей страны, но и всего мира, этот вопрос стал еще более актуальным. Педагоги и психологи совместными усилиями разрабатывают новые методы воспитания и обучения детей разных возрастов, но многие из них оказываются неэффективными в условиях современного общества.

Актуальность. Информационное общество в период глобализации бросает вызов учреждениям воспитания и образования. Глобальные процессы сегодня все чаще связываются с проблемой утраты идентичности, трансформацией жизненных смыслов, ценностей, норм, определяющих духовное содержание бытия. Новые характеристики публичной сферы в глобальном мире – раздробленность, мозаичность – модифицируют формы взаимодействия, не приводя к взаимопониманию, что затрудняет гражданский диалог [6]. Количество интернет-пользователей с каждым годом растет, тем самым растет и количество физически слабых и больных людей на планете. Известно, что недостаток физической активности приводит к серьезным негативным последствиям: излишки адреналина накапливаются в организме и могут способствовать развитию психических расстройств. Человек становится агрессивным, неуравновешенным, нетерпеливым. Начинается медленный, но стойкий процесс не только физической, но и нравственной деградации личности. Отсутствие личного контакта со сверстниками, предпочтение виртуальной действительности, отказ от реальности способствуют развитию десоциализации личности.

В связи с этим возникает необходимость искоренить данную проблему в самом «начале пути» – дошкольном возрасте. Тем более, что результаты исследования, опубликованные в январском номере журнала «JAMA Pediatrics» доказали, что физическая или нравственная деградация человека в силу тех или иных обстоятельств начинается именно в возрасте трех и пяти лет. В этот период идет активный рост всех систем организма. Растут мышцы и скелет, орга-

ны дыхания и кровообращения, идет развитие мозга, поэтому необходима физическая активность – активные игры на свежем воздухе и прогулки [5]. В этом возрасте начинается приобщение детей к спорту и здоровому образу жизни, воспитание нравственных качеств.

В рамках данной статьи мы не ставим целью рассматривать физическую культуру как сферу социальной деятельности, направленную на укрепление здоровья и развитие физических способностей детей дошкольного возраста. В условиях современного общества физическое воспитание в дошкольном возрасте должно решать задачи формирования и развития не столько физических (ловкости, гибкости, выносливости, силы воли, дисциплинированности, ответственности, и т.д.), сколько нравственных качеств личности.

В.С. Безрукова в энциклопедическом словаре педагога предлагает следующее определение термина «нравственность»: «Нравственность – это способность человека действовать, думать и чувствовать в соответствии с нормами морали, с нравственными законами. Нравственность определяется решительным стремлением людей добровольно и естественно поступать согласно принятыми в обществе идеальными этическими понятиями. Непринятие нравственности – это отказ быть человеком в единстве и гармонии со всем миром, со своим народом, близкими людьми, с самими собой и своей совестью» [1]. В.А. Блюмкин более детально рассматривает данное понятие, выделяя несколько типов нравственных качеств:

1. Коллективистские качества, которые включают в себя коллективизм, отзывчивость, чувство солидарности и товарищества, чувство долга, ответственности.

2. Гуманистические качества, подразумевающие человечность, благородство, доверие к людям, доброжелательность, чуткость, тактичность, чувство собственного достоинства, гордость, скромность, простота.

3. Комплексные качества, характеризующие осуществление личностью основных целей морального регулирования: нравственная активность, включающая в себя способность к самоотверженности и готовность к подвигу во имя общего блага, справедливость, благодарность, бескорыстие, независимость, чувство соревнования.

4. Качества, связанные с особенностями морального регулирования: чувство чести, честность, порядочность, искренность, прямота, правдивость, принципиальность, верность, развитая и чуткая совесть, моральная чистота [2].

Народная мудрость гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». Данную поговорку можно интерпретировать следующим образом: только физически активный, крепкий, сильный, здоровый человек способен изменить мир к лучшему, т.е. не просто творить добро, помогая другим, а направлять свои умения и силу на улучшение жизни на планете.

О единстве физического и духовного развития писал и П.Ф. Лесгафт. Он считал, что физическая культура и спорт – обязательный и наиболее эффективный способ воспитания достойного человека. Компетентный учитель или воспитатель не будет прибегать к мерам преследования и наказания, если ребенок продемонстрировал качества, недопустимые в рамках данного учреждения или общества в целом. Автор уверен, что именно двигательно-игровая деятельность способна развивать нравственные качества личности [7].

Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова [3]. В младшем возрасте закладывается физическая, интеллектуальная и духовная база на всю жизнь. Поэтому развитие должно быть всесторонним. «Ребенок – это целостный духовно-телесный организм – средоточник, посредник и преобразователь значимых для него природно и социально-экологических связей» [4]. Если

в прошлом столетии физическое воспитание считалось приоритетной задачей, то сейчас стало крайне необходимым обратить взор воспитателей и учителей, и всех, кто работает с детьми, именно на развитие их нравственных качеств.

В дошкольных учреждениях задача нравственного воспитания детей посредством физической культуры осуществляется с помощью утренней зарядки, активных игр, занятий тренировочного типа (ходьба, бег, упражнения с мячом, акробатические элементы, и т.д.), ритмической гимнастики, эстафет, соревнований и т.д.

Утренняя гимнастика является наиболее важной составляющей физического воспитания детей дошкольного возраста. Ежедневное выполнение физических упражнений не только благотворно влияет на организм ребенка, но и способствует проявлению таких качеств, как сила воли, дисциплинированность, пунктуальность.

Велика роль подвижных игр, проводимых на свежем воздухе, в физическом и духовном развитии детей. В ходе игр дети усваивают нормы поведения, правила взаимоотношений. Дети впервые сталкиваются с ситуацией, когда здоровье и безопасность соперника важнее личной победы. Существуют игры, направленные на развитие таких качеств, как умение жалеть, сострадание, забота о других. Например, по правилам игры «Жмурки» дети должны во время бега следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: «Огонь!».

Большинство подвижных игр рассчитано на участие группы детей. Они формируют способность действовать сообща, воспитывают честность, справедливость и дисциплинированность. Дети учатся считаться с мнением своих сверстников. К примеру, игра «Здравствуй, сосед!» способствует формированию таких качеств, как вежливость, общительность, доброжелательность. По правилам игры, дети делятся на две группы

и встают лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки – ведущие, начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» – и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда дети образуют одну цепь.

Доброта, отзывчивость, взаимовыручка, человечность, дух коллективизма проявляются в ходе командных игр и соревнований. Дети уже в младшем возрасте должны понимать, что личная выгода и личная победа не могут быть важнее дружбы или благополучия окружающих. Если сопернику требуется помощь, следует на время забыть о своих интересах и желании выиграть. Таким образом, задача воспитателя и учителя физической культуры заключается не только в развитии физических способностей детей, а также в воспитании нравственных качеств с помощью разнообразных методик, в том числе и интернет-технологий.

Выводы. Сегодня, в условиях развития информационных технологий, цифровизации и глобализации, произошла переоценка ценностей. Педагогов всех стран мира беспокоит снижение нравственности личности. Они разрабатывают новые методы и приемы воспитания детей. Эта проблема коснулась не только педагогов, но и психологов, и всех тех, кто имеет дело с детьми разных возрастов. В данной статье нами была предпринята попытка доказать, что нравственное воспитание детей следует начинать с самого детства, поскольку именно в младшем возрасте закладывается физическая, интеллектуальная и духовная база на всю жизнь. Необходимо учитывать тот факт, что физическое развитие и духовное воспитание – единый процесс, результатом которого должна стать физически здоровая, волевая, дисциплинированная, ответственная личность, способная творить добро, заботиться о других, оказать помощь нуждающимся, любить и уважать мир, в котором она живет.

Литература

1. Безрукова В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). Екатеринбург : УРАО, 2000. 937 с.
2. Блюмкин В. А. Этика и жизнь. М. : Политиздат, 1987. 111 с.
3. Кузнецова М. Н. Современные пути оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. 2012. № 11. С. 56–57
4. Развивающая педагогика оздоровления / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. Москва : Линка-пресс, 2013. С. 45–46
5. Развитие детей дошкольного возраста : особенности и этапы // Комсомольская правда. 2017. URL: <https://www.chel.kp.ru/daily/26753/3783900/>
6. Семенов Е. Е. Информационная глобализация и ее влияние на трансформацию социальных связей в современном мире // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2010. № 1. С. 133.
7. Симонкина Ю. С. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования / Ю. С. Симонкина, В. М. Иохвидов // Актуальные задачи педагогики : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). Чита : Издательство Молодой ученый. 2011. С. 55–57.

УДК 379.83/.84

СПОРТ В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ (СТРОИТЕЛЬСТВО СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ НА ТЕРРИТОРИИ БУ «МЕГИОНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» Г. МЕГИОНА)

В.Р. АБДУБАКИЕВА, М.В. БАТУРИНА

Мегионский политехнический колледж, г. Мегион, Россия

Аннотация. Обосновано строительство спортивной площадки на территории колледжа. Работа площадки будет содействовать созданию оптимальных условий для доступных занятий физической культурой и спортом всех желающих. К работе площадки планируется привлекать волонтеров – жителей города, педагогов и студентов колледжа.

Ключевые слова: спортивная площадка, здоровый образ жизни, доступность занятий физической культурой, волонтеры, профилактика вредных привычек в молодежной среде.

Актуальность. По состоянию на начало 2020 года, на территории микрорайона № 10 города Мегиона живет около семи тысяч человек: детей и подростков, обучающихся колледжа и взрослых.

Администрация нашего города заботится о развитии спорта и оздоровлении населения: выделяются значительные финансовые средства на строительство спортивных объектов и сооружений, формируются благоприятные условия для ведения здорового образа жизни. Но, к сожалению, большая часть населения не так часто пользуется услугами этих современных спортивных объектов. И одна из причин – отдаленность объектов от их места проживания. А количество и перечень спортивных секций в школах и колледже не всегда

отвечают запросам населения по различным причинам. Кроме того, не все желают заниматься спортом профессионально. Поэтому пока не созданы оптимальные условия для полноценного физического развития и оздоровления всех желающих, в том числе детей. Дети и подростки остаются незанятыми во внеучебное время, что иногда становится предпосылкой совершения ими противоправных поступков, административных и уголовных правонарушений.

Современные спортивные площадки – одна из действенных и востребованных форм организации свободного времени населения, которая заслуженно завоевывает все большую популярность в каждом городе Югры. Появление еще одной современной спортивной площадки в городе Мегионе будет содействовать созданию условий для занятий физической культурой и спортом всех желающих, вовлекая их в массовый спорт, способствуя пропаганде здорового образа жизни и являясь действенной формой профилактики безнадзорности, вредных привычек в молодежной среде. Также это позволит задействовать большее количество детей и подростков на спортивных площадках, где они смогут заниматься физической культурой и спортом бесплатно и в любое время. И еще смогут принимать участие в разного рода спортивных состязаниях, промоакциях, мероприятиях под руководством инструктора по спорту, волонтеров из числа педагогов, родителей и обучающихся колледжа. Таким образом создание спортивной площадки на территории образовательной организации позволит повысить уровень духовного, нравственного и физического воспитания подрастающего поколения. Кроме того, будет получен опыт привлечения добровольцев из числа жителей микрорайона, педагогов и обучающихся колледжа по организации занятости подростков в свободное от учебных занятий и работы время.

Цель: формирование ценностно-мотивационного отношения населения к личной физической культуре и здо-

ровому образу жизни через работу современной спортивной площадки на территории колледжа.

Задачи:

1. создать условия для эффективной организации интересного и полноценного досуга детей и подростков, молодежи путем создания спортивной площадки (беговая дорожка, мини-футбольное поле с искусственным покрытием, волейбольная и баскетбольная площадки и др.);

2. популяризировать движение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и ведение здорового образа жизни.

Целевые группы: дети и подростки, студенческая молодежь, взрослое население, в том числе проживающие в микрорайоне № 10 города Мегиона, подростки, состоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Основные положения

План мероприятий

1. Создание современной спортивной площадки на территории БУ «Мегионский политехнический колледж» (г. Мегион).

2. Организация и проведение спортивных мероприятий, праздников, акций.

3. Проведение занятий, мастер-классов со спортсменами города.

4. Привлечение обучающихся колледжа, педагогов, волонтеров-инструкторов для организации и проведения спортивных мероприятий на спортивной площадке.

5. Модернизация спортивного инвентаря, приобретение современного оборудования для функционирования спортивной площадки.

6. Анкетирование и опрос населения.

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный этап (сентябрь 2020 – февраль 2021).

Его цель – привлечение внимания администрации города, родителей, возможных спонсоров к проблеме создания современной спортивной площадки на территории колледжа. Этому будут содействовать опросы жителей микрорайона, промоакции в поддержку проекта, обращения через листовки. Также предусматривается создание творческой группы по реализации проекта в составе: руководителя проекта, преподавателей физической культуры, представителя администрации, родителей, обучающихся. Одновременно проводится работа с администрацией, спонсорами, которая будет связана с расчетами и закупкой необходимых материалов и оборудования.

На подготовительном этапе проекта будут проведены следующие мероприятия:

- детальное планирование расположения элементов спортивной инфраструктуры на площадке (футбольное поле, беговая дорожка и прочее);
- анкетирование и выборочный опрос населения с целью выявления добровольцев для работы на спортивной площадке.

2. Основной этап (апрель – август 2021).

Его цель – изготовление, приобретение и установка спортивного оборудования на площадке (волейбольные стойки, баскетбольный щит и др.). Для реализации проекта создаётся инициативная группа, в обязанности которой войдет организация всех необходимых работ по созданию современной спортивной площадки.

3. Заключительный этап (сентябрь 2021).

На завершающем этапе проекта будут представлены результаты реализации проекта, определены дальнейшие перспективы. В конце реализации проекта будет подготовлен аналитический и финансовый отчет по реализованным мероприятиям проекта. По итогам будет определена дата торжественного открытия спортивной площадки, что, без

сомнения, явится важным событием для микрорайона и его жителей, обучающихся колледжа. Важным моментом также станет публикация основных событий реализации проекта в средствах массовой информации.

Ожидаемые результаты

Выполнение целей и задач проекта:

1. повысит мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом обучающихся колледжа, молодежи и жителей микрорайона города;
2. улучшит состояние здоровья населения за счет повышения доступности и качества занятий физической культурой и спортом для предупреждения заболеваний, поддержания уровня высокой работоспособности;
3. повысит роль физической культуры и спорта в деле профилактики правонарушений, преодоления распространения наркомании и алкоголизма;
4. привлечет обучающихся, молодежь и жителей микрорайона города к активному участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
5. повысит педагогический опыт обучающихся колледжа, волонтеров, педагогов.

Оценка реализации проекта будет осуществляться поэтапно в соответствии с разработанным планом, а оценка качественных результатов будет отслеживаться по результатам анкетирования детей, подростков и жителей микрорайона города, их участию в различных спортивных мероприятиях.

Результаты проекта (краткосрочные):

- не менее 20-30 детей, подростков и взрослых ежедневно будут приобщены к занятиям физической культурой и спортом на спортивной площадке;

- не менее 15 волонтеров будут привлечены для работы на спортивных площадках;

- не менее 2-3 раз в неделю будут проведены образовательные, досуговые, конкурсные игровые программы, акции различного направления, спортивные мероприятия, нацеленные на ведение здорового образа жизни.

Результаты проекта (долгосрочные):

- уменьшение количества правонарушений, совершаемых детьми и подростками в городе;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличение количества детей, занимающихся спортом и физической культурой;
- увеличение количества детей, которые могут сами провести и организовать спортивный отдых;
- приобретение опыта использования услуг волонтеров в работе с желающими заниматься спортом на площадке.

Современные спортивные площадки – это спортивное лицо нашего города. Чем вызвана необходимость строительства современной спортивной площадки на территории колледжа? Тем, что подростки, молодежь и взрослые должны иметь возможность заниматься физической культурой и спортом в достойных условиях и в шаговой доступности. Появятся оптимальный набор спортивного оборудования и инвентаря для занятий различными видами спорта, возможность и желание плодотворно заниматься физической культурой, укреплять здоровье и проводить соревнования на должном уровне и по разным направлениям. И еще: дети будут иметь возможность успешно готовиться и сдавать нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Результаты опроса, проведенного среди обучающихся колледжа, демонстрируют, что основная масса студенчества хочет иметь современную спортивную площадку на территории колледжа, многие сами готовы принять посильное участие в ее создании. Таким образом, проект осуществим,

его целей можно достичь, если примут участие администрация города, спонсоры, предприниматели, то есть, мы сможем проект реализовать.

Литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / Под ред. Кикотия В. Я., Барчукова И. С. М. : Юнити, 2017. 288 с.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). М. : КноРус, 2017. 160 с.
3. Бурякин Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики). М. : Русайнс, 2019. 284 с.
4. Малейченко Е. А. Физическая культура. Лекции: учебное пособие. М. : Юнити, 2016. 208 с.
5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО. Люберцы : Юрайт, 2016. 424 с.

УДК 378.046.4

АКТУАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОЗИЦИИ ТРЕНЕРА

Э.Н. АБРАМОВ

*ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»,
г. Ханты-Мансийск, Россия*

Аннотация. Представленный материал раскрывает авторский взгляд на такое понятие, как «методическая позиция тренера» и факторы, детерминирующие ее актуализацию. Приведены нормативные правовые документы, своим содержанием актуализирующие методическую позицию тренеров. Показан вектор совершенствования принятых в сфере физической культуры и спорта методических форматов.

Ключевые слова: методическая позиция, тренер, методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Отдельные аспекты организации методической деятельности в области физической культуры и спорта регламентируются приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и приказом Минспорта от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Важную роль в вопросе развития форм и методов методической деятельности в отрасли физической культуры и спорта сыграл приказ Минспорта России от 12 марта 2015

года № 215 «Об организации методической работы по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации».

На основании приказа Минспорта России от 25 ноября 2017 года № 820 в качестве структурного подразделения Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» был создан Центр методического обеспечения спортивной подготовки. Приказом Минспорта России от 12 ноября 2019 года № 943 создан Экспертный методический совет Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва.

Эти и иные меры вызвали существенные позитивные сдвиги в масштабе и уровне организации методической деятельности в данном сегменте сферы физической культуры и спорта. При этом очевидно, что качественного методического сопровождения требуют и иные сектора (подсистемы): массовый спорт, адаптивный спорт, студенческий спорт и т.д.

О важности и значимости методической деятельности, направленной на поступательный профессиональный рост и развитие кадрового корпуса отрасли, упоминается в опубликованном тексте проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

В последние годы все чаще звучит запрос на готовность тренера аргументировано обосновывать свои профессиональные решения и действия, грамотно, с опорой на специальную лексику выражать свои мысли, декларировать планы, презентовать проекты, уверенно вступать в профессиональные дискуссии, формулировать и защищать свою профессиональную позицию. На ведущие роли выходят аналитические, прогностические, проектировочные компетенции тренера.

При этом с чувством удовлетворения мы наблюдаем за тем, как отступает устоявшееся суждение, что всю аналитико-методическую деятельность, касающуюся тренирово-

вочного процесса, должны выполнять инструкторы-методисты, руководители методических структур, заместители руководителей спортивных организаций. Роль тренера, как пассивного наблюдателя, лишь потребляющего поставляемую извне, уже готовую и обработанную аналитическую и методически-значимую информацию, уходит в прошлое. Именно он (тренер) должен быть заказчиком и соучастником аналитических и методически емких процессов выработки решений, алгоритмов, программ, воплощающихся в конечном счете в тренировочном процессе.

Зрелая проактивная методическая позиция, готовность тренера к участию в методической деятельности – есть, прежде всего, результат постоянной внутренней работы над собой, опирающийся на глубокую рефлекссию своей деятельности.

При этом существующие в практике методические форматы закладывают основу для зарождения и развития методической позиции, а также совершенствования методических компетенций тренеров. Речь идет о курсах повышения квалификации, тренерских семинарах, мастер-классах, открытых тренировочных мероприятиях и т.д. В рамках итоговой коллегии Минспорта России в июне 2020 года справедливо, на наш взгляд, был поставлен вопрос о необходимости повсеместного и регулярного проведения тренерских конференций.

Наш мониторинг показал, что ряд общероссийских спортивных федераций уделяет значительное внимание методическим форматам: регулярно проводятся семинары, «круглые столы», дискуссии и т.д. Следует подчеркнуть, что методическая активность спортивных федераций вытекает из текста приказа Минспорта России от 30 октября 2015 года № 995 «Об утверждении порядка разработки и представления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта», а также обязанностей и прав общероссийских спортивных федераций, установленных Феде-

ральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Особая роль в структуре методической деятельности в сфере физической культуры и спорта отводится старшим и главным тренерам, а также тренерам-консультантам. На это указывает текст профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н.

Позитивные надежды в отношении дальнейшего развития методической деятельности в сфере физической культуры и спорта мы связываем с вступлением в силу разработанного проекта профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Дополнительным катализатором методической активности тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта может стать принятие федеральных нормативных правовых актов, устанавливающих порядок присвоения квалификационных категорий: приказа Минспорта России от 19 марта 2020 года № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» и приказа Минспорта России от 19 декабря 2019 года № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта».

В частности, в перечень квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий включены: участие в семинарах, конференциях, проведение открытых занятий, мастер-классов и других мероприятий, а также наличие методических разработок. Этот методический ресурс еще предстоит реализовать.

Вместе с тем, сама по себе существующая линейка форм методической деятельности, применяемых в сфере физической культуры и спорта, требует расширения и модернизации. В частности, по нашему мнению, следует более активно инкорпорировать в отрасль такие формы, как вебинары, хакатоны, панельные дискуссии, коворкинги, «точки кипения», стратегические и проектные сессии, форумы, профессиональные мастерские, авторские школы, деловые и дидактические игры и т.д.

Расширение спектра методических форм и форматов в сфере физической культуры и спорта может стать мощным рычагом творческой инновационно-методической активности тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта. Кроме того, как нам представляется, следует продолжить работы по формированию готовности представителей сферы физической культуры и спорта к организации и осуществлению методической деятельности в контексте современных форматов и на современном содержании.

Надеемся, что излагаемое в материале направление останется в фокусе внимания органов власти и методических служб отрасли всех уровней как в ближайшей, так и в долгосрочной перспективе.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 995 «Об утверждении порядка разработки и представления общероссийскими спортивными федерациями в Мини-

стерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта».

4. Приказ Минспорта от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

6. Приказ Минспорта России от 19 декабря 2019 года № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта».

7. Приказ Минспорта России от 19 марта 2020 года № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров».

8. Протокол итогового заседания коллегии Министерства спорта Российской Федерации в режиме видеоконференцсвязи от 5 июня 2020 года № 1 [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/activities/board/>, свободный – (03.10.2020).

9. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (проект) [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://spk-fkis.ru/activity/areasofwork/ps_development/docs, свободный – (03.10.2020).

10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (проект) [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>, свободный – (03.10.2020).

УДК 796/799

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИГРОВЫМИ СРЕДСТВАМИ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

Л.А. АЙЗАТОВА

МБОУ СОШ № 1, г. Сургут, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты собственных исследований уровня физической подготовленности и здоровья, полученные в течение 2 лет на выборке обучающихся 5 класса МБОУ СОШ № 1 г. Сургута. Результаты проведенного изыскания показали, что уровень физической подготовленности учащихся 5 классов повысился с использованием игр народов Севера.

Ключевые слова: третий урок физической культуры, учащиеся 5 класса, физическая подготовленность, физическое здоровье, программа.

Введение. В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей. Такая ситуация приводит, в свою очередь, к истощению образовательного потенциала, к снижению стрессоустойчивости, замедлению развития творческого потенциала (С.И. Логинов, 2000-2012).

В настоящее время становится особенно актуальным поиск путей оздоровления детей, проживающих в неблагоприятной экологической обстановке. Подвижные игры выступают средством развития и совершенствования движе-

ний, развитию координации движений детей, способствуют формированию двигательных навыков, развивают ориентирование ребенка в пространстве и, кроме того, воспитывают активность и самостоятельность [3].

Интересной и важной частью содержания уроков физической культуры, для учащихся пятых классов в объеме тридцати четырех часов, являются игры и состязания народов Севера с использованием национально-регионального компонента, которые способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества детей [1, 2, 4].

Цель: оптимизировать уровень физической активности на занятиях физической культуры посредством игр и состязаний народов Севера.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень физического здоровья учащихся 5-го класса по данным физиологического обследования до и после занятий с играми.
2. Изучить уровень физической подготовленности учащихся 5-го класса по данным тестирования до и после занятий с включением игр.
3. Разработать вариативную часть программы «Физическая культура для учащихся 5 классов общеобразовательной школы».

Методы и организация исследования. Исследования проведены с участием учащихся 5-х классов на базе средней школы №1 города Сургута в течение 2018-2019 учебного года.

Использовали методы: поиска, анализа, синтеза информации, а также метод наблюдения и эксперимент.

В ходе эксперимента были созданы экспериментальная и контрольная группы. Экспериментальная группа занималась по комплексной программе физического воспитания с добавлением разработанного нами национально-регионального компонента, контрольная группа занималась по

той же комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, разработанной В.И. Лях, А.А. Зданевич (2016), где третий дополнительный час был посвящен изучению стандартного программного материала (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Эксперимент проводился в виде опытных уроков.

В начале и в конце учебного года проводили тестовые испытания. Уровень физической подготовленности (УФП) определяли с помощью батареи тестов «Президентские состязания» (Вавилов Ю.В. и др., 1997). При помощи специальных тестов проводилось исследование.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе (2017-2018 гг.) изучали состояние исследуемой проблемы в научной и научно-методической литературе, подготавливали материально-техническую базу для проведения педагогического эксперимента.

Второй этап исследования (2018-2019гг.) был посвящен проведению естественного педагогического эксперимента для обоснования эффективности физического воспитания учащихся с учетом национальных обычаев, традиций и зональных особенностей.

Педагогический эксперимент проводили с целью изучения содержания национально-регионального компонента в учебном процессе, выбора оптимальных методов организации учащихся, а также выявления эффективности применяемых традиционных средств для развития физических качеств.

Статистическую обработку полученных экспериментальных данных проводили с помощью приложения Microsoft Excel и пакета статистических программ Statistica_вер. 5.5 (StatSoft, США) в лаборатории биомеханики и кинезиологии Сургутского государственного университета.

Результаты и их обсуждение. После изучения и анализа научно-методической литературы нами была разработана вариативная часть программы «Физическая культура» для

учащихся 5-х классов общеобразовательных школ. Одним из основных средств физического воспитания, предложенных в данной программе, являются народные игры Севера, состязания и самобытные физические упражнения, отражающие регионально-национальные особенности ХМАО.

Данная программа преследовала решение следующих задач:

- Формирование жизненно важных умений и навыков, двигательных способностей, применяя их в повседневной жизни.
- Способствовать развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости) средствами традиционной физической культуры, необходимых для овладения промыслово-хозяйственной деятельностью.
- Укрепление здоровья, закаливание организма, достижение всестороннего физического развития личности традиционными средствами физического воспитания личности.
- Воспитание нравственных и эстетических качеств личности.

Особенностью программы является оздоровительная и эстетическая направленность.

Содержание программы включает: 1) основы знаний (4ч); 2) значение и роль занятий национальными средствами в физическом и эстетическом воспитании; 3) правила гигиены занятий физическими упражнениями; 4) закаливание и его значение при занятиях физическими упражнениями; 5) питание и двигательный режим школьников; 6) выдающиеся спортсмены в северном многоборье.

Двигательные действия и навыки (Северное многоборье) (8ч): тройной национальный прыжок, бег с палкой, прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, метание топора на дальность, перетягивание палки, национальные состязания. Элементы национальных танцев (6ч) с основами

ритмической гимнастики и элементами национальных танцев «Сбор черемухи», «Горной бабочки», игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера (12ч).

Большинство традиционных средств физического воспитания имеют сходства с легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой, что способствует сокращению времени на формирование двигательных умений и навыков учащихся. Так, например, при обучении отдельным видам легкой атлетики мы применяли такие средства как «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», «Прыжки через нарты», «Метание палки на дальность» и др. При обучении техническим элементам в спортивных играх – «Выбей чурочку», «Без единого промаха» и др. При обучении различным гимнастическим элементам и единоборствам применялись средства: «Борьба оленей», «Перетягивание палки», «Извилистая тропа», «Переправа», и др.

В результате применения программы нами получены следующие данные. По функциональным показателям в начале педагогического эксперимента у испытуемых экспериментальной и контрольной групп в исходных данных статистически достоверных различий не обнаружено.

Анализ показателей в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента позволил выявить статистические закономерные изменения. Отмечено увеличение результата прыжка в длину с места у мальчиков и уменьшение времени бега на 1000 метров. У девочек экспериментальной группы наблюдался достоверный рост показателей челночного бега 3x10 м, бега на 30 м и бега на 1000 м. Это говорит о том, что использование традиционных средств народов Севера на уроках физической культуры позволило повысить уровень физической подготовленности и выносливости. Установлено, что без учета половых различий в изучаемой выборке в экспериментальной группе к концу учебного года увеличился пока-

затель силы левой руки (ЧСС в покое), время челночного бега 3x10 м и показатели прыжка в длину с места.

Заключение. Результаты показали, что уровень физической подготовленности учащихся 5 классов повысился с использованием игр народов Севера. Наблюдаемый положительный сдвиг в результатах тестирования можно объяснить следующим. Использование традиционных средств физического воспитания, благодаря их соответствию реальным условиям жизни, общедоступности простоте организации, желанию учащихся выполнять упражнения национального характера, позволяют сделать процесс обучения более эмоциональным. Кроме того, сокращаются сроки овладения учебным материалом, достигаются более стойкие результаты. Анализ полученных результатов подтвердил эффективность разработанной программы и подтвердил нашу гипотезу.

Литература

1. Красильников В. П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2002. 121 с.
2. Погодаев Г. И., Артеменко О. И., Цехмистренко Т. А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. М. : Изд. дом «Новый учебник», 2003. 128 с.
3. Программа внедрения национально-регионального компонента в базисный учебный план образовательных учебных заведений Ханты-Мансийского автономного округа. Ханты-Мансийск : ГУИПП «Полиграфист», 2000.
4. Синявский Н. И., Власов В. В., Фынтынэ О. А. Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера : учебно-методическое пособие. Ханты-Мансийск : Изд-во «Институт повышения квалификации и развития регионального образования», 2003. 83 с.

УДК 796.29

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

В.З. АЛИЕВА, Н.А. БОЙКО

*Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия*

Аннотация. В статье изложены представления о том, как применение игровых технологий влияет на развитие физических качеств у обучающихся с депривацией зрения. Применение игрового метода в процессе физического воспитания, посредством которого осуществляется компенсаторное развитие и совершенствование сохранных анализаторов обучающихся с нарушением зрения.

Ключевые слова: игровые технологии, игра, депривация зрения, физические качества, физическое развитие, компенсаторные возможности.

Введение. На сегодняшний день образовательный процесс невозможен без достаточного уровня развития двигательных способностей ребенка. К особенностям двигательных качеств, при депривации зрения, относится нарушение правильной позы при ходьбе (походка), также нарушение точности движений и координации, при совершении того или иного действия, наблюдается нерешительность и скованность в движениях. Ребенок может быть расторможенным, иметь ограниченный объем памяти, так как способность к запоминанию двигательных действий намного ниже, чем у здорового. Такие дети воспринимают мир совершенно иначе, их основным средством познания мира

и существования в нем является двигательно-слуховое восприятие. Они видят предметы через тактильный, слуховой и обонятельный анализаторы [3].

Мы предлагаем применять игровые технологии на уроках физической культуры, которые включают в себя специально разработанные игры и игровые задания, подобранные в зависимости от тяжести заболевания и индивидуальных особенностей, для физического развития, и совершенствования его компенсаторных чувств, а также корректировать вторичные нарушения.

Цель исследования: изучить особенности применения игровых технологий на уроках физической культуры у обучающихся с нарушением зрения.

Результаты исследования. При физическом воспитании детей с нарушением зрения, стоят следующие специальные задачи:

- охранять и развить остаточное зрение;
- развить навыки пространственной ориентации;
- развить и использовать сохранные анализаторы;
- развить зрительное восприятие цвета, формы, движения, сравнения, обобщения, выделения, развить двигательные функции глаза;
- укрепить мышечную систему глаза;
- корректировать недостатки физического развития, обусловленные депривацией зрения;
- корректировать скованность и ограниченность движений;
- совершенствовать мышечно-системные чувства;
- активизировать функции сердечно сосудистой системы;
- корректировать и совершенствовать координационные способности согласованности движений;
- развить коммуникативную и познавательную деятельности [2].

Все эти задачи можно решать посредством применения игровых технологий в образовательном процессе.

В образовательном процессе игровые приемы включают в себя следующее:

- цель формулируется перед обучающимися в форме игровой задачи;
- деятельность обучающегося подчиняется правилам игры;
- средствами игровых технологий выступает учебный материал, переводящий задачу в игровую;
- успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

По характеру игровой методики для развития познавательной деятельности ребёнка на занятиях используются следующие педагогические игры:

- предметные (те, с помощью которых решаются образовательные задачи по программе);
- сюжетные (развитие воображения и мыслительных процессов);
- ролевые (для сокращения сроков овладения учебным материалом);
- деловые (для создания условий для обмена опытом);
- имитационные (игры на развитие мышечного чувства);
- игры-драматизации [1].

Игровые технологии применяются для:

1. Обучения двигательному действию – в игре формируются и развиваются необходимые двигательные навыки, обеспечивающие нравственное воспитание. К особенностям физического развития, в связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, относится нарушение правильной позы при ходьбе (походка), нарушение точности движений и координации, при совершении того или иного действия ребён-

ка с нарушением зрения, наблюдается нерешительность и скованность в движениях. Применяя данный метод на игры направленные на развитие прыгучести – «С бережка на бережок», «Через ручеек», преподаватель предложит ученику выполнить прыжковые упражнения, используя координационную лестницу, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые ребенок ощущал во время игры за счет мышечной памяти.

2. Развитие физических качеств. Предлагая игры и задания, развивающие физические качества, мы можем варьировать нагрузку и тем самым повышать уровень подготовки занимающихся.

В таблице 1 представлены те физические качества, которые необходимо развивать детям с нарушением зрения.

Таблица 1 - Развитие физических качеств обучающихся с нарушением зрения

Физическое качество	Недостатки физического развития и двигательных нарушений;	Игры на развитие физических качеств
координационные способности	равновесие, точность и согласованность движений, мелкая моторика, расслабление, дифференцировка пространственных и временных усилий;	«Догоняй мяч», «Рыбки», «Ветер и флюгер», «Пройди не ошибись», «Охотники и утки»
силовые способности	низкий уровень развития всех мышечных групп;	«Мяч среднему», «Бросаю – лови», «Выбей мяч», «Кто больше?», «Гонка мяча»
быстрота	темп движений, двигательная реакция, движения.	«Быстрее», «День и ночь» «Ковер-самолет», «Бег командами», «Займи кружок»

3. Формирование понятий о нормах поведения.

Игровые технологии проявляются через коммуникацию между одноклассниками и учителем, развивают чувство товарищества, взаимопомощи, также способствуют регулированию поведения.

4. Активизация компенсаторных чувств.

Чем позже человек потерял зрение, тем больше у него представлений об окружающем мире. Компенсация зрительного анализатора и обогащение познавательной деятельности осуществляется за счет использования и совершенствования слухового, тактильного, обонятельного и других анализаторов, являющихся сенсорной основой ориентирования в пространстве.

Тактильный анализатор обеспечивает комплекс представлений и ощущений о том или ином предмете (форма, структура, размер, температура, давление) с помощью нервных окончаний кожи для возможности «видеть руками». Развивая этот анализатор, мы не только задействуем познавательную сферу, но и двигательную, развиваем мелкую моторику рук, активизируем мыслительные процессы. Для тотально слепых можно использовать такие игры как «познакомилсь»-«воспроизвел», одновременно тренируя еще и память.

Слуховой анализатор является основным ориентиром, незрячие или слабовидящие должны уметь определять с помощью звука свойства окружающей среды, распознавать источники звука и найти их местонахождение. Поэтому необходимо использовать на уроках физической культуры игры с воспроизведением различных звуковых сигналов, совмещая с заданиями на ориентирование в пространстве или даже на развитие физических качеств.

Обонятельный анализатор, так же как и слух, является средством ориентирования в пространстве, для его развития используют различный инвентарь с запахами, обычно с запахом ванили.

В силу нарушения зрительного анализатора необходима коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений. Развивая и совершенствуя вестибулярный анализатор, происходит единовременное развитие внимания, координации, освоение симметричных и асимметричных движений [4, 5].

В таблице 2 представлены примеры применяемых игр для развития компенсаторных чувств обучающихся в начальной школе с нарушением зрения.

Таблица 2 - Применение игр для развития компенсаторных возможностей обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения

Анали-затор	Пример игры	Цель игры	Содержание игры
Зрительный (возможно развивать слабовидящим)	«Цветные мячики»	Развитие поисковой функции зрения, ориентации в большом пространстве, развитие мелкой моторики рук и скорости реакции.	Данная игра рекомендуется для детей младшего школьного возраста. Преподаватель предлагает каждому ребенку небольшой мешочек с лежащим в нем мячиком определенного цвета и говорит, что ребенок должен собрать в свой мешочек все мячики только этого цвета. Все остальные мячики педагог рассыпает на полу. По сигналу дети начинают игру. Педагог следит за процессом и помогает детям, которые затрудняются в выборе мячика нужного цвета. Игра заканчивается, когда дети собирают все мячики и возвращаются на места. Учитель проверяет мешочек каждого, отмечая его похвалой.

Продолжение таблицы 2

Анали-затор	Пример игры	Цель игры	Содержание игры
Слухо-вой	«Угадай по звуку кто»	Развитие познавательной деятельности и функций слухового анализатора.	Педагог с помощью аудио-звукового сопровождения животных или различных других звуков, например, «топот слона» или звук проезжающей машины. Ребенок должен определить, кто или что воспроизводит данный звук, а потом попробовать показать характерное ему движение.
	«Догони колокольчик»	Развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве. Развитие функций слухового анализатора.	Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих. Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать колокольчик кому-либо из участников игры. Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих.
Обонятельный	«Найди меня»	Игра направлена на развитие обонятельных функций и ориентирование в пространстве.	Педагог берет мешочек или мячик с запахом ванили, дети в процессе игры должны ориентироваться только на запах. Педагог или один из обучающихся встает в любую точку зала, а остальные должны его найти.

Продолжение таблицы 2

Анали-затор	Пример игры	Цель игры	Содержание игры
Осяза-тельный (так-тиль-ный)	«Чу-десный мешо-чек»	Развитие мо-торной сферы мыслительной деятельности ребенка. Совершен-ствование тактильных ощущений.	До начала игры ребенок не дол-жен видеть именно эти предме-ты. Хотя они все знакомы ему «по жизни». Поочередно то правой, то левой рукой достает из мешка один предмет за другим, предва-рительно ощупав его вслепую и определив три его признака: фор-ма, степень жесткости-мягкости, степень гладкости-шершавости.
Вести-буляр-ный	«Паро-возик»	Развитие вни-мания, коорди-нации движе-ний, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметрич-ных движений.	Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки (канат) в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинают-ся синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух».

5. Положительные эмоции и интерес к занятиям. В силу боязливости ученика, необходимо создать условия, оптимальные для него. Прежде всего, ознакомить с окружающим его пространством, инвентарем, провести диалог, войти в круг доверия ребенка. Применение в физическом воспитании разнообразие игр оказывает всестороннее влияние на психо-физическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекционной работы.

Заключение. Мы предполагаем, что если использо-вать игровые технологии в процессе физического воспи-тания, то это, в первую очередь, активизирует все компен-саторные чувства посредством игры, повысит интерес к занятиям физической культуры, окажет всестороннее влия-ние на психофизическое и эмоциональное состояние ребен-

ка в целом, что создает положительные предпосылки для коррекционной работы. С помощью групповых игр сформируются навыки культурного поведения, успешная их социально-бытовая ориентировка и адаптация в современных условиях жизни.

Литература

1. Емельянова, Т. В. Игровые технологии в образовании: электронное учеб.-метод. пособие / Т. В. Емельянова, Г. А. Медляник. - Тольятти : Изд-во ТГУ, 2015. 1 оптический диск.

2. Задачи и средства адаптивного физического воспитания [Электронный ресурс] // Методика адаптивной физической культуры для слабовидящих и поздно-ослепших детей в школе-интернате 3-4 вида г. Якутска. URL: https://studwood.ru/1777773/pedagogika/metodika_adaptivnoy_fizicheskoy_kultury_dlya_slabovidyashih_i_pozdnooslepshih_detey_v_shkole-internate_3-4_vida_g_yakutska (дата обращения 8.10.2020).

3. Педагогика и психология инклюзивного образования : учебное пособие / Д. З. Ахметова, З. Г. Нигматов, Т. А. Челнокова, Г. В. Юсупова и др. г. Казань : Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. С. 154–161.

4. Петрович В., Алешина А. Характеристика специальных физических упражнений в системе физической реабилитации при близорукости // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе. 2014. № 3(27). С. 94–97.

5. Харченко Л. В., Синельникова Т. В. Методика развития и коррекции функции вестибулярного аппарата у детей 7 - 8 лет с нарушением зрения // Новая наука : проблемы и перспективы. 2016. № 9-2. С. 95–98.

УДК 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

А.К. АЛЬГИНА, Л.Д. НАЗАРЕНКО

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития прыгучести у легкоатлетов 16-18 лет, специализирующихся в прыжках в длину. Разработанная методика, включающая различные прыжковые упражнения с целью приоритетного развития данной двигательной координации. В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе поэтапно увеличивалось количество тренировок с добавлением скоростно-силовых двигательных действий прыжкового характера. Определен статистически значимый прирост результатов прыгучести в экспериментальной группе.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, координационные качества, прыгучесть, прыжковые упражнения.

Актуальность. В современном мире, чтобы достичь высоких результатов в спортивной подготовке прыгунов, требуется внимательное отношение ко всем аспектам тренировочной деятельности, начиная от общефизической и специальной подготовки, заканчивая теоретической и психологической. У спортсменов, специализирующихся в прыжковых дисциплинах легкой атлетики, и в частности, прыжках в длину, одним из наиболее важных факторов успешного достижения высоких спортивных результатов является развитие прыгучести. Под термином «прыгучесть», в

научной литературе понимают способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояния. Прыгучесть зависит от силы и скорости сокращения мышц нижних конечностей, туловища и верхнего плечевого пояса при оптимальной согласованности деятельности нервных центров [2]. Наличие взрывной силы у спортсмена, а также быстрота его движений в сочетании с хорошей ритмичностью, в совокупности, создают благоприятные предпосылки для показания высоких результатов при оценке прыгучести спортсмена.

Цель исследования: теоретически и экспериментально проверить и разработать методику развития прыгучести у юношей 16-18 лет.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе специализированной спортивной школы Олимпийского резерва по легкой атлетике г. Ульяновска. В педагогическом эксперименте принимали участие юноши-легкоатлеты, специализирующиеся в прыжках в длину. Возраст спортсменов составил 16-18 лет. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 2 группы спортсменов: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой из которой было по 8 человек.

Участники КГ тренировались по общепринятой программе спортивной подготовки. В тренировочный процесс спортсменов ЭГ был добавлен дополнительный блок специальных физических упражнений, направленных на развитие прыгучести.

Во время применения методики в ЭГ объем упражнений на развитие прыгучести постепенно возрастал. В первую неделю педагогического эксперимента подводящие и подготовительные упражнения добавлялись в две тренировки из пяти, во вторую неделю упражнения на развитие прыгучести применялись в трех тренировках из пяти, в третью и

последующие недели применялись в четырех тренировках, после третьей недели начал возрастать объем повторений и количество упражнений, применяемых в одной тренировке.

Для развития прыгучести было предложено добавить в тренировочный план следующие физические упражнения:

- прыжок в длину с места;
- запрыгивание на тумбы различной высоты (80 см, 100 см, 120 см);
- скачки на одной ноге;
- прыжок в глубину с выпрыгиванием вверх;
- тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;
- прыжки на двух (одной) ногах вперед по лестничным ступенькам;
- многократные прыжки из полного приседа – «лягушка»;
- пружинистая ходьба с отягощением;
- подскоки с отягощением;
- прыжки через барьеры.

Перед началом педагогического эксперимента, а также на заключительном этапе, был проведен ряд тестов, направленных на оценку прыгучести.

Тест №1. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами, который сопровождается активным взмахом рук. Производится оценка дальности прыжка в сантиметрах. Тестирование проводится в яме для прыжков в длину [3].

Тест №2. Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой с касанием рукой разметки. Во время проведения теста спортсмен делает шаг вперед и выполняет прыжок вверх с активным взмахом обеих рук, затем максимально вытягивает руки вверх, касаясь разметки пальцами на максимальной высоте. Оценивается высота выпрыгивания в сантиметрах [1].

«Тест Учелли» представляет собой выпрыгивание вверх с разбега на максимальную высоту. Результат теста – это частное от деления высоты прыжка на длину тела с вытянутой рукой спортсмена, стоящего на носках [4, 5].

Во всех трех тестах спортсменам дается 3 попытки, в зачет идет наилучшая из них.

Результаты исследования и их обсуждение. После обработки и интерпретации полученных данных после проведения педагогического эксперимента мы отметили положительную динамику результатов у КГ и ЭГ.

После проведенного исследования виден статистически значимый прирост результатов (табл.) по всем трем контрольным упражнениям в ЭГ. Однако в КГ во втором тесте, несмотря на положительную динамику, отсутствует достоверный прирост показателей ($p > 0,05$).

Таблица - Динамика показателей ДКК прыгучесть

№ теста	КГ			ЭГ		
	До исслед. (n=8)	После исслед. (n=8)	P	До исслед. (n=8)	После исслед. (n=8)	P
	M ± m	M ± m		M ± m	M ± m	
Тест №1 (см)	258 ± 7	277 ± 5	<0,05	260 ± 10	291 ± 6	<0,05
Тест №2 (см)	279 ± 9	295 ± 6	>0,05	285 ± 7	308 ± 5	<0,05
Тест №3 (см)	287 ± 5	306 ± 7	<0,05	301 ± 5	346 ± 8	<0,05

Примечание: достоверность различий, при $P < 0,05$.

В тесте «Учелли», после проведения расчетов и определения средне- группового коэффициента до педагогического эксперимента и после педагогического эксперимента, были выявлены такие результаты: в КГ на начальном этапе данный коэффициент равен 1,27, что равнялось оценке

«удовлетворительно», на заключительном этапе данный коэффициент достиг уровня 1,31 – оценка «хорошо»; в ЭГ коэффициент на начальном этапе тестирования составил 1,30 – оценка «хорошо», на заключительном этапе коэффициент возрос до уровня в 1,36 – оценка «отлично».

Можно сделать вывод о том, что у обеих групп наблюдается положительная динамика роста прыгучести, но в экспериментальной группе наблюдаются более высокие показатели результатов.

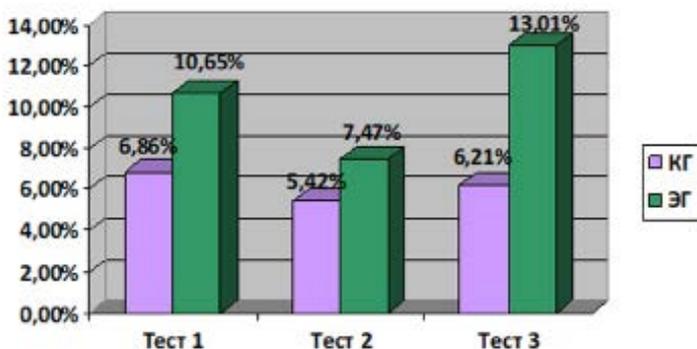


Рисунок – Динамика результатов в процентах

Из рисунка видно, что положительная динамика результатов в процентах в экспериментальной группы более выражена, чем в контрольной. Данные результаты позволяют предположить об эффективности разработанной нами методики.

Заключение. Вышеизложенные результаты позволяют сделать вывод о том, что используемые в экспериментальной методике подготовительные и подводящие упражнения прыжкового характера показывают существенный

прирост результатов в развитии такого двигательного координационного качества как прыгучесть.

Литература

1. Ломейко В. Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями. Автореф. канд. дисс. Минск, 1967. 25 с.
2. Назаренко Л. Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, 2000. № 3. С. 28–33.
3. Назаренко Л. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М. : Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
4. Озолин Э. С. Спринтерский бег. М. : Физкультура и спорт. 1986. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета : современный взгляд. М. : Terra-Спорт, 2000. 128 с.

УДК 796 (470)

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ГИМНАЗИИ «ЛАБОРАТОРИЯ САЛАХОВА»

С.Ю. ¹АЛЬКОВА, Л.Ю. ²ТАЛАЛАЕВА

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Гимназия «Лаборатория Салахова», г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье приведены результаты внедрения вариативной части программы по дисциплине «Физическая культура» программы по спортивно-оздоровительному туризму, как одного из педагогических условий, обеспечивающих комплексное формирование компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, формирование физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Введение. Основу проблемы формирования физической культуры школьников составляет тот факт, что движущей силой физической культуры являются интересы и потребности каждого человека, а прогресс в физической культуре неразделим от культуры общества и личности [1].

В научных исследованиях отечественной педагогики и психологии разработаны многие проблемы, связанные с процессом формирования физической культуры личности в разных структурных элементах системы непрерывного образования [2, 3]. Однако есть проблемы, которые еще недостаточно отражены в специальных исследованиях. К коим можно от-

нести и формирование основ физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

В практике физического воспитания школьников существует разногласие между некоторыми ограничениями в процессе проведения занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья и комплексным формированием компонентов физической культуры личности школьников с ОВЗ.

Эти обстоятельства и выявленное противоречие определили выбор темы исследования, **проблема** которого заключается в поиске условий, обеспечивающих формирование компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Цель исследования: внедрить в физическое воспитание школьников с ограниченными возможностями здоровья программу по спортивно-оздоровительному туризму и проверить эффективность ее внедрения.

Рабочая гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что целенаправленное формирование компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья будет эффективным, если одним из педагогических условий выступит специально разработанная программа по спортивно-оздоровительному туризму, включенная в вариативную часть дисциплины «Физическая культура», учитывающая выявленные нозологические группы.

Методика и организация исследования. На первом этапе исследования проводилось изучение проблемы формирования физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья в научно-методической литературе, подбирался исследовательский инструментарий. На втором этапе была проведена оценка физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья, были определены уровни сформированности физической культуры. Для этого были использованы следующие

тестовые методики: анкетирование, методика М. Рокича, тесты по общей физической подготовке.

Изучались условия организации физического воспитания школьников с ОВЗ в образовательном учреждении, с целью внедрения программы по спортивно-оздоровительному туризму в вариативную часть программы по физическому воспитанию школьников с ограниченными возможностями здоровья. На третьем этапе внедрялась программа по спортивно-оздоровительному туризму в вариативную часть программы дисциплины «Физическая культура». Проверялась эффективность внедренной программы, как одного из педагогических условий, обеспечивающих комплексное формирование компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении гимназии «Лаборатория Салахова».

В исследовании приняли участие школьники с ограниченными возможностями здоровья Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия «Лаборатория Салахова» в количестве 16 человек, с III нозологической группой здоровья (нарушение зрения и слуха).

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова» обучение школьников осуществляется по ФГОС на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887).

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для 7-8 классов составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, которые определяют основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре.

В МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова» дисциплина «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, поэтому основная цель преподавания дисциплины заключается в обеспечении общего среднего физкультурного образования, которое представляет собой базовую основу и непереносимое условие успешного формирования физической культуры личности.

Учебные занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, планируются отдельно от основного расписания.

Посещения занятий учениками специальной медицинской группы являются обязательными. Ответственность за их посещение возлагается на учителя, ведущего эти занятия, и классного руководителя, контролируется заместителем директора по учебно-воспитательной работе и врачом.

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Спортивно-оздоровительный туризм как раз имеет большой спектр физических упражнений для развития физических качеств и мелкой моторики.

Учитывая вышесказанное, в вариативную часть программы по дисциплине «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году была внедрена программа по спортивно-оздоровительному туризму, в количестве 27 часов. При разработке программы учитывалась материально-техническая база образовательного учреждения. Гимназия оснащена необходимым оборудованием и инвентарем для органи-

зации занятий по спортивно-оздоровительному туризму. Проводить занятия имел возможность квалифицированный учитель, имеющий знания и опыт самостоятельной деятельности по этому направлению. Проведение занятий по спортивно-оздоровительному туризму с детьми с ограниченными возможностями здоровья позволило избежать многих методических ошибок, щадить психику ребенка, использовать дифференцированные нагрузки и контролировать состояние учащихся и адаптировать нагрузку.

В таблице 1 представлено содержание предложенного учебного раздела для параллели 7-8 классов.

Таблица 1 - Содержание учебного раздела «Спортивно-оздоровительный туризм»

Классы	7 класс		8 класс	
	теория	практика	теория	практика
Вязка узлов	-	1	-	1
Преодоление препятствия	-	2	-	1
Разведение туристических костров	-	2	-	1
Определение азимута	1	1	1	2
Первая медицинская помощь	1	1	1	1
Установка палатки	-	1	-	2
Всего часов	2	8	2	8

В таблице 2 представлен тематический план учебного раздела для параллели 7-8 классов.

Таблица 2 - Тематический план учебного раздела «Спортивно-оздоровительный туризм»

№	Тема	Кол-во/часы
1	Вязка узлов для связывания веревок одного диаметра (прямой, проводник, восьмерка) (практика)	2

Продолжение таблицы 2

№	Тема	Кол-во/ часы
2	Преодоление препятствий (подъем склона, траверс склона, спуск склона) (практика). Вводная лекция по видам препятствий и способах преодоления (теория)	3
3	Разведение туристических костров (шалаш, колодец, нодья) (практика)	1
4	Определение азимута (ознакомление с картами и работой с компасом, разучивание топографических знаков) (практика)	1
5	Лекция по первой медицинской помощи при обморожении (теория). Оказание первой помощи при обморожении (практика)	2
6	Введение ознакомление с туристскими палатками и установка (теория)	1

В исследовании был определен уровень сформированности следующих компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья: знаний и интеллектуальных способностей, физического совершенства, мотивации и ценностных ориентаций, социально-духовных ценностей; физкультурно-спортивной деятельности.

В качестве критерия оценки эффективности внедрения программы по спортивно-оздоровительному туризму, были определены уровни сформированности компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья (условно «высокий», «средний», «низкий»).

В результате проведенного исследования физической культуры личности школьников было выявлено, что на начальном этапе эксперимента, среди учеников с ОВЗ в параллели 7-8 классов: с низким уровнем было 62,5%, со средним 25%, с высоким 12,5%.

Методом случайной выборки, среди школьников с ограниченными возможностями здоровья, были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В экс-

периментальной группе внедрялась программа по спортивно-оздоровительному туризму, а в контрольной группе традиционно проводились занятия по плаванию.

После проведения педагогического эксперимента по внедрению программы по спортивно-оздоровительному туризму, была проведена оценка динамики уровня сформированности компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья.

В таблице 3 представлена динамика уровней сформированности физической культуры личности школьников в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 3 - Динамика уровней сформированности физической культуры личности школьников в экспериментальной и контрольной группах

Экспериментальная группа					Контрольная группа				
Уровень	До		После		Уровень	До		После	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Низкий	5	62,50	-	-	Низкий	5	62,50	3	37,50
Средний	2	25	7	87,50	Средний	2	25	4	50
Высокий	1	12,50	1	12,50	Высокий	1	12,50	1	12,50

Из таблицы следует, что в экспериментальной группе количества школьников с низким уровнем физической культуры не осталось, количество школьников со средним уровнем физической культуры увеличилось на 62,5%.

В контрольной группе количество школьников с низким уровнем физической культуры снизилось на 25%, а количество школьников со средним уровнем физической культуры увеличилось на 25%.

Положительные сдвиги были обнаружены в обеих группах. Однако в экспериментальной группе они оказались более существенными, так как школьники с ОВЗ, после вне-

дрения программы по спортивно-оздоровительному туризму, стали проявлять на занятиях по физическому воспитанию большую активность, стали принимать участие в некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время, расширили элементарные практические умения и навыки. Занятия по спортивно-оздоровительному туризму дали школьникам возможность осознать, что занятия физической культурой могут иметь прикладное значение.

Знания, полученные в процессе освоения программы по спортивно-оздоровительному туризму, важны для обычной жизни.

Выводы. Внедрение программы по спортивно-оздоровительному туризму в обеспечении комплексного формирования компонентов физической культуры личности школьников с ограниченными возможностями здоровья оказалось эффективным, так как в экспериментальной группе количества школьников с низким уровнем физической культуры не осталось, а количество школьников со средним уровнем физической культуры увеличилось на 62,5%.

В контрольной группе результаты также оказались положительными, однако количество школьников с низким уровнем физической культуры осталось на уровне 37,5%. Достоверность полученных результатов динамики уровней сформированности физической культуры личности школьников по t-критерию Стьюдента, на уровне $p < 0,05$, что доказывает выдвинутую гипотезу научного исследования.

Литература

1. Еркомайшвили И. В., Жукова О. Л. Педагогическая практика по физической культуре в школе: учеб.-метод. пособие. Екатеринбург, 2004. 88 с.

2. Ипполитова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // *General and Professional Education*. 2012. № 1. С. 8–14.

3. Морозова Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности // *Вестник Удмуртского университета*. 2003. № 10. С. 161.

УДК 796.015.58-057

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

**У.А. АМИРОВ, Р.Р. НУХОВ,
Д.Р. ЯНМУРЗИН, И.Х. МИНИГАЛЕЕВ**

Уфимский юридический институт МВД России, г. Уфа, Россия

Аннотация. В статье рассматривается формирование и развитие силовых качеств путем выполнения базовых упражнений для курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Ключевые слова: курсант, слушатель, приседание, жим, тяга, сила, штанга, гантели, упражнение, мышцы, нагрузка.

Введение. Одна из важных задач преподавателя на занятии по физической подготовке – это повышение физических качеств путем выполнения тех упражнений, который дает преподаватель. Физическими качествами называют врожденные или генетически унаследованные качества, благодаря чему возможна физическая активность, которая проявляется в физической активности. В основу физических качеств можно отнести мышечную силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. В физической культуре и спорте используются такие термины как: физические качества и физические (двигательные) способности. Двигательную способность другими словами можно назвать как индивидуальная особенность, которая определяет уровень двигательных возможностей человека, основу которых составляют физические качества, а форму этого проявления – двига-

тельные умения и навыки. К двигательным способностям можно отнести такие качества как: силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные, общую и специфическую выносливость [1].

В этой статье хотим рассказать про силовые качества, для чего нужно развивать эти качества, каким образом развить и не терять данные качества.

Что же такое сила? Сила – это наша способность преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет наших мышечных усилий, а силовыми способностями называют комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых и лежит понятие сила, которые выполняются с весом внешних предметов, таких как: гири, гантели, штанга, эспандер, вес партнера. Развитие силовых качеств с преодолением собственного веса – это отжимание, подтягивание, вис. Развитие силовых качеств путем использования внешней среды – это бег в гору, бег против ветра, бег по сугробам [2].

Во время занятия спортом, упражнений на силу и силовых тренировок, есть несколько заметных эффектов, таких как увеличение мышечной массы, силы и еще несколько менее заметных, но важных факторов.

Силовые тренировки снижают число сердечных сокращений покоя. Потому что во время тренировок качается больший объем крови, чем в обычное время, со временем организм привыкает и адаптируется. Из-за этого у тех людей, кто постоянно занимается спортом, за одно сокращение прогоняется столько объема крови, сколько не может прогнать сердце простого человека. В связи с этим у них и происходит снижение ЧСС покоя, что в будущем сказывается с лучшей стороны на сердечно-сосудистую систему.

У спортсмена, который регулярно занимается спортом, улучшается умственная способность. Из-за того, что наше сердце начинает хорошо функционировать, в наши

органы поступает кровь, а именно в головной мозг, и в последующем влечет за собой улучшение памяти, повышенное настроение, положительные мыслительные процессы и снижается риск развития болезни Альцгеймера.

Также гормональный фон изменяется в лучшую сторону из-за силовых нагрузок. Повышенное количество андрогенных гормонов увеличивается при выполнении так называемой базы. Да! Это и есть тот самый тестостерон! Тестостерон это самый главный анаболический гормон в нашем организме, с помощью которого увеличивается мышечный объем. Когда мы выполняем силовые нагрузки, также выделяется серотонин, это и есть «гормон счастья». Ведь поэтому всегда после хорошей тренировки настроение улучшается.

Поговорим про осанку. Грамотно составленная преподавателем, тренером силовых тренировок программа, поможет улучшить вашу осанку. Если осуществляется правильный акцент на нужную группу мышц с помощью упражнений, то проблем с осанкой не будет. Кроме этого повышается тонус, а также хорошо укрепляются мышцы и сухожилия. Защита от остеопороза. Силовые нагрузки заставляют эффективно работать наши железы, в последующем уравнивая баланс.

И самый приятный результат – это улучшение фигуры и телосложения у женского и мужского пола. Эти нагрузки заставляют организм сбрасывать лишний вес, ускоряя метаболизм, сжигают лишний подкожный жир и калории, замедляют старение. Помогают снять усталость и вырабатывают эндорфины в организме, повышая выносливость.

Сейчас нам нужно разобраться в том, что такое базовые упражнения? Многие спортсмены говорят, что без базовых упражнений не будет роста и прогресса. И в чем же эффективность этих базовых упражнений? В этой статье мы разберемся и постараемся ответить на эти вопросы, и объясним, как делать базовые упражнения и как включить их в наши тренировки.

Сгибание и разгибание нескольких суставов с функционированием не одной мышечной группы, это и есть базовые упражнения. В связи с чем организм на тренировках получает большую нагрузку и сильный тренировочный стресс, поэтому результат достигается намного быстрее. Обычно базовые упражнения включают в себя большой рабочий вес, что и позволяет нам формировать силу у спортсмена.

В силовой тренировке имеются разные упражнения, есть как базовые, так и изолирующие упражнения. Базовые упражнения для новичков спортсменов очень важны, так как это и будет фундаментом заложения вашей силы, после которого вам будет намного легче в росте мышц, улучшении функциональности своего организма и увеличении веса в силовых нагрузках. Опытным спортсменам базовые упражнения тоже нужны, не надо пренебрегать и отказываться от них, это будет неправильно с вашей стороны. Базовая тренировка вообще должна составлять большую часть вашей тренировки и программы. Но также помните, что базовые упражнения не всем пойдут на пользу. Например: приседания, становая тяга, румынская тяга дают сильную нагрузку на позвоночник, и тем, у кого проблемы со здоровьем, а именно, если у вас грыжа межпозвоночного диска, протрузия в поясничном отделе, то вам эти упражнения категорически запрещены. Упражнения будут считаться достаточно травмоопасными, если выполнять их с большим весом, что при неправильной технике выполнения может создать вам проблемы со здоровьем. Новичкам советуем прежде, чем начать выполнение базовых упражнений, лучше поставить технику выполнения с фитнес-инструктором или тренером тяжелой атлетики.

Сейчас хотим с вами поделиться тремя базовыми упражнениями, которые необходимы для повседневной жизни человека. И начнем с базового упражнения для ног – это приседание со штангой.

Приседание со штангой – это один из самых важных упражнений, откуда растёт сила. Ведь не зря говорят, что ноги – это «фундамент», хотя часто это игнорируют. Упражнение выполняют во многих видах спорта, так как в нём работают все мышцы нашего тела. Большая нагрузка падает на квадрицепс, бицепс бедра, ягодичные мышцы, разгибатели позвоночника и приводящие мышцы бедра. А когда мы выполняем упражнение с очень большими весами, то нагрузка падает на брюшные мышцы пресса, плечи и трапециевидные мышцы. Во время выполнения не нужно забывать про правильное дыхание, что выдох осуществляется только при подъёме, спину держать прямо до тех пор, пока не подниметесь, чтобы не получить травму при выполнении. Стабилизацию выполняет голова, она должна быть направлена вперед, слегка приподнята, так легче вставать из нижнего положения. Также не забывайте про положение ног, их нужно расставить таким образом, чтобы ноги были чуть шире плеч и носки смотрели в разные стороны. В тот момент, когда поднимаетесь, ни при каких обстоятельствах не сводите колени вместе.

Дальше с вами разберем базовое упражнение для мышц груди. Жим лежа – это самое распространенное упражнение в спорте. В этом упражнении, кроме грудных мышц, также хорошо работают мышцы плеч и трицепсов. Основную нагрузку в большей степени получают разгибатели спины, бицепса, мышца пресса, широчайшие мышцы спины и трапециевидные. Если обратить внимание на спортсмена при выполнении этого упражнения, то мы увидим, как многие сводят лопатки, делают мост и прогибают поясницу, используя при этом широкий хват. Все это дает нам укорочение амплитуды движения, что тем самым снижает нагрузку на мышцы груди. Это хорошо, но только для спортсмена пауэрлифтинга для поднятия максимального веса. А для новичков достаточно будет свести лопатки и слегка сделать прогиб в спине, при этом поставив ноги таким образом, чтобы они упирались на всю стопу, а не на носки.

Данное упражнение можно выполнять под разными градусами, лежа на скамье. Таким образом, можем распределить нагрузку на нужную грудную мышцу, при этом трицепсы и передние дельты будут нагружаться, как обычно. Если угол поставить более 45 градусов, то нагрузка будет падать на верхнюю часть груди и на дельты. Самый оптимальный угол для выполнения под уклоном – это 30 градусов. Работа с гантелями тоже достаточно хорошее упражнение для мышц груди. Она аналогична жиму лежа со штангой и выполняется на горизонтальной скамье, наклонной и вниз головой. В данном упражнении есть небольшой плюс это регулирование градусов в локтях, что позволит вам контролировать получаемую нагрузку на определенные мышцы. Желательно выполнять жим гантели после выполнения жима штанги.

Следующим разберем упражнение под названием «становая тяга сумо». Этот вид упражнения в большей степени акцентирует мышцы ног, тем самым снимая небольшую нагрузку со спины. Все из-за того, что в этом упражнении ноги ставятся в широкую стойку, тем самым создавая меньшую амплитуду. Активно также работают мышцы брюшного пресса, спины, трапеций и рук. Техника выполнения, которая будет считаться правильной при выполнении данного упражнения, зависит от того, что нужно присесть поглубже, удерживая вес спиной в течение всего упражнения, таким образом мы обезопасим себя от травм спины и различных грыж.

Пока мы разбираем становую тягу, надо отметить, что румынская тяга также эффективное упражнение. В данном упражнении ноги спортсмена на протяжении всего выполнения остаются слегка согнутыми, большую нагрузку забирают разгибатели позвоночника и бицепс бедра, поэтому это упражнение считается базовым для мышц спины. Хорошо работают и мышцы ягодиц, и другие дополнительные стабилизаторы, такие как икроножные, трапеции и др. Ошибкой будет считаться, если выполнять данное упражнение на

прямых ногах, тем самым создавая риск получения травмы. Угол в коленях на протяжении выполнения не меняется, спина всегда прямая, если же не получается спину держать ровно, то смените вес на более легкий. Также есть вариант выполнения этого упражнения с гантелями, техника выполнения данного упражнения идентична, только загружаться больше будут ягодичные мышцы.

Заключение. Самое главное в любом виде спорта – это техника. Взять боксера, у которого нет техники – это уже будет не бокс, легкоатлета, у которого нет техники – он не пробежит данный отрезок лучше и так далее. Поэтому если чувствуете, видите или же вам говорят, что вы выполняете упражнение неправильно, наш совет – обратитесь за помощью к специалистам. Изучив и закрепив технику базовых упражнений, вы можете смело начинать набор мышечной массы. Делая базу и целенаправленно работая, не пропуская тренировок, вы сами увидите через некоторое время хороший результат. Да, и не забывайте про правильное и здоровое питание, ведь красивого тела не добиться просто тренировками, оно начинается с кухни, с вашего холодильника!

Литература

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М. : Издательский центр «Академия», 2013. 480 с.
2. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский, С. К. Рябинина. М. : Издательство Юрайт, 2013. 424 с.

УДК 797.253-053.5

ВОДНОЕ ПОЛО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ

Б.В. ¹АУСТЕР, Л.В. ²АУСТЕР

¹Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 31, г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В работе рассматривается вопрос повышения интереса учащихся среднего школьного возраста к занятиям по плаванию с использованием водного поло. Результаты эксперимента могут быть использованы специалистам в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: водное поло, плавание, интерес, средний школьный возраст.

Введение. Федеральным Государственным образовательным стандартом учебная дисциплина «Физическая культура» включена в состав обязательных гуманитарных дисциплин. В настоящее время в школах предусмотрены три урока физической культуры в неделю. Как правило, в школах, имеющих плавательный бассейн, один урок в неделю – урок плавания. Основная задача данной дисциплины сводится к тому, чтобы сформировать у учеников знания о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формирование и улучшение способностей и качеств личности [2, 4].

Актуальность избранной темы обуславливается тем, что в практике работы школ все еще наблюдается спад интереса к занятиям физкультуры в средних классах, а также большое количество зарегистрированных утонувших в водоемах на территории ХМАО – Югры в летний период. Существует необходимость практической и психологической подготовки людей к действиям в экстремальных ситуациях на воде. Она должна осуществляться во всех учебных учреждениях в рамках не только курса по «Основам безопасности жизнедеятельности», но и на уроках по плаванию.

Основной целью занятий по плаванию является не достижение спортивных результатов, а овладение жизненно необходимым навыком плавания.

В учреждениях города ведется работа по обучению детей плаванию. Но умение плавать не дает полной гарантии спокойного и уверенного общения с водной средой. Важно уметь плавать безопасно, стремясь избегать возможных несчастных случаев. Среди основных причин несчастных случаев на воде исследователи [1, 2, 3, 6] выделяют:

- неумение плавать;
- грубое нарушение техники безопасности;
- психологическую неподготовленность к экстремальным ситуациям.

Многие авторы указывают и другую главную причину гибели в воде: сначала самоуверенность, а потом страх.

Цель исследования – повышение интереса учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами водного поло.

Организация и методика исследования. Для выявления уровня интереса к занятиям по плаванию средствами водного поло, было проведено анкетирование параллели 6 классов.

Анкетирование проводилось в два этапа:

1 этап – декабрь 2018 года (перед началом прохождения раздела водное поло)

2 этап – май 2019 года (по окончанию раздела водное поло).

В анкетировании принимали участие 123 респондента, из них 62 учащихся экспериментальной группы и 61 учащийся контрольной группы. В экспериментальной группе проводились занятия по плаванию с использованием водного поло [5]. В контрольной группе учебные занятия проводилось по стандартной программе общеобразовательного учреждения.

Учащимся предложены следующие вопросы:

1. Как вы считаете, необходимо ли обучение водному полу на уроке плавания?

- 1) Да*
- 2) Нет*
- 3) Не знаю*

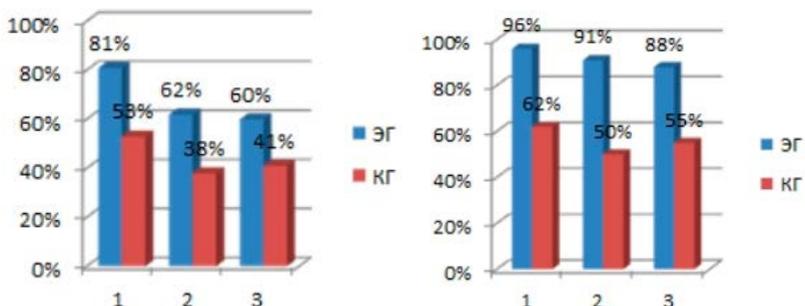
2. Чего, на ваш взгляд, не хватает на уроке плавания?

- 1) Спортивных игр*
- 2) Преодоления препятствий*
- 3) Плавания в ластах*

3. Какой урок вы бы выбрали?

- 1) Урок совершенствования спортивных стилей плавания*
- 2) Урок водного поло*
- 3) Урок прикладного плавания*

Результаты исследования. В результате проведенного анкетирования, после исследования интерес к занятиям у учащихся экспериментальной группы увеличился. В контрольной группе произошли изменения, но незначительные (рис. 1).



*До эксперимента –
декабрь 2018 года*

*После эксперимента –
май 2019 года*

Рисунок 1 – Результаты опроса контрольной и экспериментальной групп до и после исследования

После эксперимента учащимся предстояло оценить уровень интереса к разделу водного поло. Вопросы:

1. Как вы считаете, двигательные навыки в водном поло пригодятся вам в жизни?

- 1) Да*
- 2) Нет*

2. Нравится ли вам водное поло на уроке плавания?

- 1) Да*
- 2) Нет*

Где «нет» говорит о том, что ученику навыки водного поло не являются важными, а «да» показывает обратное, что двигательные навыки водного поло для него необходимы, и посещение уроков ему нравится.

Был проведен повторный опрос, как экспериментальной, так и контрольной групп (рис. 2).

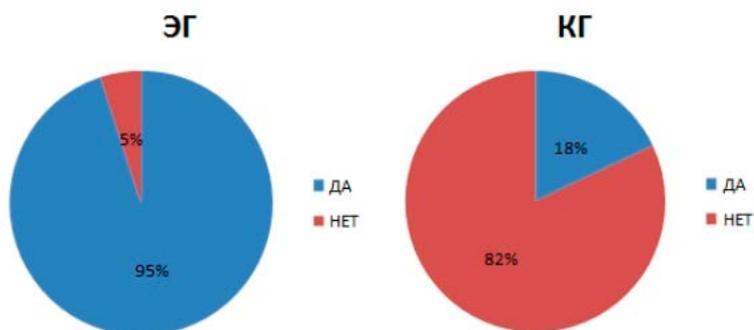


Рисунок 2 – Результаты опроса контрольной и экспериментальной групп после исследования

В ходе проведения анкетирования было выявлено, что 95% учеников экспериментальной группы считают для себя интересным раздел водного поло, 82% учащихся контрольной группы считают, что двигательные навыки водного поло не пригодятся им в жизни.

Во избежание снижения уровня интереса к занятиям по плаванию, в анкете был представлен следующий вопрос (рис. 3):

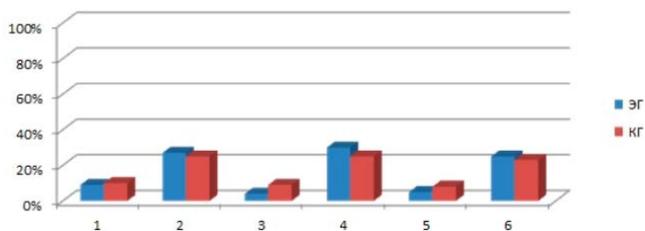


Рисунок 3 – Результаты опроса контрольной и экспериментальной групп после исследования

Какой раздел водного поло вы бы хотели еще изучить?

1) Нырание и погружение

- 2) *Ловля мяча*
- 3) *Плавание в различных условиях*
- 4) *Передача мяча*
- 5) *Плавание различными способами*
- 6) *Ведение мяча*

В результате полученных данных можно сделать вывод, что игровые действия из водного поло, а именно ловля, передача и ведение мяча вызывают более высокий интерес у учащихся, чем ныряние, плавание в различных условиях и различными способами. Несмотря на то, что в контрольной группе не проводились занятия по водному поло, наблюдается интерес во 2, 4 и 6 вариантах ответов. Полученные данные в ходе анкетирования помогают сформировать направление работы на следующий учебный год.

В период обучения раздела водного поло проводился мониторинг посещаемости урока плавания учащихся экспериментальной и контрольной групп. Был отмечен высокий процент посещаемости занятий учениками экспериментальной группы. В контрольной группе прирост оказался незначительным (рис. 4).

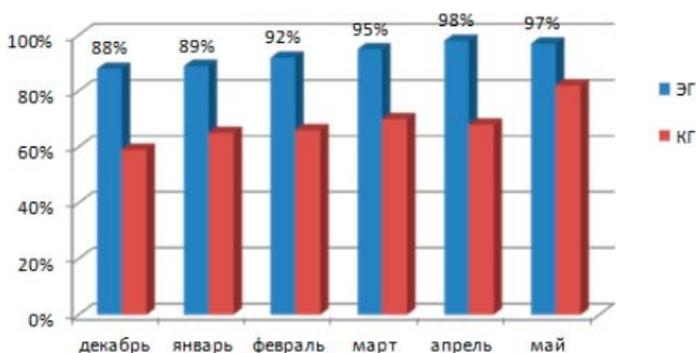


Рисунок 4 – Результаты посещаемости уроков плавания экспериментальной и контрольной групп

Это свидетельствует о том, что раздел водного поло, включенный в школьную программу, не только повышает интерес к занятиям плавания, но и обучает двигательным навыкам ловли, передачи мяча, умении быть частью команды, честной игре, повышает товарищеский дух, помогает сохранять эмоциональную устойчивость в резко изменяющихся ситуациях, а также закрепляет навык ориентации в пространстве.

Выводы. На основании проведенной экспериментальной работы можно сделать выводы, что учащиеся, занимающиеся по программе курса «Физическая культура. Плавание» в условиях использования третьего часа физической культуры, в процессе обучения с большим интересом усваивают тему «водное поло». Результаты мониторинга посещаемости занятий плавания показали положительную динамику в экспериментальной группе.

Включение третьего урока физической культуры способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, позволяет не только научить учащихся держаться на воде и плавать, но и успешно сдавать нормативы комплекса ГТО, помогает становиться победителями в муниципальных и региональных соревнованиях.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Водные виды спорта. М. : Физкультура и спорт, 2003. 350 с.
2. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. М. : ГЦОЛИФК, 2010. 48 с.
3. Кабанов А. С. Мяч на воде. М. : Физкультура и спорт, 2018. 42 с.

4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.
5. Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочник. Минск, 2000. 420 с.
6. Смирнов В. Г. Водное поло. М. : Физкультура и спорт, 2016. 45 с.

УДК 796/799

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Н.И. БАРДАКОВА, Д.С. ШМИДТ

МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф.Пономарева, г. Сургут, Россия

Аннотация. Еще с советских времен проблеме развития студенческого спорта в нашей стране уделяется достаточно много внимания. В современной России данная проблема выведена на государственный уровень. Так, в октябре 2020 года эта тема поднималась на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта. Президент Российской Федерации В.В. Путин, нацеливая на более активное продвижение норм ГТО, статуса тренеров, также отметил, что «главная цель учреждений студенческого спорта, независимо от ведомственной принадлежности, – формирование условий для всестороннего развития человека. В этой работе следует руководствоваться едиными принципами, подходами, где очень плотно должны быть увязаны рост спортивного мастерства и духовно-нравственное, интеллектуальное развитие воспитанников».

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическая культура, спорт, универсиада.

Введение. Надо отметить, что студенческий спорт имеет достаточно большой опыт в нашей стране, его развитие началось еще в начале XX века [1]. Конечно, сегодня, в первой четверти XXI века перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые задачи. Новые условия требуют не только физически развивать студентов, но и углублять их интерес к занятиям физической

культурой и спортом, формировать здоровый образ жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием. В ноябре 2019 года Приказом Министерства спорта Российской Федерации и Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 981/1321 была утверждена Межотраслевая программа развития студенческого спорта, в которой детально прописаны основные цели и задачи развития студенческого спорта [2].

Доказательством эффективного развития студенческого спорта в России является тот факт, что в России за последние несколько лет прошли крупные международные соревнования среди студентов – Летняя универсиада-2013 в Казани и Зимняя универсиада-2019 в Красноярске, в которой участвовали студенты СурГПУ. Впереди – Всемирные летние студенческие игры в Екатеринбурге в 2023 году.

Это результат хорошей плодотворной работы и сочетания нескольких факторов. Первый фактор – это то, что на протяжении последних нескольких десятков лет в Российском студенческом спортивном союзе была сформирована отличная команда. Эта команда, с одной стороны, переняла некоторые традиции студенческого общества «Буревестник», преемником которого является Российский спортивный союз молодежи, а, с другой стороны, внесла в спортивное студенческое движение что-то новое. Обе универсиады – и в Казани, и в Красноярске – дали этим традициям новый импульс, новое оформление.

Во-вторых, крупные российские вузы стали активно участвовать в развитии студенческого спорта. Кроме того, на базе вузов стало появляться много новых студенческих команд.

Еще один фактор – это задача по развитию массовых видов спорта, которая поставлена президентом России. И кто, если не студенты, смогут так эффективно решить эту задачу?! Ведь они самые энергичные, самые активные, са-

мые гибкие в плане мышления, быстро и активно отзываются на все новое: новые инициативы, новые виды спорта.

Российский студенческий спортивный союз, созданный в 1993 году, осуществляет общую координацию деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций более чем 600 высших учебных заведений страны по развитию студенческого спорта в Российской Федерации.

Сегодня практически в каждом высшем заведении страны функционируют секции по различным видам спорта. Благодаря этому многие студенты помимо получения знаний и навыков по выбранной специальности достигают значительных результатов и в спорте. Студенческий спорт развивается больше в тех регионах, где есть сильные вузы, поддерживающие спорт, где есть студенческие традиции и где происходят крупные студенческие спортивные мероприятия. Вот там, где эти факторы соединяются – там студенческий спорт всегда успешен. Возьмем, например, Москву, в которой проходила первая летняя универсиада в 1973 году – там, конечно, есть крупные вузы, и это столица, поэтому возможностей для развития много. Также Казань, Красноярск, Екатеринбург – во всех этих городах есть крупные вузы, проводится много спортивных мероприятий. Для развития студенческого спорта нужны события: регион должен всегда к чему-то готовиться, что-то проводить – и люди от этого должны получать положительные эмоции, удовольствие.

Основными проблемами в развитии студенческого спорта являются материальная база для развития студенческого спорта на должном уровне, целевое распределение средств на покупку оборудования, готовность студентов заниматься спортом во внеучебное время, роль кафедр физического воспитания вузов, базовых видов спорта вузов.

Заключение. Для дальнейшего эффективного развития студенческого спорта в России необходимо, во-первых, усиливать студенческие лиги и показывать их сильные

стороны; а во-вторых, информировать бизнес-сообщество о том, что нужно поддерживать и развивать студенческий спорт. Ведь если благодаря какой-нибудь компании те или иные виды спорта получают свое развитие – это точно будет замечено и оценено огромным студенческим сообществом. Будут проводиться мероприятия, появляться фанатские группы, вовлекаться огромное количество людей вне вузов.

Литература

1. История студенческого спорта в России. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm> (дата обращения 13.10.2020).

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 ноября 2019 г. № 981/1321 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта» // СПС КонсультантПлюс, 2020.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ВЫИГРЫВАЮЩЕЙ КОМАНДЫ

А.А. БАТУГИН

Федерация керлинга России, г. Москва, Россия

Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье старшего тренера сборной России по керлингу на колясках представлены условия и особенности, которыми должна обладать спортивная команда, желающая добиться успеха в спорте, на примере сборной России по керлингу на колясках, выигравшей 4 чемпионата мира – в 2012, 2015, 2016 и 2020 годах, а также серебряные медали на Паралимпийских Играх-2014 и Чемпионат мира-2017.

Ключевые слова: керлинг на колясках, керлинг, паралимпийские игры, адаптивный спорт, сборная России

Введение. Есть два типа спортивных команд: одни выигрывают, другие проигрывают. Причем, проигрывающие всегда хотят стать выигрывающими, но получается у них это отнюдь не всегда.

Успешное выступление в спорте я люблю сравнивать с красивой мозаикой – витражом, состоящей из множества маленьких цветных стеклышек. Каждое маленькое стеклышко – это какой-то маленький, часто незаметный, на первый взгляд, фактор, который может повлиять на удачное выступление. Чем красивее тренеру вместе со спортсменом удастся собрать эту мозаику, тем успешнее выступление будет, тем выше будет результат.

Путем многолетних наблюдений и обсуждений со спортсменами по керлингу на колясках, которые выигрывали чемпионаты мира и становились призерами Паралимпийских

игр, мы выявили более двух десятков пунктов, которые абсолютно точно повлияют на результат и приведут к успеху, если удастся собрать как можно больше из них. Или не приведут, если один или несколько из этих пунктов выпадут.

Итак, что же является важным для достижения успеха, по мнению спортсменов сборной России по керлингу на колясках:

1. Физическое состояние и физическая подготовленность;
2. Способность концентрироваться: перед игрой, броском;
3. Понимание, что «все в одной упряжке» (в командном виде спорта – это одно из ключевых условий);
4. Понимание того, что регулярная практика очень важна;
5. Никогда не сдаются: игра (чемпионат, сезон) заканчивается тогда, когда выполнен последний бросок последней игры;
6. «Нет отмазок», нет оправданий, почему плохо сыграл, не явился на тренировку, не справился с игровым заданием. Все люди ошибаются: признай свою ошибку и исправь ее;
7. Они удачливы (хоть некоторые молодые спортсмены на первых порах и не верят в это!);
8. Не показывают разочарование (так как соперник зачитает твою негативную эмоцию себе в позитивную);
9. Знают, как промахиваться – и не хотят это повторять;
10. Они не запуганы;
11. Они готовы играть/тренироваться (а не пришли поболтать, попить чай и т.п.);
12. Они знают и могут почувствовать вкус победы (со временем он может приесться);
13. Они играют по правилам;

14. Они ненавидят проигрывать – и не хотят это повторять;
15. Учатся, наблюдая и анализируя;
16. Мыслят только в позитивном ключе;
17. Играют уверенно, но не самоуверенно;
18. Пользуются слабостями соперника;
19. Быстро адаптируются ко льду (игровой площадке);
20. Делают 8 бросков каждый энд (т.е. не расслабляются, пока не сделан последний бросок в игре);
21. Друг с другом коммуницируют (общаются) очень хорошо;
22. Знают, что это такое, как и когда играть по стратегической модели;
23. Получают удовольствие от игры;
24. Они обучаемы;
25. Держат керлинг (или свой вид спорта) в жизненной перспективе (т.е. планируют, на какой ступени и где они будут через год, пять, двадцать пять лет своей карьеры).

Таким образом, если суммировать вышеперечисленные пункты, то можно заметить, что успешное выступление спортсмена или команды состоит из следующих факторов: технического мастерства, качества подготовки, физиологии, окружения, характеров спортсмена(-ов), умения спортсменов справляться с эмоциями, выбранной стратегии выступления, а также – психологии. Так или иначе, во многих видах спорта – как в скоростно-силовых, единоборствах, сложно-координационных, так и в командно-игровых, при прочих равных условиях выигрывает тот, кто большего всего этого хотел. Задача спортсмена (команды) вместе с грамотным тренерским штабом – захотеть и попытаться собрать и удержать вместе все эти факторы.

Удачное выступление можно изобразить в виде своеобразной ромашки (рис.).



Рисунок – Удачное выступление команды

Все лепестки ромашки на месте – будет удачное выступление. Оторви один из лепестков, выступление рискует стать уже не таким удачным.

Можно рассмотреть конкретный пример из нашей недавней истории: Зимние Паралимпийские игры-2018.

Наша команда были лидером того мирового сезона, громила всех и вся. Но до самого последнего момента неизвестно было, допустят ли сборную России до Паралимпиады; если допустят, то в каком качестве, и допустят ли в полном составе. В итоге, за несколько дней до церемонии открытия стало известно, что не допущен капитан нашей команды, с которым команда стала на тот момент уже 3-х кратным чемпионом мира. Окружение на Паралимпиаде было тоже так себе: нельзя было говорить, кто ты и откуда, ни в коем случае не демонстрировать национальные цвета – даже любые два их сочетания; зрителям нельзя было

вывешивать российские флаги: за этим неотрывно следили специальные комиссары.

Лепесток «Окружение» был вырван полностью, «Эмоции» грозили разлететься на мелкие кусочки, «Психология» держалась из последних сил.

Благодаря оставшимся «лепесткам», команде Нейтральных паралимпийских атлетов лишь немного не хватило, чтобы зацепиться за медали, но, тем не менее, в сложившихся обстоятельствах это выступление можно признать успешным. Хотя оно могло бы быть более успешным при наличии утерянных «лепестков» или при своевременном умении компенсировать недостающие «лепестки» соседними.

Заключение. Таким образом, на пути к достижению своей спортивной цели следует обращать внимания и собирать даже, казалось бы, незначительные на первый взгляд мелочи; часто – уметь начинать сначала, но собрать-таки свою красивую мозаику и не растерять лепестки своей ромашки.

УДК 613.2

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ АЛЛЕРГОПАТОЛОГИИ НА УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У СПОРТСМЕНОВ ЭКСТРА-КЛАССА

Д.Д. БАХВАЛОВА

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

Аннотация. В настоящее время многими исследованиями отмечена высокая распространенность аллергическими заболеваниями среди населения. По данным проведенного нами исследования также выявлена высокая распространенность аллергических заболеваний среди спортсменов профессионального класса, отмечается, что у каждого третьего респондента с аллергическим заболеванием существует наличие пищевой непереносимости, что негативно влияет на обменные процессы в организме и снижение скорости потребления кислорода во время тренировочного процесса.

Ключевые слова: аллергические заболевания, пищевая непереносимость, анаэробный порог, спортсмены.

Введение. Одной из главных проблем мирового здравоохранения Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает распространенность аллергическими заболеваниями. У 30-40% населения планеты выявлены аллергические заболевания, при этом по прогнозам экспертов ВОЗ к 2025 году каждый второй житель Земли будет иметь аллергопатологию. Ежегодно отмечается неуклонный рост числа людей с различными аллергическими заболеваниями [2].

Распространенность аллергических заболеваний среди студентов, занимающихся спортом, также возрастает, о

чем свидетельствуют литературные данные и клинические наблюдения [1]. Существует предположение, что наличие аллергопатологии у спортсменов высокого класса негативно влияет на обменные процессы в организме, что отрицательно отражается на физической работоспособности и спортивных результатах.

Для определения влияния пищевой непереносимости на показатели физической работоспособности, специалистами применяется портативный метаболограф, позволяющий оценивать состояние максимального потребления кислорода и анаэробного порога, основного обмена, уровня тренированности. Метаболограф Fitmate PRO измеряет уровни максимального (МПК) и суб-максимального потребления кислорода. Также метаболограф использует индивидуальную зависимость между величиной потребления кислорода при нагрузке и ЧСС, рассчитывает диапазоны ЧСС для нагрузок разной направленности. Данная зависимость уникальна для каждого человека и отражает степень тренированности сердечно-легочной системы. Расчеты зон тренировок и нормативные значения соответствуют рекомендациям и протоколам ACSM (Американская коллегия спортивной медицины) [3].

Целью исследования явилось изучение влияния пищевой непереносимости на уровень потребления кислорода у спортсменов экстра-класса

Материалы и методы. Объектом исследования являлись 15 спортсменов-девушек мастеров спорта, 18-19-летнего возраста.

Влияние пищевой непереносимости на уровень потребления кислорода среди гимнасток проводилось с помощью метаболографа fitmatepro, который применяется для определения влияния пищевой непереносимости на обменные процессы и показатели физической работоспособности.

Экспериментальные исследования проводились на базе НГУ им П.Ф.Лесгафта в период с 01.12.2019-28.12.2019

г., были сформированы опытная и контрольная группы: экспериментальная группа (табл. 1) состояла из гимнасток с различными пищевыми аллергиями, контрольная – из спортсменок без аллергопатологии.

Таблица 1 – Виды аллергопатологии у спортсменок экспериментальной группы (N=5)

N	Разряд	Аллергия
1	МС	Витамин С
2	МС	Пыльца, шерсть, мед
3	МС	Мед
4	МС	Пыльца
5	МС	Пыльца, супрастин, сельдерей

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета программы Microsoft Excel. При обработке материала использовались методы статистического анализа.

Результаты исследования. Результаты исследований показателей обменных процессов и физической работоспособности представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 2 – Результаты исследования с помощью метаболога на велоэргометре опытной группы

№	имт	mets	Vo2/ГК	ve	Rf	hr	Vo2	ЕЕ	Нагруз-ка watt	ранг
1	19,40	8,90	31,20	68,60	45	182	1684	505	125	хор
2	22,50	18,30	30,90	71,30	21	88	1534	402	0	плохо
3	22,10	10,30	36	104,80	55	189	2305	691	150	Хор
4	20,40	7,70	26,90	50,30	25	162	1535	460	125	плохо
5	24,30	9,30	32,70	62,20	30	175	2059	618	175	хор

Примечание:

Имт: kg/m²;

Mets: 1 ме= 3.5 мл O₂;

Vo2/ГК: величина мпк ml/kg/min;

Ve: легочная вентиляция l/m;

Rf: частота дыхания bim/m;

Hr: пульс уд/min;

Ee: kcal/чвс;

Ранг: ранг класс, измеряемый по шкале, которая имеет шаги от «очень плохо» до «превосходно».

Таблица 3 – Результаты исследования с помощью метаболографа на велоэргометре контрольной группы

№	имт	mets	Vo2/гк	ve	Rf	hr	Vo2	EE	На- грузкa watt	Ранг
1	19,00	37,80	37,80	59,20	32	187	2003	601	175	Отл
2	19,00	13,00	45,40	95,30	48	190	2499	750	200	Прев
3	20,10	12,10	42,30	80,80	42	187	2453	736	175	Отл
4	19,50	12,90	45	92,60	54	186	2251	675	175	Прев
5	19,10	10,40	36,30	54,30	28	181	1961	588	150	Хор

Примечание:

Имт: kg/m²

Mets: 1 ме= 3.5 мл O₂

Vo2/ГК: величина мпк ml/kg/min

Ve: легочная вентиляция l/m

Rf: частота дыхания bim/m

Hr: пульс уд/min

Ee: kcal/чвс

Ранг: ранг класс, измеряемый по шкале, которая имеет шаги от «очень плохо» до «превосходно»

Как видно из данных таблицы, гимнастики с аллергическими проявлениями показали наиболее низкий уровень потребления кислорода.

Это выражается в том, что:

1. Величина МПК значительно ниже, чем у контрольной группы.
2. Объем легочной вентиляции у опытной группы превышает объем контрольной.
3. Замечено, что частота дыхания у контрольной группы значительно выше и превышает 180 bim/m при условии,

что они выполняли работу на максимальной мощности, в отличие от опытной группы, которая не смогла выполнять работу максимальной мощности, что можно увидеть по нагрузке watt.

4. Также можно отметить, что количество потраченных калорий у опытной группы больше, чем у экспериментальной. Это позволяет сделать нам вывод о том, что пищевая непереносимость влияет на обменные процессы в организме спортсмена.

5. Стоит отметить, что программа оценивания анаэробного порога автоматически ранжирует класс, измеряемый по шкале, которая имеет шаги от «очень плохо» до «превосходно», представленной в таблице 2-3. По таблицам, представленным выше, можно сделать вывод о том, что пищевая непереносимость влияет на спортивную результативность гимнасток.

Также отмечалось, что проведение эксперимента девушкам с аллергиями давалось сложнее, чем гимнасткам без аллергических проявлений, по косвенным признакам: повышенная потливость, наличие одышки, более долгое восстановление после эксперимента.

Заключение. В результате проведенных исследований установлено, что пищевая непереносимость негативно влияет на физические показатели гимнасток. Это дает нам возможность сделать предположение о том, что тренерам необходимо учитывать рацион питания спортсменов, составлять программу питания, исключая пищевые аллергены в меню спортсмена.

Литература

1. Василевский И. В., Скепьян Е. Н. Проблемы аллергии у спортсменов-подростков // Актуальные вопросы современной педиатрии. 2012. С. 132–134.

2. Маклакова О. А., Вандышева А. Ю., Устинова О. Ю., Толмачева О. Г. Особенности физического развития у детей

с аллергическими заболеваниями в условиях аэрогенного воздействия химическими веществами техногенного происхождения // Профилактическая и клиническая медицина № 2(71). 2019. С. 4–7.

3. Руководство управления метаболографом fitmatepro. ООО «Медприбор про».

УДК 378.016:338.48

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ И ЕВРОПЕ

М.Е. БЕЛОМЕСТНОВА

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

Аннотация. Актуальнейшей проблемой в настоящее время является повышение качества образования. Содержание образования модернизируется, переосмысляются его цели и результаты, меняются способы и технологии образовательного процесса. К новому видению содержания современного туристского образования, его методов, технологий ведет внедрение компетентностного подхода. В статье рассматриваются особенности реализации компетентностного подхода в российских и немецких учебных заведениях, готовящих кадры для сферы туризма.

Ключевые слова: компетентностный подход, система туристского образования, компетенции, компетентность, профессиональная подготовка бакалавров туризма.

Введение. Ситуация на рынке туристских услуг в настоящее время непредсказуемо, быстро и динамично меняется. Ситуация с пандемией новой коронавирусной инфекции затормозила развитие международного туризма, вместе с тем, в рамках внутренних направлений, туристская отрасль функционирует, и внутренний турпоток увеличивается. Многие российские туристы, которые привыкли отдыхать за рубежом, а теперь вынужденные отдыхать на отечественных ку-

роортах по причине закрытия границ, предъявляют довольно высокие требования к туристскому обслуживанию.

В том числе и в связи с этим, предъявляются все новые и новые требования к качеству отечественного профессионального туристского образования. Представители туристской отрасли хотят видеть в выпускниках вузов компетентных специалистов, способных быстро овладевать профессиональными знаниями и навыками. Для повышения качества подготовки кадров для сферы туризма и гостеприимства следует обратиться к зарубежному опыту в данной области, в том числе, европейскому.

При осуществлении подготовки будущих специалистов в условиях вуза в полной мере следует применять как отечественные отраслевые профессиональные стандарты, так и международные требования [1]. При этом базой для того, чтобы качество туруслуг становилось выше, служит анализ практики внедрения отечественных и зарубежных профстандартов, их содержания, подходов, формата, структуры и др.

Стремительно меняющиеся рыночные условия диктуют новые требования в понимании качества высшего профессионального образования, в том числе, туристского. Практики турбизнеса как работодатели оценивают качество образования и уровень подготовки будущих специалистов по степени их компетентности, скорости овладения профессиональными знаниями и навыками.

Цель исследования. Целью исследования было изучение практики внедрения компетентностного подхода в высших учебных заведениях в процессе подготовки специалистов для туристской отрасли.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из путей решения проблемы качества образования является закрепленный в Болонской декларации компетентностный подход. Он активно внедряется в образовательный процесс как в странах Евросоюза, имеющих многовековые традиции в системах

образования, так и в России. Данный подход соотносит оценку качества содержания образования с уровнем освоения ключевых компетенций; он способствует преодолению знаниевых ориентаций высшего образования, ведет к новому видению самого содержания образования, его методов и технологий.

Немецкий исследователь Уте Клемент обращает внимание на то, что на европейском континенте уже давно ведется активная дискуссия о целях профессионального образования, как профессиональных, так и общественных, и в последние годы она достигла своего поворотного пункта [2].

Под «компетенцией» здесь подразумевается целевая категория подготовки выпускников, учебных планов (стандартов норм качества), а также позиционирования профильности учебного заведения. Все чаще высказываются мнения, что необходимо «задать» с помощью единого стандарта перечень способностей, знаний, ценностей, готовности выпускников в соответствующих контекстах будущей деятельности [4].

Практика показывает, что использование компетентностного подхода в подготовке будущих специалистов для сферы туризма в европейских странах по большому счету удовлетворило требования как представителей отрасли, так и студентов. Эти системы ориентированы, в большей степени, на национальные рынки труда. И работодатели, и студенты отмечают, что процент трудоустроенных выпускников стал выше [3]. За счет чего же улучшились показатели? Как показывает практика, внедрение компетентностного подхода дало возможность выпускникам учебных заведений лучше адаптироваться к изменениям рынка, как внутреннего, так и внешних, профессиональной среды.

Использование компетентностного подхода в подготовке бакалавров туризма представляет собой наиболее перспективную модель. При использовании данного подхода в процес обучения включаются всевозможные варианты добавления в теоретический процесс практических навыков,

моделирование производственных ситуаций на предприятиях сферы туризма и т. д.

Ключевую роль в реализации компетентностного подхода играет собственно практический аспект подготовки бакалавров туризма в условиях вуза:

- использование в учебном процессе производственной базы;

- приглашение к преподаванию практиков из отрасли туризма и гостеприимства;

- погружение в производственную среду на базе вуза посредством организации специализированных кабинетов;

- внедрение практической составляющей в учебные дисциплины;

- связь практики с учебными дисциплинами;

- формирование современной информационной базы туристских специальностей, это дает возможность создания условий для формирования ключевых компетенций бакалавра туризма, к которым относятся общенаучные, социально-личностные, организационно-управленческие, общепрофессиональные и специальные;

- формирование на базе учебного заведения комплекса по подготовке специалистов сервиса и туризма (например, студенческого туристского бюро).

В соответствии с принципами компетентностного подхода в учебных заведениях Германии увеличивается удельный вес практических и специализированных курсов в программах; обеспечивается академическая мобильность студентов и преподавателей; расширяются международные и межуниверситетские обмены и др.

Европейские государства, подписавшие Болонское соглашение в области образования, подчеркивают важность межгосударственного образовательного сотрудничества в формировании и управлении интеллектуального, культурного, социального и научно-технологического потенциала

европейского высшего образования как ключевого пути развития мобильности граждан, их конкурентоспособности на рынке труда и с возможностью их трудоустройства.

Выводы. Чтобы сформировать профессиональную компетентность будущего специалиста по туризму в условиях вуза, необходимо использовать такую систему определенных приемов и методик, когда на выходе формируется компетентность, которая помогает студентам стать впоследствии конкурентоспособными на рынке труда.

Для того, чтобы туристский бизнес развивался активно и успешно, должен быть обеспечен эффективный процесс подготовки профессиональных кадров. В этом процессе должна быть учтена зарубежная практика профессионального туристского образования, а также должны активно использоваться профессиональные стандарты, внедряться компетентностный подход. На современном этапе развития отечественного турбизнеса требуются качественно новые результаты подготовки будущих специалистов в условиях вуза.

Литература

1. Курдакова М. Е. Компетентностный подход в профессиональной подготовке специалистов сферы туризма : российский и зарубежный опыт : Монография. СПб., 2010.
2. Kompetenzen der Bildung für nachhaltige Entwicklung / hrsg. von Inka Bormann und Gerhard de Haan. – Wiesbaden : Verlag für Sozialwissenschaften, 2012. 274 S.
3. Orth H. Schlüsselqualifikationen an deutschen Hochschulen : Konzepte, Standpunkte und Perspektiven. – Berlin : Luchterhand Verlag, 2013. 121 S.
4. Standards und Kompetenzen – neue Qualität in der Lehrerbildung / hrsg. von Annegret Helen Hilligus und Hans-Dieter Rinkens. – Berlin : Lit Verlag, 2016. 523 S.

УДК 796/799

ПОДГОТОВКА ЛИЦЕИСТОВ К ВСЕРОССИЙСКИМ СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»

В.В. ¹БЕЛОНОЖКИН, Л.Б. ¹БОГДАНОВА, Е.Н. ¹ВЕРБИЦКАЯ, Я.А. ¹ЛОГИНОВА, А.В. ¹НАГОВИЦИН, С.М. ²ОБУХОВ

¹МБОУ лицей № 3, г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Изложены комплексы упражнений для повышения уровня физической подготовленности школьников для выступления в Президентских состязаниях. Варьирование методов, дозировки упражнений, вариантов упражнений, использование различного инвентаря и оборудования в урочной деятельности у детей школьного возраста позволяет разнообразить занятия, повысить нагрузку и тем самым способствуют развитию двигательных способностей учащихся.

Ключевые слова: «Президентские состязания», комплексы упражнений.

Введение. Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» проводятся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. N 948 «О проведении Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников».

Целью проведения Президентских состязаний является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности, выявление талантливых детей.

Задачи «Президентских состязаний»:

- пропаганда здорового образа жизни;
- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;
- определение команд общеобразовательных организаций, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта и творческие способности;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа «Президентских состязаний» включают в себя: бег 1000 м (юноши, девушки), бег 30 м (юноши, девушки), подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подъем туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки), прыжок в длину с места (юноши, девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки).

Ежегодно учащиеся Лицея 3 принимают участие во Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания». Для их подготовки учителя физической культуры лицея используют комплексы упражнений для совершенствования физических способностей, которые создают разностороннюю физическую подготовленность лицеистов, обеспечивающая высокие результаты в данном соревновании.

Цель. Повышение уровня физической подготовленности лицеистов для подготовки и проведения тестирования по программе «Президентских состязаний».

Методика. Для подготовки к данным соревнованиям в учебную программу по физической культуре были внесены следующие коррективы: включены комплексы упражнений, используемых в разных частях урока; используются стандартные

упражнения с применением различного инвентаря и оборудования (координационная лестница, гимнастическая скамейка, набивные мячи, шведская стенка, эспандеры и др.). Варьирование темпа с применением различных методов, дозировки упражнений, использование различного инвентаря и оборудования в урочной деятельности позволяет разнообразить занятия, тем самым создавая более оптимальные условия для развития двигательных способностей. Два раза в год (сентябрь, апрель) проводится тестирование с целью определения уровня физической подготовленности учащихся, чтобы иметь исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных двигательных способностей [2, 5].

Для развития выносливости учащихся использовались самые разнообразные по форме физические упражнения, в основном циклического характера, а также ациклические упражнения, выполняемые в основной части урока на пульсе 150-160 уд/мин. При развитии выносливости применялись непрерывный переменный и интервальные методы. Например, в начале каждого урока давалось задание в виде 3-5-минутного бега: с ускорением в 1 круг через каждые 30 секунд или по свистку, бег с чередованием ходьбы или беговых (прыжковых) упражнений по сигналу. Переменная непрерывная работа предъявляет более серьезные требования ко всем функциональным системам относительно равномерной работы [3, 4].

Для развития силы использовали физические упражнения с отягощением (сопротивлением): упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимание); упражнения с использованием простейших тренажеров; упражнения с преодолением веса партнера; упражнения с предметами (шведская стенка, гимнастическая скамейка). Применение динамических упражнений с непредельным отягощением продолжительностью 40-60 сек. содействуют активизации анаболических процессов в

мышцах и, следовательно, развитию силы за счет увеличения мышечной массы [4].

В методике развития быстроты основными средствами являлись упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. На уроках физической культуры использовали следующие упражнения: бег на спринтерские дистанции с максимальной скоростью, специальные беговые упражнения, прыжки, спортивные и подвижные игры с наличием в них скоростных движений, упражнения с координационной лестницей. Упражнения выполнялись повторным, повторно-прогрессирующим и переменным методами. Большое стимулирующее значение для развития быстроты имеет использование в занятиях игрового и соревновательного методов [3].

Методика развития гибкости на уроках физической культуры включала в себя упражнения на гибкость, которые выполнялись самостоятельно для развития активной гибкости (с эластичными лентами, различными отягощениями или простейшими тренажерными приспособлениями) или с партнером для развития пассивной гибкости (выполнение упражнений на растягивание с относительно большими усилиями и уступающим режимом сокращения мышц). Величину усилия подбирали для каждого ученика с учетом особенностей суставов и задействованных суставов [1].

Методика развития координационных способностей включала упражнения на развитие всех координационных способностей, в т.ч. и способности осваивать сложные координационные двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Для воспитания координационных способностей применялись упражнения через координационную лестницу, на гимнастической скамейке, через скакалку (с продвижением вперед или боком, вращением назад скакалки), челночный бег,

упражнения с мячами разных размеров (например, теннисный и волейбольный и т.д.), прыжки на заданную длину, боком. На уроках, направленных на повышение координационных возможностей, использовались малознакомые для учащихся упражнения невысокой интенсивности [1].

Результаты тестирования. В каждом разделе учебной программы выделялось определенное количество уроков на развитие двигательных способностей для успешного выполнения сдачи нормативов «Президентских состязаний». В результате тестирований в начале и в конце учебного года были получены следующие данные, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выполнения нормативов «Президентские состязания» учениками лицея 3

классы	девушки											
	30 м (сек)		1000м (сек)		пресс за 30сек (кол-во раз)		наклон вперед (см)		отжимание (кол-во раз)		прыжок в длину (см)	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна
5	5,90	5,60	312	295	27	30	17	20	13	17	164	178
6	5,60	5,50	362	350	24	26	14	15	14	17	156	161
7	5,70	5,50	333	291	29	30	14	18	16	20	172	180
8	5,50	5,30	297	277	28	31	17	19	12	14	170	174
9	5,50	5,30	290	274	28	30	15	17	18	21	173	180
10	5,50	5,30	326	305	28	30	17	18	12	15	174	180
	юноши											
5	5,30	5,30	289	277	28	32	6	8	3	5	178	188
6	5,50	5,30	312	302	26	29	8	10	2	3	172	177
7	5,50	5,20	290	281	30	33	3	4	3	5	187	194
8	5	4,80	255	247	30	31	8	10	7	10	196	205
9	5,20	4,90	245	238	32	34	4	6	6	9	221	228
10	4,90	4,60	258	242	34	36	6	9	7	9	231	243

Показатели физической подготовленности учащихся имеют значительный прирост по всем исследуемым параметрам. Это подтверждают результаты лицейстов на муниципальном и региональном этапах Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» за последние пять лет (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты учащихся лицея 3 на муниципальном и региональном этапах Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Статус мероприятия	Год проведения	Результат соревнований
Муниципальный	2014-2015	1 место-7, 9 классы; 2 место-5, 8 классы
	2015-2016	1 место-8, 10 классы; 3 место-5 классы
	2016-2017	1 место-5, 7, 9 классы; 2 место-6 классы
	2017-2018	1 место-5, 6 классы; 2 место-7, 8 классы
	2018-2019	1 место-9, 10 классы; 2 место-5, 6, 7 классы
	2019-2020	1 место-6, 9, 10 классы
Региональный	2014-2015	2 место-7В класс; 2 место-7М класс
	2016-2017	2 место-7В класс; 2 место-7М класс
Региональный (заочный этап)	2016	2 место-9 класс; 3 место-8 класс

Заключение. Таким образом, подобранный комплекс специальных упражнений на развитие физических способностей, оказался эффективным для развития всех физических качеств школьников, что подтверждают результаты лицейстов на муниципальном и региональном этапах Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» за последние пять лет.

Литература

1. Вишневецкий В. А., Апокин В. В., Варин А. А. Мониторинг физического развития и физической подготовленности

сти школьников ХМАО-Югры : учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации специалистов по физической культуре общеобразовательных школ. Сургут. 2008. С. 147–156.

2. Годик М. А., Шанина Т. А., Шитикова Г. Ф. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. 1994. № 5. С. 6.

3. Горбачев М. С. Развитие физических качеств // Физическая культура в школе. 2012. № 5. С. 27.

4. Лях В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития. М. : Terra-Спорт, 2000. 189 с.

5. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы : для учителей общеобразовательных учреждений. М. : Просвещение, 2012. 160 с.

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЕКТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Е.В. БИБИКОВА, М.С. ДАРИЕНКО

*ГОУ СПО «Тираспольский техникум коммерции»,
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

Аннотация. Изложен опыт применения проектной технологии на занятиях физической культуры в техникуме. Показано место применения метода проектов в очном обучении, а также в рамках дистанционной формы работы. Указаны тематики студенческих проектов.

Ключевые слова: проектная технология, дистанционное обучение, здоровый образ жизни, компетенции.

Введение. Поддержка и укрепление здоровья человека – весовые направления работы всех структур. На сегодняшний день существует необходимость поиска инновационных путей решения к вопросу формирования здорового образа жизни и к проблеме здоровьесбережения молодежи [1].

Реализуя ГОС в системе среднего профессионального образования в нынешнее время, целесообразно применять в образовательном процессе нетрадиционные подходы. Физическая культура как учебная дисциплина реализует индивидуализацию и дифференциацию обучающихся. При этом учитываются такие факторы, как физическое развитие студентов, общее состояние их здоровья, двигательная активность, особенности развития психики, соблюдения норм санэпидемстанции.

Проектная деятельность на занятиях физической культуры позволяет выполнить вышеперечисленные притязания. Проектная деятельность обучающихся – процесс самостоятельной работы под руководством преподавателя по выявлению сущности изучаемых явлений, по открытию, систематизации новых знаний, поиску закономерностей, описанию, объяснению, проектированию. Применение метода проектов в учебном процессе содействует выработке таких личных качеств, как самостоятельность, творческий подход к делу, креативность мышления, способность использовать базу знаний при решении проблем различной природы, грамотности в работе с информацией.

Использование проектной технологии в преподавании физической культуры способствует формированию у студентов учебно-познавательных, социокультурных, ценностно-смысловых компетенций (рис. 1). Таким образом, учебное занятие физической культуры берет вектор образовательного направления, а не только физической активности.



Рисунок 1 – Компетентностная деятельность студентов

В образовательном процессе необходимо принять здоровьесберегающие технологии. Показателями их использования является реализация педагогических принципов, таких как развитие потенциала личности, самодеятельность, сотрудничество, индивидуализация, дифференциация, успешность, актуализация субъективной позиции обучающегося в учебном процессе, взаимосвязь педагогического процесса с окружающей средой, творчество. Все это выполняется при работе над проектами [2]. В ГОУ СПО «Тираспольский техникум коммерции» проектная технология используется в нескольких направлениях (рис. 2).



Рисунок 2 – Направления проектной деятельности обучающихся техникума

Одно из направлений – работа со студентами, занимающимися в специальной медицинской группе, со студентами, освобожденными от любого рода физических нагрузок, а также со студентами, которых временно освободили от

занятий физической культуры после перенесенных заболеваний. Этой категории обучающихся предлагаем работать над проектами, раскрывающие темы возобновления физических функций организма: «Как быть здоровым через двадцать лет?», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Двигательная активность и близорукость», «Осанка и здоровый образ жизни» и другие.

Второе направление – работа в рамках занятий, в том числе дистанционной формы обучения. Студенты разрабатывают информационные проекты и выступают с защитой на семинарском занятии. Темы информационных проектов: «История возникновения различных видов спорта», «Олимпийские и параолимпийские игры», «Интересные факты различных видов спорта», биографии известных спортсменов. Примеры тематик проектов прикладного характера: «Суперсеты утренней гимнастики», «Время и порядок привычек», «Суперсеты по развитию гибкости», «Топ упражнений на турнике для новичков», «Комплексы физических упражнений» и другие. Проектным продуктом прикладных проектов может быть: реферат, доклад, видеоролик, памятка, презентация, лэпбук, плакат.

Следующее направление проектной деятельности – работа со студентами в рамках студенческого научного общества, которое функционирует в техникуме. Примеры проектов исследовательского характера: «Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения», «Гаджеты и приложения как мотивация занятий спортом», «Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок», «Олимпийцы с приднестровским характером».

Отдельного внимания заслуживают игровые и ролевые проекты. К ним относятся всевозможные спортивные конкурсы, викторины, активные игры, которые обучающиеся проводят во внеаудиторное время в своих и других группах.

Еще одно направление – проекты социального характера, проводимые в рамках воспитательной работы. Социальные проекты ценны тем, что проектный продукт можно использовать на практике с целью решения заданной социальной проблемы. Примеры социальных проектов, реализованных в техникуме: видеоролик «Мы за здоровый образ жизни»; флешмоб, организованный в рамках акции «Дыши свободно» к Международному дню отказа от курения; викторина «Олимпийские игры»; тематические конкурсы стенгазет.

Учебный процесс с применением проектных технологий приобретает более занимательный характер для обучающихся. Об этом свидетельствуют следующие моменты: самостоятельный сбор информации по теме проекта; теоретическое обоснование потребности выполнения определенного набора физических упражнений; постижение разнообразных умений и навыков физической активности с целью самосовершенствования. Часть проектов носит интегрированный характер, охватывая сущность иных дисциплин. Материал, который обучающиеся добыли самостоятельно для своих проектов, показывает жизненную значимость полученных на занятиях умений двигательной активности. Таким образом, компетентность студентов возрастает не только в выполнении физических упражнений, но и в теории предмета. Занятие двигательной активности преобразуется в занятие общеобразовательной направленности.

Заключение. При формировании культуры здоровья наблюдается положительная тенденция в мотивационной, интеллектуальной, двигательно-деятельностной, мобилизационной, интеграционной, эмоциональной сферах жизнедеятельности студентов. В рамках реализации проектной работы у обучающихся формируется система знаний и умений использования различных методик, направленных на поддержку здоровья и физического совершенствования, а

это позволяет им стать грамотными в теории дисциплины «Физическая культура».

Литература

1. Алемжина О. А., Давыдова И. В. Проектная технология как метод индивидуальной траектории развития учащихся на уроках физической культуры в рамках реализации ФГОС // Наука и образование сегодня. 2019. № 6-1(41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektnaya-tehnologiya-kak-metod-individualnoy-traektorii-razvitiya-uchaschihsya-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-ramkah-realizatsii> (дата обращения: 12.10.2020).

2. Романова Н. В. Использование метода проектов на уроках физической культуры в условиях здоровьесформирующей среды ОУ // Школьная педагогика. 2016. № 1(4). С. 55–57. URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/19/508/> (дата обращения: 12.10.2020).

УДК 378

СТАНОВЛЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД С 1996 ПО 2006 ГОДЫ

И.И. БОЛЬШИН, Н.Л. АВИЛОВА

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

Аннотация. Статья посвящена изучению основных этапов развития профессионального туристского образования в Российской Федерации с период с 1996 по 2006 гг. В этот период только зарождались такие известные на сегодняшний день учебные заведения как РМАТ, РГУТиС, ИГ-БиТ РУДН и др.

Ключевые слова: образование, профессиональное туристское образование, подготовка кадров, туризм.

Введение. 1980-е-начало 1990-х гг. стали начальным периодом становления отечественной школы профессионального образования в туризме, изменившиеся запросы российского общества потребовали соответствующего пересмотра принципов подготовки профессиональных кадров. Но на практике, с начала 1990-х гг. стали открываться специализированные туристские учебные заведения, чьи выпускники по большей части оказывались невостребованными в силу отсутствия элементарных навыков работы с туристским продуктом [1].

Решение кадровой проблемы в туризме может быть достигнуто различными способами: переподготовка менеджеров и специалистов, набор специалистов из других отраслей и освоение новых областей знаний [2].

Многие университеты выбрали третье решение проблемы, и это привело к многократному увеличению сети туристских образовательных учреждений. Если в 1996 году в стране было 43 университета прикладных наук и общеобразовательные школы, которые готовили персонал для туристической отрасли, то в мае 2000 года их было более сотни. Сюда входили: вузы, узконаправленные факультеты экономических и гуманитарных институтов, заново учрежденные институты туризма при крупных высших учебных заведениях и университетских гимназий, независимые вузы по туризму. По мнению международных экспертов, в 2000-х годах РМАТ, ИГБИТРУДН и ИТиГРГУТ были признаны лидерами в подготовке менеджеров по туризму и гостиничному хозяйству.

Цель исследования. Целью исследования было изучение и анализ истории становления отечественного туристского образования в период с 1996 по 2006 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. История Российской международной академии туризма начинается в летний период 1991 г., когда Институт повышения квалификации был реформирован в Институт туризма по решению руководства коллегии ЦСТЭ ВЦСПС. В конце года АО «ЦСТЭ-НТУР» был преобразован в Российский международный институт туризма (РМИТ). Два года спустя, осенью 1993 г., РМИТ был реорганизован в Российскую международную академию туризма, которая впоследствии стала некоммерческим образовательно-исследовательским и производственным центром для подготовки специалистов и менеджеров туристского профиля в туристической зоне РФ и СНГ.

В 1996 г. в РМАТ впервые за всю историю отечественного туризма произошел первый выпуск бакалавров менеджмента с профессиональным высшим туристским образованием. Также следует отметить, что весной 1998 года ЮНЕСКО и Академия согласовали договор об открытии международной кафедры ЮНЕСКО по культурному туризму.

му, которая, в свою очередь, стала выполнять координационную роль во всей системе Академии.

Вместе с созданием диссертационного совета для защиты докторских диссертаций по специальности «Теория и методика профессионального образования (в туризме)», в 1998 году было начато создание научно-образовательной туристской школы [4].

В 2001 г. было решено создать на базе РМАТ два научно-исследовательских центра Российской академии образования – «Дополнительное образование» и «Профессиональное обучение в области туризма». По приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 апреля 2004 г. Академия приняла участие в эксперименте по созданию новой специальности «Туризм». РМАТ – учредитель Объединенного университета туризма для стран-участников СНГ и Международной ассоциации учебно-методических объединений по туризму. В партнерстве с Русской православной церковью академия подготавливает специалистов для проведения паломнического туризма.

Институт гостиничного и ресторанного хозяйства (с 1996 – Институт туризма и гостеприимства) Государственной академии сферы быта и услуг (затем Московский государственный университет сервиса, ныне Российский государственный университет туризма и сервиса), основанный в 1994 году, является еще одним специализированным университетом, который осуществляет подготовку менеджеров по туризму и гостиничному делу. В 2002 году по распоряжению Министерства образования институт стал филиалом Московского государственного университета сервиса. Организационные изменения университета в 2006 году в итоге повлекли за собой следующие реформации: уменьшение общего количества факультетов и формирование кафедры туризма и гостеприимства. Свидетельством международного признания Института является тот факт, что Европейская

ассоциация гостиничных школ «Eurhodip» выбрала его лучшим в 2003 году.

Институт гостиничного бизнеса и туризма РУДН является впечатляющим примером комбинирования образовательных технологий в отраслях туризма и гостеприимства. Стажировка проводится в ведущих компаниях России, США, Новой Зеландии, Турции и Китая. Международные партнеры Института по разработке и реализации совместных учебных и исследовательских программ включают колледж туризма и гостеприимства на Кипре, Институт «Ватель» во Франции и Институт «СезарРитц» в Соединенных Штатах Америки. В 2003 году институт гостеприимства и туризма в РУДН был признан Eurhodip как лучший университет в области туризма в Европе.

Интересная международная программа «Международный менеджмент гостеприимства» в Инженерном институте Российской академии бизнеса, имени Г.В. Плеханова. Университет проводит эту программу с 1995 года в Департаменте делового администрирования в Борнмуте (Великобритания) и Департаменте профессионального обучения в Пори (Финляндия).

Показательно, что Международная академия туризма (ИТА) принимает активное участие в учебном процессе – определяет и содействует профессиональными и консультативными предложениями, занимается организацией международного характера с межправительственными и неправительственными учреждениями. Кроме консультативных и экспертных услуг, публикаций и информационной деятельности, Академия регулярно организует обучающие семинары.

В числе курсов следует отметить Высшую школу коммерции Министерства внешних экономических связей и торговли, которая с 1998 г. предоставляет возможность обучения в рамках второго высшего образования по специальности «Менеджмент» со специализациями «Управле-

ние турбизнесом», «Управление гостиничным бизнесом» и «Маркетинг в сфере туристского и гостиничного бизнеса».

В 1995 г. Центр «Бизнес и маркетинг» Академии народного хозяйства запустил проект, целью которого являлись: повышение профессиональных навыков сотрудников; переквалификация специалистов туристического и гостиничного бизнеса.

Среди учебных заведений, занимающихся изучением турбизнеса, отлично показала себя сформированная «Аэрофлотом» Высшая коммерческая школа «Авиабизнес». Также свое место в системе подготовки специалистов занял Московский городской учебный центр переподготовки и повышения квалификации специалистов гостинично-туристского комплекса.

В число университетов регионов, специализирующихся, в основном, на туризме, входят: Государственный институт курортного дела и туризма в Сочи, Балтийский международный институт туризма и Санкт-Петербургский институт туризма и гостеприимства, а также специализированные университеты для бизнеса в Новосибирске, Владивостоке и в других городах. Кроме того, во многих крупных городах туристский персонал готовится на кафедрах истории, географии и экономики вузов, образовательных университетов, спортивных и культурных учреждений.

На содержание профессионального обучения в области туризма влиял и влияет ряд факторов: постоянное увеличение числа образовательных учреждений в области туризма, что приводит к усилению конкуренции; непрерывное производство и распространение новейших технологий, связанных в большей степени с информационными сетями и телекоммуникациями; высокая мобильность капитала и рабочей силы; совершенствование сферы услуг, туристической отрасли, культуры и отдыха [3].

Выводы. Можно выделить основные тенденции развития туристического образования за последнее десятилетие: диверсификация туристического образования, увеличение количества специализаций, увеличение количества специальных образовательных программ для образования и туризма. Обучение специалистов, внедрение новых информационных и телекоммуникационных технологий, развитие культуры общения между профессионалами, ориентация на долгосрочную стажировку.

Литература

1. Биржаков М. Б., Никифоров В. И. Аналитическая записка. Состояние и проблемы туризма в Российской Федерации. СПб. : Невский фонд, 2014.
2. Карпова Г. А., Быков А. Т., Воронцова М. Г., Натаров М. В., Никифоров В. И., Яковенко Г. В., Воловода А. В., Рохмалева О. В. Сфера туризма : этапы развития, экономика и управление : учебное пособие. СПб., 2016. 468 с.
3. Квартальнов А. В. Теоретические основы становления и развития системы непрерывного профессионального образования в сфере туристской деятельности : дисс. ... д-ра пед. наук. М., 2000. 373 с.
4. Курдакова М. Е. Компетентностный подход в профессиональной подготовке специалистов гостиничного сервиса // Новые педагогические исследования. 2006. № 5. С. 87–93.

УДК 796.012.444.2

ОЦЕНКА КИНЕМАТИКИ ДВИЖЕНИЯ ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ

К.К. БОНДАРЕНКО, А.Д. ЛЕБЕДЬ

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. Моделирование технической подготовки спортсменов в большом теннисе строится на оценке технических действий. Целью статьи является определение кинематических параметров движения звеньев тела при выполнении подачи в большом теннисе. Параметры биомеханики действия могут быть использованы для улучшения организации и планирования тренировочного процесса теннисистов.

Ключевые слова: узловые положения, ускорение и торможение, структурные элементы.

Введение. Одним из важнейших элементов тенниса является подача. Краткосрочная эффективность подачи заключается в том, что подающий должен обеспечить максимально возможную скорость мяча, чтобы помешать возвращению подачи его соперником и получить текущее очко [7]. Вместе с тем, игрок должен не только обеспечить высокую скорость мяча при подаче, но и за счет правильных траекторий движения ограничивать риск травмирования суставов [3]. Кинематические параметры движений звеньев тела в различных видах спорта обусловлены не только рациональностью траекторий, но и суставными положениями в различных фазах движения [6, 11]. Это определяется биомеханическими основами формирования ударных действий

независимо от вида спорта [5, 8, 9]. Успешность игровых действий в теннисе определяется рядом фактором, начиная с рациональной техники движений и заканчивая правильностью подбора упражнений для развития необходимых физических кондиций [4]. Наряду с технической частью выполнения движения следует учитывать и интегративные аспекты тактики ведения игры [2]. Все эти составляющие лежат в основе сбалансированности подготовки теннисиста в современных условиях [10].

В определении пространственных параметров движения звеньев тела при выполнении подачи в теннисе заключалась цель нашего исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 8 квалифицированных теннисисток Гомельского областного центра олимпийского резерва по теннису. Видеофиксация подачи осуществлялась двумя синхронизированными видеокамерами со скоростью видеосъемки 30 к/с, установленными в двух проекциях теннисного корта. Видеосъемка осуществлялась во фронтальной и сагиттальной проекциях. При выполнении анализа движения использовался метод узловых положений, определяющий структурные элементы движения [1].

Видеоанализ осуществлялся в научно-исследовательской лаборатории Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины (г. Гомель, Республика Беларусь).

Результаты исследования. Предварительно нами были выделены узловые положения подачи, состоящие из: - начального положения (НП); - первого мультипликационного положения (НП1) - «подброс мяча, начало разгона ракетки»; - второго мультипликационного положения (НП2) – «петлеобразное движение ракеткой с подседанием»; - третьего мультипликационного положения (НП3) – «ударное движение с максимальным сгибанием локтя»; - четвертого мультипликационного положения (НП4) – «начало выпрыгивания с максимальным

опусканием головки ракетки за спиной»; - пятого мультипликационного положения (МП5) - «выпрыгивание с максимальным внешним вращением в плечевом суставе»; - шестого мультипликационного положения (МП6) – ударное взаимодействие ракетки с мячом»; - конечного положения (КП) (рис. 1).



Рисунок 1 – узловые элементы удара по мячу

В начальном узловом положении вес тела перенесён на впереди стоящую ногу. Сзади стоящая нога выполняет роль стабилизирующего действия для повышения устойчивости положения. Рука с мячом находится перед туловищем. Рука с ракеткой, в зависимости от стиля подачи, может находиться либо позади туловища спортсмена, перед игроком.

В первом мультипликационном положении выполняется отклонение плеч назад. Голова отклоняется и поворачивается назад, позволяя игроку следить глазами за мячом, когда плечи и таз начинают вращаться вокруг продольной оси тела. Рука с мячом движется вверх и вперед, в то время как рука, держащая ракетку, опускается и отводится назад.

Пользуясь общепринятой фазовой характеристикой удара, с первого по пятое узловое положение следует отнести к фазе ударного действия. В этих положениях взгляд игрока все время обращен к мячу.

Второе мультипликационное положение характеризуется отклонением плеч назад за проекцию общего центра масс тела. Голова отклоняется и поворачивается назад, позволяя игроку следить глазами за мячом, когда плечи и таз начинают вращаться вокруг продольной оси тела. Рука после подброса мяча удерживается в верхнем положении, в то время как рука, держащая ракетку, поднимается для выполнения петлеобразного движения. Передняя нога остается опорной, задняя нога приставляется к передней и выполняет роль стабилизирующего действия. Диапазон угловых отклонений от анатомической в норме составляет: для коленного сустава – $93-98^{\circ}$, для тазобедренного сустава – $50-56^{\circ}$. Изменения положения в локтевом суставе находятся в диапазоне $32-39^{\circ}$. Отклонение кисти с ракеткой имеет более широкий диапазон положения. В нашем исследовании он составлял $21-37^{\circ}$.

В третьем мультипликационном узловом положении, характеризующемся движением руки с ракеткой в сторону мяча, с созданием внешнего вращения при максимальном сгибании локтя (диапазон отклонения $88-93^{\circ}$), происходит генерация усилий для отталкивания от опоры, создаваемая силой мышечной тяги мышц ног. Общий центр масс смещается в сторону удара.

Начало выпрыгивания с максимальным опусканием головки ракетки за спиной отмечается в четвертом мультипликационном положении. Ноги создают мощное разгибание, которое заставляет теннисиста оторваться от опоры. В конце узлового положения плечо находится в отведении около $88-97^{\circ}$, в положении максимального внешнего вращения около 167° и в небольшом горизонтальном приведении.

Окончанием фазы ударного действия является пятое мультипликационное узловое положение. Оно характеризуется ускорением действий звеньев руки в суставах. Во время этого положения спортсмен находится в безопорном

положении. Туловище начинает замедлять свое прямое вращение, поскольку рука инициирует внутреннее вращение и начинает вытягиваться, чтобы ускорить руку и ракетку. Ускорение ракетки перед ударом сопровождается пронацией предплечья и быстрой сменой вращений туловища, переходящее от гипер-разгибания к сгибанию и продольному вращению.

Шестое мультипликационное положение относится к ударному взаимодействию. При ударе туловище сгибается (отклоняется от вертикали в среднем на 42°). Рука находится в положении отведения, локоть и колени слегка согнуты в диапазоне $26-29^\circ$. Происходит замедление движений верхней части тела, в частности туловища и верхней конечности, удерживающей ракетку. В течение этого узлового положения внутреннее вращение плеча и пронация предплечья продолжают происходить одновременно.

Конечное положение относится к фазе послеударного действия. Происходит резкое замедление движения руки с ракеткой по направлению вперед и влево. Эта фаза позволяет игроку приземлиться на опору на левую ногу. Задняя нога сгибается и позволяет ступне подниматься за спину игрока.

Выводы. Анализ кинематических параметров движения позволяет определить рациональные траектории перемещения звеньев тела. Это дает возможность подбора наиболее эффективных подводящих и специальных упражнений, направленных на формирование наиболее эффективных двигательных действий и снижение напряжения при выполнении движения в суставах и скелетных мышцах игрока.

Таким образом, выявление и понимание биомеханических факторов, ответственных за улучшение результатов, будет способствовать не только росту спортивного мастерства, но и предотвращению возникновения травм суставов при выполнении подачи в теннисе.

Литература

1. Бондаренко А. Е., Бондаренко К. К., Старовойтова Л. В., Мочалова Е. А. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате // Матер. докл. 51-ой Межд. науч.-техн. конф. преп. и студ. Сб. науч. матер. в 2-х томах. 2018. С. 422–424.

2. Бондаренко К. К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А. А. Шахова. 2019. С. 231–235.

3. Бондаренко К. К., Волкова С. С. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций. Сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова, 2019. С. 235–239.

4. Гамалий В. В., Литвиненко Ю. В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе// Вестник спортивной науки. 2013. № 6. С. 3–7.

5. Зайцева Л. С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2000. 54 с.

6. Иванова Г. П. Взгляд биомеханика на успехи современного тенниса // Труды кафедры биомеханики университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 7. С. 40–46.

7. Кузнецова З. М., Разумов Д. В. Оптимизация тактики реализации подачи в теннисе спортсменами 11-14-летнего

возраста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 34–35.

8. Хихлуха Д. А., Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Матер. VIII Всерос. науч.-практ. конф. с межд. уч. Ответственный редактор Л. Г. Пашенко. 2018. С. 580–583.

9. Chow J., Park S., Tillman M. Lower trunk kinematics and muscle activity during different types of tennis serves // Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy and Technology. 2009. № 1(1). С. 24.

10. Creveaux R., Dumas R., Hautier C., Cheze L., Rogowski I. Influence of racket mass, balance and moment of inertia on shoulder loading during tennis serve : a case study // Journal of Medicine and Science in Tennis. 2012. № 17(2). С. 78–79.

11. Ellenbecker T. Rehabilitation considerations for the shoulder in the elite tennis player // In Abstract book of the 13th STMS World Congress of Tennis Medicine, Buenos Aires, Argentina, 2013. P. 85.

УДК 796.012.424.6:796.07:796.966

УГЛОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ХОККЕЕ

К.К. БОНДАРЕНКО

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. Оценка характера движений в условиях напряженной игровой деятельности может помочь в моделировании подготовки хоккеистов к условиям выполнения игровых задач в стрессовой ситуации. Целью данной статьи было выяснить характеристики движения хоккеистов во время игры. Эти кинематические данные затем могут быть использованы для улучшения планирования тренировок по хоккею на коньках и, в конечном итоге, для определения критериев эффективности двигательной деятельности.

Ключевые слова: угловые перемещения, ускорение и торможение, движения хоккеистов.

Введение. Игровая деятельность в хоккее изобилует большим количеством перемещений с изменением скорости и направления движений [4]. Их оценка выражается биомеханическими характеристиками, определяющимися кинематическими и динамическими параметрами движения [2]. Во многом это взаимосвязано с характером управления звеньями тела на узкой опоре конька [3]. Эффективность движения с приложением максимальных скоростей, создает напряжения, в первую очередь, в суставах нижних конечностей [5, 7]. Неправильное перемещение звеньев тела относительно друг к другу может привести к травмированию суставов [8]. Удерживать рациональное положение звеньев туловища и ног призваны скелетные мышцы, обеспечивающие не только движение, но

и устойчивость позных положений, характерных для посадки хоккеиста [6, 1]. Чтобы разработать лучшие критерии тренировки и тестирования для хоккеистов, необходимо тщательно изучить характер и типы движений.

Целью исследования было выяснить биомеханические характеристики движения хоккеистов во время игровой деятельности.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 22 игрока хоккейной команды «Пинские ястребы» (г. Пинск, Республика Беларусь). Для фиксации действий использовались три видеокамеры со скоростью видеосъемки 30 к/с, установленными на хоккейной арене. Две видеокамеры располагались над ледовой площадкой, одна из которых охватывала левую половину зоны атаки, другая – охватывала правую половину зоны атаки. Третья камера располагалась за воротами и фокусировалась в сторону ворот соперника.

В момент выполнения игрового задания, фиксировались действия трех левых и трех правых защитников, пяти левых и шести правых крайних нападающих, пяти центральных нападающих. В исследовании оценивались действия игроков при выполнении поворотов по дуге, во время вбрасывания на половине соперника или когда шайба пересекала синюю линию при атакующих действиях команды. На форму хоккеистов были нанесены специальные метки для возможности построения проекций длинных звеньев тел спортсменов. Были получены данные боковых скоростей, скоростей передвижения звеньев вперед-назад, результирующих скоростей и смещений, разыгрывались заданные комбинации атаки от своих ворот в зону условного соперника. За контрольное значение брался 12-секундный промежуток времени нахождения игроков в зоне соперника. Видеоанализ осуществлялся в научно-исследовательской лаборатории Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.

Результаты исследования. При выполнении угловых перемещений относительно внешней оси, активную роль играет центробежная сила, изменяющая траекторию движения тела. Чем больше центробежная сила, тем меньше радиус кривизны пути игрока. Компенсирование этой силы обеспечивалось за счет наклона туловища в направлении поворота, что позволяло расположить центр масс спортсмена снаружи и сбоку от основания опоры, определяемого контактом лезвия конька со льдом. Предотвращающее опрокидывание обеспечивалось противодействием гравитации за счет боковых реактивных сил на границе взаимодействия со льдом. Реактивная сила на лезвии конька в этом случае направлялась вверх как равная и противоположная гравитационной силе, и внутрь, к центру вращения, как сила, позволявшая генерировать равный и противоположный гравитационный момент. Это позволяло игроку удерживать баланс.

Движение внешней ноги при повороте обеспечивало давление на внутреннюю кромку лезвия, что характерно при движении вперед. Близкая к центру вращения нога, осуществляла давление внешним краем лезвия на опору в момент скрестного положения ног. Кривизна поворота зависела от степени наклона тела. При наклоне тела хоккеиста в диапазоне $0,89-0,97$ рад, длина дуги движения увеличивалась в среднем на 14-17 см. При радиусе поворота в диапазоне 1,2-2,3 м, величина наклона туловища составляла $43,3 \pm 6,1$ градус. Повороты с малым радиусом кривизны позволяли быстро изменять направление движения для обхода соперника и перехода из защиты в нападение.

Отклонение от вертикали относительно льда в нашем исследовании находилось в диапазоне от 38 до 62 градусов. Слишком большой угол наклона приводил к боковому скольжению лезвия и уменьшению реактивной силы в среднем на 12-18 %, что иногда приводило к падению игрока. При маневрировании, вращение опосредовалось смеще-

нием от центра силой, создаваемой одним лезвием конька, угол взаимодействия которого со льдом был близок к 90 градусам, в то время как лезвие конька противоположной ступни действовало как точка опоры для вращения. В качестве альтернативы, некоторые игроки при изменении направления из линейного перемещения при скольжении создавали большее усилие при врезании одного лезвия конька в поверхность льда, для обеспечения устойчивости положения за счёт использования опорной части конька как точки вращения при перенаправлении импульса движения.

При оценке биомеханических параметров движения в течение 12 секундного отрезка, больше времени в среднем было уделено ускорению (5,76 секунды или 48%), чем замедлению (4,68 секунды или 38%), и всего 1,56 секунды (13 %) проводилось за счет «наката». Различия между игроками нападения и защиты были очень небольшими, хотя правые крайние нападающие тратили больше всего времени на ускорение – 6,59 секунды, тогда как центральные нападающие тратили больше времени на замедление – 5,91 секунды. Центральные нападающие фактически затратили больше времени на замедление, чем на ускорение (5,91 секунд против 5,31 секунд). Улевых защитников было самое большое время движения накатом – 2,36 секунды, в то время как у правых защитников было только 1,03 секунды времени движения «накатом» (табл. 1).

Таблица 1 – Продолжительность фаз ускорения и замедления в движениях хоккеистов (с)

Амплуа игрока	Среднее время ускорения, с	Среднее время замедления, с	Оставшееся время - «накат»,с
Левый крайний нападающий, n=5	5,51	4,59	1,90
Правый крайний нападающий, n=6	6,59	3,71	1,70
Центральный нападающий, n=5	5,31	5,91	0,78

Продолжение таблицы 1

Амплуа игрока	Среднее время ускорения, с	Среднее время замедления, с	Оставшееся время - «накат», с
Среднее значение показателя игроков линии атаки, n=16	5,80	4,74	1,46
Левый защитник, n=3	5,61	4,03	2,36
Правый защитник, n=3	5,79	5,18	1,03
Среднее значение показателя игроков линии защиты, n=6	5,70	4,61	1,69
Среднее значение показателя всех игроков, n=22	5,76	4,68	1,56

Количество ускорений для каждой игровой позиции за 12 секунд времени действия, варьировалось от 3,09 до 3,87 со средним значением 3,46. Количество ускорений в небольшой выборке (n = 6) защитников превысило время ускорения нападающих на 0,3 (от 3,47 до 3,87). Среднее значение замедлений (3,23), при этом все значения находятся между 3,0 и 3,52. Разница в количестве замедлений была очень незначительной между игроками нападения и защиты. Среднее общее время замедления составляет 1,86 секунды, при этом время игроков нападения в среднем составляет 2,03 секунды замедления, а игроков защиты – 1,91 секунды замедления. Похоже, что средние фазы ускорения и замедления были вполне сопоставимы и согласованы (табл. 2).

Таблица 2 – Параметры ускорения и замедления хоккеистов]

Амплуа игрока	Среднее количество ускорений	Среднее время ускорения, с	Среднее количество замедлений	Среднее время за замедление, с
Левый крайний нападающий, n=5	3,31	2,15	3,00	2,81
Правый крайний нападающий, n=6	3,37	2,42	3,31	1,27

Продолжение таблицы 2

Амплуа игрока	Среднее количество ускорений	Среднее время ускорения, с	Среднее количество замедлений	Среднее время за замедление, с
Центральный нападающий, n=5	3,09	1,89	3,34	2,01
Среднее значение показателя игроков линии атаки, n=16	3,26	2,15	3,22	2,03
Левый защитник, n=3	3,47	1,87	3,00	1,47
Правый защитник, n=3	3,87	1,71	3,52	1,89
Среднее значение показателя игроков линии защиты, n=6	3,39	2,03	3,23	1,91
Среднее значение показателя всех игроков, n=22	3,46	1,98	3,24	1,86

Общая средняя дистанция, пройденная игроками, составила 54,97 метра, а общее среднее смещение игроков – 11,34 метра. Средняя скорость игрока для всех позиций составляла 4,29 м/с, при этом правый крайние нападающие имели среднюю скорость 4,76 м/с, а у игроков защиты средняя скорость достигала 3,84 м/с.

Средняя пиковая скорость перемещения игроков составила 4,98 м/с для игроков нападения и 4,81 м/с для игроков защиты. Центральные нападающие показали среднюю пиковую скорость всего 4,37 м/с по сравнению с 5,71 м/с у левых крайних нападающих. Средняя высокая скорость для двадцати двух игроков составляла 4,99 м/с.

Выводы. Понимание механизма движений при перемещении на лезвии конька в хоккее способствует достижению эффективности не только двигательной деятельности игрока, но и результативности всей игровой деятельности. Это зависит от того, как быстро хоккеист может изменять направление движения. Вместе с тем, правильность траекторий движения конька и создание адекватных усилий давления на опору по-

зволит не только улучшить двигательные возможности игрока, но и будет способствовать снижению травматизма.

Несмотря на малую выборку исследования, можно сделать вывод, что хоккеисты часто меняют скорость и достигают заметных ускорений и торможений за короткий период времени. Хоккеисты способны развивать относительно высокие скорости движения на коньках во время игры. Основываясь на этих данных, необходима разработка тренировочных упражнений и тестов для хоккеистов, имеющих высокую интенсивность и короткую продолжительность с быстрой и частой сменой направления.

Литература

1. Бондаренко Е. К., Бондаренко А. Е. Повышение риска травматизма нижних конечностей в зависимости от кинематических характеристик движения во флорболе // Игровые виды спорта : актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. ст. 2-ой Межд. науч.-пр. конф., посв. пам. ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. ВГИФК. 2019. С. 303–307.

2. Бондаренко К. К., Новик Г. В., Бондаренко А. Е. Влияние биомеханических параметров движения на посадку хоккеиста // Проблемы здоровья и экологии. 2020. № 65(3). С. 90–94.

3. Бондаренко К. К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. Всерос. н.-пр. конф. и Всерос. конк. науч. работ в области ФК, С и безоп. жизнед-ти. / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова. Елец : ФГБОУ ВО «Елецкий ГУ им. И.А. Бунина», 2019. С. 231–234.

4. Бондаренко К. К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов // II Европейские игры – 2019 : психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : матер. Межд. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2019. Ч. 2. С. 39–42.

5. Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е., Кобец Е. А. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности // Наука і освіта. 2010. № 6. С. 35–40.

6. Donnelly C. J., Lloyd D. G., Elliott B. C., Reinbolt J. A. Optimizing whole-body kinematics to minimize valgus knee loading during sidestepping: implications for ACL injury risk // Journal of biomechanics. 2012. № 45(149). С. 1–7.

7. Lynn S., Noffal G. J. Frontal plane moments in golf : Effect of target side foot position at address // Journal of Sport Science and Medicine. 2010. № 9. С. 275–281.

8. Smith M., Weir G., Donnelly C. J., Alderson J. Do field hockey players require a sport-specific biomechanical assessment to classin their anterior cruciate ligament injury risk? // International conference on Biomechanics in sport. (Tsukubo, Japan, Juli 18-22 2016). С. 335–338.

УДК 796.01:159.9

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СПОРТСМЕНОВ И СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

А.А. БОРИСОВА

*Уральский федеральный университет им. первого
Президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В работе представлен обзор последних исследований жизнестойкости как личностного ресурса спортсменов, влияния жизнестойкости на стрессоустойчивость, влияния эмоционального интеллекта на жизнестойкость. Также в работе рассмотрены основные факторы формирования жизнестойкости и методы развития жизнестойкости спортсменов.

Ключевые слова: жизнестойкость спортсменов, социальные факторы развития.

Введение. Жизнедеятельность человека зависит не только от его интеллекта, способностях управлять своими эмоциями и выстраивать здоровые отношения с окружающими. Очень часто человек, обладающий развитыми когнитивными и эмоциональными способностями, оказавшись в сложных жизненных обстоятельствах, теряет способность к преодолению испытаний и энергию. Психологическая стойкость человека, позволяющая ему справляться с трудностями, дающая ему волю, играет решающую роль в его становлении как личности и индивидуальности.

Цель – провести обзор последних исследований, посвященных теме жизнестойкости в спорте и сделать выводы относительно изученности проблемы, а также методов формирования жизнестойкости спортсменов.

Организация исследования. Для достижения цели были найдены и проанализированы 5 наиболее свежих научных трудов, посвященных теме жизнестойкости спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению К. Муздыбаева, жизнестойкость является фактором сопротивляемости личности жизненным невзгодам. Жизнестойкость выражается в оптимизме, энергичности личности в условиях непростых жизненных обстоятельств. Незрелая жизнестойкость же проявляется в отсутствии энергии, пессимизме, отчужденности и нигилизме [5, с. 9].

Жизнестойкость, составляющая личностные ресурсы человека в экстремальных ситуациях, наиболее необходима в условиях постоянного воздействия стресса. Именно такой средой можно считать спортивную деятельность. Ресурсом спортсменов по устойчивости к стрессу выступает жизнестойкость – способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, продолжая эффективно действовать и сохранять внутреннюю гармонию [6]. Анализ существующих исследований показывает, что развитая жизнестойкость положительно сказывается на деятельности спортсменов независимо от их специализации.

Тем не менее формированию жизнестойкости у спортсменов разных специализаций способствуют разные факторы. Так, результаты исследования личностных регуляторов, формирующих жизнестойкость у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта 2020 года, дают основания для выводов, что значимым личностным регулятором у спортсменов индивидуальных специализаций выступают такие качества, как коммуникабельность, сознательность, контроль собственных эмоций и постоянное саморазвитие; регуляторами же спортсменов командных видов спорта являются все черты Большой пятерки, а также внутренние мотивы и такой внешний мотив, как идентификация. Объ-

единяет спортсменов то, что умение контролировать свои эмоции, саморазвитие и умение находить контакт с социальным окружением способствуют развитию жизнестойкости. Также замечено, что у спортсменов индивидуальных видов спорта выше уровень жизнестойкости, поскольку они более склонны брать на себя ответственность за решение проблем и сложных ситуаций [3].

Исследование 2019 года, более подробно освещающее личностные регуляторы, формирующие жизнестойкость у спортсменов индивидуальных видов спорта, показывает, что на них в наибольшей степени оказывают влияние высокая оценка собственных способностей, чувство способности управлять возникающими ситуациями, экстраверсия, сознательность и контроль над своими эмоциями. Успешное взаимодействие с другими повышают способность спортсменов к преодолению препятствий [2]. Заметим, что контроль над своими эмоциями и во многом коммуникабельность повышаются с развитием эмоционального интеллекта, из чего следует, что развитие EQ так или иначе сопровождается ростом жизнестойкости.

Исследование формирования жизнестойкости у спортсменов командных видов спорта 2019 года показало, что умение находить компромиссы и взаимодействовать с окружающими, а также ответственность, эмоциональная устойчивость, внутренняя мотивация и оптимизм способствуют формированию жизнестойкости у спортсменов командных видов спорта [1]. Именно эти личностные характеристики во многом определяют развитие жизнестойкости и, как следствие, стрессоустойчивости спортсменов.

В 2019 году А.В. Зюкин, Е.С. Набойченко и М.В. Носкова провели исследование уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости у спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, результаты которого позволили заключить, что не у всех спортсменов преобла-

дает высокий и средний уровень жизнестойкости, и данный показатель не зависит от гендерной принадлежности. Для спортсменов с низким уровнем жизнестойкости, которые принимали участие в исследовании, характерны неуверенность в себе, сложности преодоления стрессовых ситуаций. Корреляционный анализ результатов исследования показал, что нервно-психическая устойчивость предполагает наличие высоких показателей жизнестойкости, а в частности таких элементов, как контроль и вовлеченность. Авторы исследования рекомендуют внедрять в тренировочный процесс следующие методы развития нервно-психической устойчивости:

1. Арт-терапию;
2. Позитивную терапию;
3. Аутогенный тренинг;
4. Образовательную психокинезиологию;
5. Индивидуальное психологическое консультирование.

Воздействуя на нервно-психическую устойчивость, по мнению авторов, можно повышать и уровень жизнестойкости спортсменов [4].

В заключение заметим, что на данный момент исследований жизнестойкости в спорте по развитию жизнестойкости у спортсменов недостаточно, тогда как влияние жизнестойкости на успешность спортсменов велико. Также можно заметить, что согласно данным последних исследований, развитию жизнестойкости спортсменов, как их психологических ресурсов, способствуют методики, повышающие нервно-психическую устойчивость, и развитие эмоционального интеллекта.

Литература

1. Дробышева К. А. Личностные предпосылки формирования жизнестойкости спортсменов, специализирую-

щихся в командных видах спорта // *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*. 2019. № 1. С. 259–260.

2. Дробышева К. А. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта // *Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта : мат-лы Междунар. науч.-практ. конгресса, посвященного 100-летию ГЦО-ЛИФК*. Под общ. ред. Ю. В. Байковского, В. А. Москвина, В. Ф. Сопова. 2018. С. 194–197.

3. Дробышева К. А., Горская Г. Б. Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта // *Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*. Редколлегия : С. М. Ахметов [и др.]. 2020. С. 114–119.

4. Зюкин А. В., Набойченко Е. С., Носкова М. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // *Уральский медицинский журнал*. 2019. № 1(169). С. 98–105.

5. Муздыбаев К. З. Стратегия совладания с жизненными трудностями // *Журнал социологии и социальной антропологии*, Том I. № 2.1998. С. 100–111.

6. Maddi S. R. Hardiness : The courage to grow from stresses // *Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1. Pp 160–168.

УДК 796.01:159.9

НОВЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ

А.А. БОРИСОВА

*Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной работе представлен краткий обзор последних исследований эмоционального интеллекта спортсменов, его особенности и влияние на соревновательную успешность спортсменов, а также сделаны выводы о том, насколько изучена проблема развития эмоционального интеллекта в спортивной сфере.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, спортсмены.

Введение. Термин «эмоциональный интеллект» был введен в 1990 году Питером Сэловеем и Джоном Майером, которые охарактеризовали его как способность контролировать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать для направления своих мыслей и действий [7, с.5]. Американский психолог Дэниел Гоулман популяризировал данное понятие и называл навыком самоконтроля и умением мотивировать свои действия [3, с.10]. Эмоциональный интеллект является одним из факторов успешности в любой сфере жизнедеятельности, в том числе и в спорте. Рассмотрим, как развитие эмоционального интеллекта может способствовать успешности спортсменов.

Цель – провести обзор последних исследований эмоционального интеллекта в спорте и сделать общие выводы о

развитии эмоционального интеллекта спортсменов, а также выводы относительно научной проработанности данной темы.

Организация исследования. Для достижения цели были найдены и проанализированы 5 относительно свежих статей, посвященных изучению эмоционального интеллекта спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение.

В условиях спортивных состязаний спортсмену необходимо уметь понимать и контролировать собственные эмоции, а если речь идет о командных видах спорта, то спортсмен также должен безошибочно распознавать эмоциональное состояние других игроков своей команды, чтобы иметь возможность сиюминутно реагировать на изменяющиеся условия соревновательной деятельности [5].

Исследования 2020 года связи эмоционального интеллекта и способов совладающего поведения показали, что при проявлении эмоционального интеллекта спортсмен, занимающийся командными видами спорта, учится осознавать, принимать и регулировать эмоциональные состояния и чувства членов команды. Статистически было установлено, что при повышении уровня эмоциональной осведомленности, самоконтроля, эмпатии, самомотивации и управления эмоциями других людей понижается частота таких способов совладающего поведения, как социальная поддержка, ответственность, конфронтация, планирование, бегство-избегание и переоценка [7]. Соответственно, развитие эмоционального интеллекта влечет за собой повышение продуктивности спортсменов командных видов спорта.

В связи с тем, что особенности эмоционального интеллекта оптимизируют поведение в ситуациях соперничества, эмоциональный интеллект больше развит у спортсменов, занимающихся командными видами спорта [5]. Эта тенденция подтверждается в исследовании ресурсов психической устойчивости в спорте 2019 года. Это может быть связано с тем, что для эффективного взаимодействия в команде необ-

ходимо понимать не только свои эмоции, но и эмоциональные проявления других игроков своей команды.

У спортсменов командных видов спорта соревновательная эмоциональная устойчивость положительно коррелирует со способностью спортсменов управлять своими эмоциями и их самомотивацией, распознаванием эмоций других людей и общим уровнем развития эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что повышение навыка понимать собственные эмоции и управлять ими, а также чувствовать настроение других людей, способствует усилению психоэмоциональной устойчивости во время игры и эмоциональной вовлеченности в нее, что повышает эффективность спортсменов [1].

В то же время особенности развития эмоционального интеллекта у спортсменов командных видов спорта заключаются в том, что большинство командных игроков испытывает больше затруднений в идентификации и управлении своими эмоциями, чем в понимании и воздействии на эмоциональное состояние других игроков. При этом исследование психоэмоциональной устойчивости к разного рода стрессорам у командных игроков показало, что спортсмены командных видов спорта меньше реагируют на внешние помехи, а также стрессоры внутренней и внешней значимости, чем на факторы внутренней и внешней неопределенности. Общая же психическая устойчивость спортсменов при низком общем уровне развития эмоционального интеллекта оказалась достаточно невысокой [1].

Говоря о психоэмоциональной устойчивости спортсменов индивидуальных видов спорта, нельзя не упомянуть результаты исследования связи эмоционального интеллекта со стрессоустойчивостью 2019 года. Корреляционный анализ данных исследования между шкалами эмоционального интеллекта и психической надежности спортсменов показал, что эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация снижает чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности [2].

Спортсмены-мужчины лучше распознают свои эмоции и управляют ими, а женщины лучше распознают эмоции других людей. При этом общий уровень эмоционального интеллекта оказался выше у мужчин. Эти результаты говорят о том, что на женщин и мужчин, занимающихся индивидуальными видами спорта, оказывают влияние разные стрессоры, однако повышение эмоционального интеллекта способно ослабить или же вовсе ликвидировать их влияние [2]. Из этих же данных можно предположить, что спортсменки могут быть более эффективны в командных видах спорта, в то время как спортсмены лучше контролируют собственные эмоции и управляют своей мотивацией и поэтому могут быть более успешны в индивидуальных видах спорта.

Отметим, что приведенные выше исследования [1, 2, 6] показывают общий низкий уровень эмоционального интеллекта у спортсменов. Эта особенность свидетельствует о том, что эмоциональная культура в спорте недостаточно развита, несмотря на неоднократное подтверждение тесной взаимосвязи психологической устойчивости и надежности, а также стрессоустойчивости спортсменов с их эмоциональным интеллектом.

В то же время исследование 2017 года доказало, что занятия спортом и включение студентов в спортивную деятельность не влияют на развитие эмоционального интеллекта. Другими словами, если спортивная деятельность, равно как и любая другая, связанная с людьми, может помочь в развитии эмоционального интеллекта, то притормозить или оказать иное негативное влияние на его развитие она не может [4].

Заключение. Обобщая результаты всех перечисленных исследований, можно сделать вывод, что эмоциональная культура в спорте требует большего внимания и развития, поскольку эмоциональный интеллект спортсменов оказывает положительное влияние на их соревновательную успешность и стрессоустойчивость.

Литература

1. Белоконь В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс психической устойчивости у представителей индивидуальных и командных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2019. Т. 21. С. 70–78.

2. Белоконь В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. 2019. С. 29–31.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. П. Исаевой. М. : АСТ: АСТ Москва; Владимир : ВКТ, 2009. 478 с.

4. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н., Бредихина Я. А. Спорт и эмоциональный интеллект студентов-спортсменов // Студенческий научный форум : мат-лы IX Междунар. студенческой науч. конф. URL: <http://scienceforum.ru/2017/article/2017037341> (дата обращения: 08.10.2020).

5. Русол А. А. Особенности эмоционального интеллекта в спортивной деятельности // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Редколлегия : И. Н. Калинина [и др.]. 2020. С. 259.

6. Русол А. А., Берилова Е. И. Развитие эмоционального интеллекта у спортсменов, занимающихся командными видами спорта // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : мат-лы XIV Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2-х томах. Уфа, 2020. С. 181–182.

7. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence / Baywood Publishing Co., Inc. 1990. pp 27. URL: <https://vdocuments.site/1peter-salovey-john-mayer.html> (дата обращения 29.09.2020).

УДК 796.01:379.8.09

ПРИМЕНЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ХАНТЫ В ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН

Ж.И. БУШЕВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы применения национальных игр ханты в оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условия Севера.

Ключевые слова: двигательная активность, младшие школьники, северный регион, национальные хантыйские подвижные игры.

Введение. Широкое распространение среди младших школьников получили игры и соревновательно-игровые задания. Доступными и эффективными средствами повышения и оптимизации двигательной активности младших школьников являются многообразие физических упражнений и подвижные игры, в том числе традиционные, народные и национальные [2, 3]. Традиционные игры детей народа ханты представляют собой универсальное средство физического воспитания, способствуют укреплению здоровья и развитию адаптационных способностей, что особенно актуально при проживании в неблагоприятных климатических условиях ХМАО-Югры.

Десятилетиями складывающаяся традиционная игровая культура народов Севера, проживающих на территории ХМАО-Югры, требует внимательного рассмотрения возможности применения национальных подвижных игр

и состязаний в оптимизации и повышении двигательной активности современных младших школьников, а также применения ее в современном образовательном процессе в начальной школе и учреждениях дополнительного образования детей.

Цель исследования – создание базы национальных хантыйских подвижных игр и их апробация на практике как средства оптимизации двигательной активности младших школьников, проживающих в северных условиях.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова г. Сургута. Проведен анализ и обобщение научно-методической литературы. Была создана базы национальных подвижных игр ханты. В педагогическом эксперименте приняли участие 60 младших школьников, не занимающихся спортом, которые были распределены на контрольную (КГ, n=30) и экспериментальную (ЭГ, n=30) группы. КГ занималась по традиционной учебной программе по физической культуре, ЭГ – по программе, вариативная часть которой включала элементы национальных хантыйских подвижных игр и состязаний.

Изучались показатели функциональной и физической подготовленности младших школьников до и после эксперимента. Методы оценки функциональной подготовленности: жизненная емкость легких (л); частота сердечных сокращений (уд/мин); систолическое артериальное давление (мм рт.ст.); диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.). Методы оценки физической подготовленности: прыжок в длину с места (см); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз); наклон вперед стоя на скамейке (см); бег 1000 метров (мин).

Результаты исследования и их обсуждение. Основоположник онтокинезиологии В.К. Бальсевич под двигатель-

ной активностью понимал как «целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической и спортивной культуры» [1]. Исследователи-североведы Днепров С.А. и Красильников В.П. под двигательной активностью понимают «любую целенаправленную мышечную деятельность, позволяющую развивать, поддерживать и сохранять хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул к жизни, возможность адаптироваться к сложным природным и социальным условиям» [4, С. 55].

Под оптимизацией двигательной активности нами понимается уровень физического развития и функционального состояния организма человека, при котором обеспечивается необходимое качество жизни. Выход на данный уровень может обеспечиваться управляющими педагогическими воздействиями: определением исходных показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности; получением знаний о видах и формах двигательной активности; расширением двигательного опыта; характером, интенсивностью и продолжительностью педагогических воздействий; индивидуально подобранными физическими упражнениями (играми, соревновательно-игровыми заданиями, состязаниями и т.д.); рекреационными мероприятиями; мотивацией к самостоятельным занятиям видами двигательной активности; поддержанием интереса к занятиям видами двигательной активности; моделированием поведения и формированием модели поведения; определением внешних факторов и стимулов; изучением ответной реакцией организма на внешнее воздействие (влияния, например, погодных условий и/или физической нагрузки); способами и средствами удовлетворения физиологической потребности в двигательной активности; способами и сред-

ствами развития физических качеств, расширения функциональных и адаптационных возможностей; изучением биологических и социальных детерминант двигательной активности и другое.

Исследования Днепровы С.А. [4, 5], Красильникова В.П. [6], Прокопенко В.И. [7], Синявского Н.И. с соавторами [8, 9] основываются на изучении условий возникновения и применения традиционных средств физического воспитания коренных малочисленных народов Севера, а Фынтынэ О.А. и Яковлев Б.П. делают утверждение, что «традиционное физическое воспитание народов ханты было направлено на необходимость выживания в экстремальных климатических условиях Севера» [10, С. 86].

В этнопедагогических исследованиях Днепровы С.А. и Красильникова В.П. [4-6] предлагается последовательность применения, воссозданного ими «педагогического наследия двигательной активности ханты путем внедрения системы традиционных игр и состязаний в современный образовательный процесс национальных школ». В работе Прокопенко В.И. [7] приводится классификация игровых средств воспитания ханты с делением на группы: «прикладные состязания, самобытные физические упражнения и игры». Результаты полевых исследований данных авторов показали, что «в педагогическом наследии ханты содержится богатый потенциал самобытных средств, методов, форм развития двигательной активности» [5, С. 209].

Анализ научно-методической литературы позволил подобрать наиболее эффективные традиционные средства физического воспитания ханты (народные подвижные игры и состязания) для оптимизации двигательной активности младших школьников. При отборе национальных игр ханты опирались на этнопедагогические исследования Днепровы С.А. [4, 5], Красильникова В.П. [6], Прокопенко В.И. [7], Синявского Н.И. [8, 9] и рекомендации авторов. Игры

различаются по активности: «Кто быстрее?» («Пасты нэ»), «Бег по-медвежьи» («Пупи нэвэр»), «Кольца» («Кис»), «Игра с обручем» («Кусы юнт»), «Игра с кольцом» («Корки емюни»), «Игра мячом» («Пуксэл»), «Бросание палки в цель» («Попыл энгэв»), «Броски аркана (тынзяна) за верх валиков (хореев)» («Валых тойнам таянтыты»), «Прыжки через нарты» («Порьунчкве патев»), «Снежная стрела» («Тутнел»), «Ловля оленя» («Вяркукота»), «Заячьи следы» («Чэвэр лэк»), «Игры с палочкой» («Тюркэмлэли») и др. Согласно рекомендациям исследователей-североведов, вышеперечисленные игры успешно применялись нами в подготовительной и основной части урока физической культуры.

Применение национальных хантыйских подвижных игр в вариативной части учебной программы по физической культуре способствовало появлению значимых межгрупповых различий, как в показателях функциональной подготовленности младших школьников, так и в показателях физической подготовленности. На конец эксперимента преобладали показатели как у мальчиков ЭГ (в измерениях «частота сердечных сокращений», «диастолическое артериальное давление» и тестах «прыжок в длину с места», «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «подъем туловища в сед за 30 секунд», «бег 1000 метров»), так и у девочек ЭГ (в измерениях «жизненная емкость легких», «частота сердечных сокращений», «диастолическое артериальное давление» и тестах «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «наклон вперед, стоя на скамейке», «бег 1000 метров») при достоверности отличий результатов при $p < 0,05$.

Выводы. Нами создан банк национальных хантыйских подвижных игр, способствующих повышению и оптимизации двигательной активности младших школьников в современном образовательном процессе начальной школы. В ходе эксперимента доказано, что применение национальных хантыйских подвижных игр способствовало значимым

межгрупповым различиям показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности младших школьников обоего пола экспериментальной группы при сравнении с группой контроля. В экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика при тестировании частоты сердечных сокращений, диастолического артериального давления, сгибания-разгибания рук в упоре лежа и беге 1000 метров, как у мальчиков, так и у девочек.

Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология : монография. М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. 275 с.
2. Бушева Ж. И. Модель оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города [Электронный ресурс]. URL: <http://ej.soc-journal.ru/> DOI: 10.12731/2218-7405-2017-10-19-38.
3. Бушева Ж. И., Гибадуллина Т. Н., Радченко Л. Ю., Никитин Д. Н., Стрекалова Ю. Б., Шкотова Л. Т. Методическое обеспечение оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35016646>.
4. Днепров С. А., Красильников В. П. Развитие двигательной активности как основа сохранения коренных малочисленных народов севера Западной Сибири : педагогическое наследие // Образование и наука. 2010. № 1(69). С. 54–62.
5. Днепров С. А., Красильников В. П. Этнопедагогические исследования развития двигательной активности в самобытном воспитании коренных малочисленных народов Западной Сибири // Омский научный вестник. 2010. № 2(86). С. 207–210.
6. Красильников В. П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2002. 120 с.

7. Прокопенко В. И. Этнопедагогика народов ханты: физическое воспитание и игры. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2005. 296 с.

8. Синявский Н. И. Физическое воспитание народов севера ханты и манси. Сургут : РИО СурГПУ, 2004. 155 с.

9. Синявский Н. И., Китайкина Н. А. Этнопедагогические основы физической культуры народов Севера ханты и манси. Сургут : РИО СурГПУ, 2008. 172 с.

10. Фынтынэ О. А., Яковлев Б. П. Этнопедагогический подход в системе физического воспитания детей Среднего Приобья // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 85–88.

УДК 796:794.1:378.14.014.13

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
(ШАХМАТЫ)» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ
АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Ж.И. БУШЕВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Автор рассмотрел программно-методическое обеспечение элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» на примере работы со студентами группы адаптивного физического воспитания Сургутского государственного университета.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, шахматы, элективная дисциплина, дистанционное обучение, студенты, группа АФВ, вуз, LMS Moodle.

Введение. С развитием дистанционного электронного обучения вопросы повышения качества профессионального образования получили новые возможности решения [5, 8]. Исследованиями Ахтемзяновой Н.М. [1], Бушевой Ж.И., Шутовой М.В. [2], Кан Н.Б. [4], Пешковой Н.В. с соавт. [7], Ребриной Ф.Г., Леонтьевой И.А. [10], Эшназаровой М.Ю. [11], подтверждается эффективность использования электронных учебных курсов в рамках реализации учебных дисциплин в вузе, в том числе и дисциплины «Физическая культура и спорт».

В условиях карантинных ограничений особенно актуальным стало применение системы электронного обучения студентов и применения дистанционных образовательных технологий в реализации дисциплины (модулей) по физи-

ческой культуре и спорту в вузе, в частности, элективного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для лиц с хроническими заболеваниями, инвалидов и лиц с ОВЗ.

Студенты, имеющие стойкие отклонения в состоянии здоровья, с более выраженными по сравнению со специальной медицинской группой (группой СМГ) нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем (подтвержденные медицинской справкой врачебно-консультационной комиссии (ВКК)), временно освобожденные от активных занятий физическими упражнениями на период не менее 3 месяцев (восстановление после травм, беременность и др.), а также инвалиды, зачисляются в группу адаптивного физического воспитания (группа АФВ).

Цель исследования – разработать программно-методическое обеспечение электронного учебного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов вуза, имеющих ограничения по состоянию здоровья (группа здоровья АФВ), на платформе LMS Moodle.

Результаты и их обсуждение. Для повышения качества профессионального образования на платформе LMS Moodle коллективом кафедры физической культуры Сургутского государственного университета разработан электронный учебный курс по дисциплине «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для бакалавров и специалистов неспортивного профиля подготовки, имеющих ограничения по состоянию здоровья (группа АФВ).

Обобщенной целью освоения дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» является приобретение практического опыта применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» входит в базовую часть учебных планов направлений подготов-

ки бакалавриата и специалитета, реализуемых в Сургутском государственном университете и предназначена для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе адаптивного физического воспитания. Дисциплина изучается с первого по шестой семестры и базируется на курсах школьной программы по физической культуре и безопасности жизнедеятельности, а также вузовском курсе «Физическая культура и спорт».

Содержание дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы) по курсам, наименованию темы, часам и видам занятий представлено в табл. 1-3.

Таблица 1 – Содержание дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для первого курса

№ п/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов	Вид занятия
1.	История возникновения и современное состояние развития вида спорта (шахматы)	Характеристика шахмат как вида спорта. История создания шахмат. История создания международной шахматной федерации (FIDE). История создания Федерации шахмат России. Современное состояние развития шахмат.	4	Ср
2.	Технико-тактическая подготовка по виду спорта (шахматы)	Основные положения правил игры в шахматы. Правила записи партий. Шахматная нотация. Шахматные правила FIDE. Шахматные часы. Шахматные термины. Разыгрывание элементарных матов. Двух- и трехходовые партии. Задачи на мат в один ход. Пат. Правила рокировки. Взятие на проходе. Нападение и защита. Способы защиты. Три стадии шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль). Задачи на постановку мата.	40	Пр

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов	Вид занятия
		Шахматные комбинации. Игровые задания. Игровая практика. Работа с шахматной литературой		
3.	Интегральная подготовка по виду спорта (шахматы)	Интегральная подготовка шахматиста. Цель, задачи и направления интегральной подготовки в шахматах. Основные средства интегральной подготовки. Игровые задания. Игровая практика. Работа с шахматной литературой	36	Пр
4.	Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта (шахматы)	Теоретические основы шахмат как вида спорта. Структура и содержание учебного занятия по шахматам. Структура и содержание основных требований к выполнению учебных заданий на занятии.	2	Пр
5.	Основы судейства соревнований по виду спорта (шахматы)	Основы судейства соревнований по шахматам. Основные правила соревнований по шахматам. Правила FIDE.	2	Пр
		Терминология, применяемая в шахматах. Составление положения соревнований по шахматам. Алгебраическая нотация. Участие в открытых соревнованиях по шахматам среди обучающихся учебной группы.	4	Ср

Таблица 2 – Содержание дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для второго курса

№ п/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Технико-тактическая подготовка по виду спорта (шахматы)	Характеристика современных дебютов. Дебютные ошибки. Правила миттельшпиля. Приемы шахматной композиции. Правила игры в эндшпилю. Элементарные окончания. Патовые комбинации. Решение заданий на мат в два хода в миттельшпилю. Учебные положения на мат в два хода в эндшпилю. Понятие о тактике и стратегии. Построение плана игры. Задачи на постановку мата. Шахматные комбинации. Упражнения. Игровые задания. Игровая практика. Работа с шахматной литературой.	60	Пр
2.	Интегральная подготовка по виду спорта (шахматы)	Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки шахматистов. Применение методических приемов в тренировочном процессе для повышения эффективности интегральной подготовки. Игровые задания. Игровая практика. Работа с шахматной литературой	60	Пр
3.	Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта (шахматы)	Организация и содержание учебно-тренировочного занятия по шахматам. Основы структуры урочных форм занятий. Основа методики построения учебно-тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки.	4	Пр
		Планирование многолетней подготовки шахматистов. Особенности теоретической подготовки шахматистов. Дебютная подготовка шахматистов. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста. Дневник самоконтроля шахматиста.	4	Ср

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов	Вид занятия
4.	Организация и методика проведения соревнований по виду спорта (шахматы)	Организация соревнований по круговой системе. Организация матч-турниров. Организация соревнований по олимпийской системе. Организация соревнований по швейцарской системе. Участие в открытых соревнованиях по шахматам среди обучающихся учебной группы.	4	Пр
		Шахматные разряды и звания. Рейтинг-лист. Спортивная квалификация в шахматах. Протокол игры.	4	Ср

Таблица 3 – Содержание дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)»

№ п/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Технико-тактическая подготовка по виду спорта (шахматы)	Мат. Игра на пат. Защита. Нападение. Тактические комбинации. Стратегические методы. Атака на короля. Контратака. Разбор и анализ партий знаменитых шахматистов. Разбор и анализ сыгранных партий. Задачи на постановку мата. Шахматные комбинации.	40	Пр
2.	Интегральная подготовка по виду спорта (шахматы)	Освоение и совершенствование техники и тактики в шахматах. Соревновательная деятельность в шахматах.	40	Пр
3.	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности	Планирование и контроль самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Профессионально-прикладная подготовка с учетом выбранной специальности.	16	Пр
			8	Ср

Всего по учебному плану для реализации элективного дисциплины по физической культуре и спорту «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» отводится 304 часа на практические занятия и 24 часа на самостоятельные занятия.

В программно-методическое обеспечение дисциплины для 1-3 курсов входят: программа учебной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)»; учебная информация по модулям/темам в форме справочных материалов (гlossария), лекций, презентаций; инструкции, задания и методические рекомендации по выполнению практических работ; ссылки на учебную литературу, электронные библиотечные системы; правила вида спорта «Шахматы», правила FIDE и т.д.; тестовые задания по модулям/темам программы – предназначены для диагностики учебных достижений; тематика контрольных работ (рефератов); требования к выполнению заданий для практических занятий и самостоятельной работы; итоговое тестирование по учебной дисциплине – для итогового контроля по окончании изучения дисциплины.

Программой курса предусмотрены практические занятия, на которых применяются разнообразные средства физической культуры и спорта для совершенствования технической и тактической интеллектуальной подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и рекреационно-оздоровительной деятельности. Посещение практических занятий для обучающихся является обязательным (Положение о внутреннем распорядке обучающихся СурГУ). Практические занятия проводятся как очно, так и посредством видеоконференций в режиме реального времени (Zoom, GoogleMeet и др.). Пропущенные часы практических занятий должны отрабатываться студентом в виде выполнения индивидуальных практических заданий в часы консультаций преподавателя.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение теоретического материала дисциплины, дистан-

ционного прохождения компьютерного тестирования, судейство соревнований в рамках учебных занятий, а также выполнения контрольной работы (реферата). Самостоятельной подготовки обучающихся и выполнение заданий по дисциплине проводится на платформе LMS Moodle. Результаты самостоятельной работы оформляются в виде рефератов, контрольных работ, отчетов, компьютерных тестирований и др. Требования к выполнению заданий в рамках самостоятельной работы представлены в табл. 4.

Таблица 4 – Задания для выполнения в рамках самостоятельной работы

№	Наименование задания	Требования к выполнению
1	Самостоятельное изучение теоретического материала и компьютерное тестирование по отдельным темам дисциплины, представленного на платформе электронного обучения LMS Moodle СурГУ	Результативность прохождения тестирования оценивается по следующей шкале: – «неудовлетворительно» – 64,9% и менее; – «удовлетворительно» – 65,0%-74,9%; – «хорошо» – 75,0%-84,9%; – «отлично» – 85,0% и более.
2	Судейство соревнований в рамках учебных занятий	Студенту необходимо провести судейство шахматной партии / соревнования по шахматам в рамках учебного занятия
3	Реферат	Студенту необходимо выбрать из представленной тематики рефератов одну тему и выполнить ее в соответствии с требованиями к оформлению.

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется на основании «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов при освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту». Текущий контроль сформированности компетенций в течение семестра проводится на практических занятиях, в про-

цессе тестирования технической подготовленности, оценки судейства соревнований, а также по результатам дистанционного компьютерного тестирования. Вопросы для компьютерного тестирования создавались по теоретическому материалу.

Материалами для разработки практических заданий данного курса послужили работы Авербаха Ю., Суэтина А., Габбазовой А., Линовицкого Е., Кормишкина А., Левенфиш Г. и др., а также Правила вида спорта «шахматы» и Правила FIDE [3, 6, 9]. Примеры применяемых практических заданий по дисциплине «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» представлены ниже.

Задание 1. Пройдите по ссылке на сайт Федерации шахмат России. Для этого нажмите на ссылку http://www.ruchess.ru/pos_of_day/. Выбрать одну позицию и закончить партию (рис. 1). Позиции дня меняются. Просим выполнить скрин (фотокопию) решаемой позиции для дальнейшей проверки.



Рисунок 1 – Примеры позиций дня (скриншот с сайта)

Задание 2. На каждом рисунке по 4 позиции. Во всех позициях поставьте мат в один ход (рис. 2). Обозначьте стрелкой сделанный ход.



Рисунок 2 – Примеры практических заданий на мат в один ход

Задание 3. Оцените позицию (рис. 3). Игра на пат. Ответ запишите, используя нотацию.

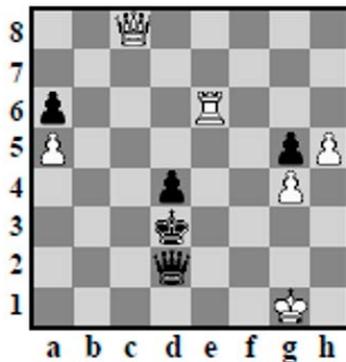
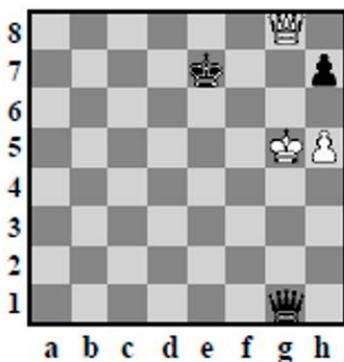
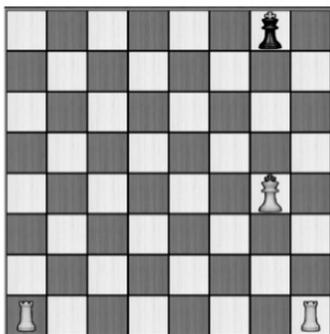
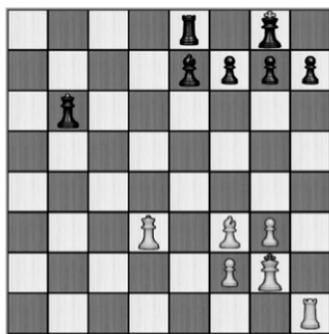


Рисунок 3 – Примеры практических заданий на пат

Задание 4. Во всех позициях поставьте мат в два хода (рис. 4). Ответ запишите, используя нотацию.



1 _____
2 _____ x



1 _____
2 _____ x

Рисунок 4 – Примеры практических заданий на мат в два хода

Задание 5. Во всех позициях поставьте мат в три хода (рис. 5). Ответ запишите, используя нотацию.



1 _____
2 _____
3 _____ x



1 _____
2 _____
3 _____ x

Рисунок 5 – Примеры практических заданий на мат в три хода

На рис. 6 представлен скриншот практических заданий элективной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для студентов группы адаптивного физического воспитания.

ИнтелВС, Шахматы

- Участники
- Значки
- Компетенции
- Оценки
- ОБЩЕЕ
- Медицинские справки-допуски
- Задания для студентов обучающихся в дистанционной форме
- ГЛОССАРИЙ
- Программно-методическое обеспечение дисциплины "Интеллектуальные виды спорта (шахматы)"

ЗАДАНИЕ на неделю 05.10-10.10.2020

На одном рисунке по четыре позиции. Во всех позициях поставьте мат в один ход. Обозначьте стрелкой сделанный ход. Сделанное задание отправьте в .pdf

ЗАДАНИЕ на неделю 12.10-17.10.2020

- В правилах FIDE изучите материал по ничьей (пату). Статья 9 Правил (стр. 16-18)
- Оцените позицию. Игра на пат (доиграть партию до ничьей). Обратите внимание, что белый король находится на шахом. Ответ запишите, используя нотацию. Сделанное задание отправьте в .pdf

Рисунок 6 – Фрагмент практических заданий элективной дисциплины «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» для студентов группы адаптивного физического воспитания

Заключение. Разработка программно-методического обеспечения электронного учебного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов вуза, имеющих ограничения по состоянию здоровья (группа здоровья АФВ), на платформе LMS Moodle имеет свои особенности. Для успешной реализации учебного курса «Интеллектуальные виды спорта (шахматы)» необходимо тщательно продумать и проработать учебно-методический комплекс дисциплины, подготовить качественные учебные материалы и выбрать адекватные элементы и ресурсы данной платформы. Возможности LMS Moodle позволяют

стимулировать процесс самообразования студентов, по состоянию здоровья относящихся к группе адаптивного физического воспитания.

Литература

1. Ахтемзянова Н. М. Оценка эффективности организации элективного курса по фитнес тренингу в университете [Электронный ресурс] // Современный ученый. 2019. № 4. С. 122–125.

2. Бушева Ж. И., Шутова М. В. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» на базе Moodle для студентов первого курса Института естественных и технических наук СурГУ [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36858585>.

3. Авербах Ю. Л., Суэтин А. С. Учебник шахматной игры [Электронный ресурс]. Moscow : Человек, 2016. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN N9785906131737.html>.

4. Кан Н. Б., Ахтемзянова Н. М. Реализация электронного учебного курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту – фитнес тренинг» для студенток неспортивных направлений подготовки [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41260916>.

5. Кравченко Г. В. Использование дистанционной среды Moodle в образовательном процессе студентов дневной формы обучения [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-distantsionnoy-sredy-moodle-v-obrazovatelnomprotssesse-studentov-dnevnoy-formy-obucheniya>.

6. Левенфиш Г. Я. Книга начинающего шахматиста: учебное пособие [Электронный ресурс]. М. : Альпина Пабlishер, 2017. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1002546>.

7. Пешкова Н. В., Шутова М. В., Бушева Ж. И., Клишина Г. А. Организация физического воспитания студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29247906>.

8. Писарев А. В. Возможности образовательной платформы Moodle в обучении информационным технологиям [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-obrazovatelnoy-platformy-moodle-v-obuchanii-informatsionnym-tehnologiyam>

9. Правила вида спорта «Шахматы». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71629900/>

10. Ребрина Ф. Г., Леонтьева И. А. Этапы разработки электронного учебного курса на платформе LMS Moodle [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapyrazrabotki-elektronnogo-uchebnogo-kursa-na-platforme-lms-moodle>.

11. Эшназарова М. Ю. Moodle – свободная система управления обучением [Электронный ресурс] // Образование и воспитание. 2015. № 3. С. 41–44. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/9/35/>.

УДК 615.825.8

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ REDCORD В КОРРЕКЦИИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА У СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Ю.Э. ВИТЕНКО

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

Аннотация: в статье рассматривается эффективность применения специальных упражнений с неустойчивым положением тела, в системе комплексной реабилитации спортсменов. Показаны возможности использования подвесных систем в работе тренера, а также методов воздействия на скелетно-мышечную систему спортсмена. Исследование показало, что в ходе 10-недельного цикла большинство испытуемых показали положительную динамику по тестам, что подтверждает эффективность предлагаемой методики.

Ключевые слова: триггерные зоны, подвесные системы, спортсмены, миофасциальный болевой синдром, командно-игровые виды спорта

Введение. Роль профессионального спорта в жизни общества в целом неоспорима. Но с признанием статуса профессионального спорта становится актуальным влияние неблагоприятных факторов профессиональной спортивной деятельности на состояние здоровья спортсмена. Спорт высших достижений в значительной степени влияет на состояние здоровья занимающихся и вместе с тем, соответствующий уровень профессионального здоровья является неотъемлемой составляющей высокой результативности и надежности спортсменов [1].

Профессиональное здоровье спортсмена – это процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, спортивное долголетие и максимальную продолжительность жизни. Возникновение у спортсменов различных заболеваний и травм самым негативным образом влияет как на эффективность процесса подготовки и, следовательно, спортивный результат, так и на дальнейший ход спортивной карьеры. Привлечение в спорт высших достижений лиц более молодого возраста обуславливает необходимость обязательного и постоянного контроля за состоянием здоровья, адекватности выполняемой физической нагрузки и разработки новых методик реабилитации и восстановления спортсменов.

Мышечно-фасциальные болевые синдромы (МФБС) в настоящее время считаются основным источником скелетно-мышечной боли у спортсменов любого возраста. Возникновение МФБС связано с большими физическими нагрузками и короткими сроками восстановления, в результате чего в мышцах образуются ограниченные болезненные уплотнения – триггерные точки [2,6].

Сгруппированные точки создают триггерную зону, формирование которой происходит под воздействием перенапряжения и травматизации мышц. Уплотнения могут располагаться в любом участке группы мышц («от головы до кончиков пальцев»), что объясняет разнообразие, множественность симптомов. Эта патология покровных тканей может вызвать целый ряд различных заболеваний скелетно-мышечной системы [3].

Предрасполагающими факторами МФБС у спортсменов командно игровых видов спорта, чаще всего являются заболевания опорно-двигательного аппарата, возникающие в результате частых столкновений, прыжков, напряженной

позы, ушибов и травм, эмоциональных перенапряжений, что приводит к нарушению биомеханики опорно-двигательного аппарата и появлению мышечной боли. Увеличение случаев выявляемых заболеваний и повреждений мышечной системы требует создание новых подходов и доступных методов восстановления и реабилитации [4,5].

Для решения данного вопроса мы предполагаем, что методика нейромышечной тренировки с использованием подвесных систем комплексной реабилитации способна стимулированию регенераторных и компенсаторных возможностей организма спортсмена и возвращение его к тренировочному процессу в короткие сроки. В основе метода лежит активация глубоких локальных мышц, обеспечивающих стабилизацию опорно-двигательному аппарату с дальнейшим вовлечением поверхностных мышц скелетной мускулатуры для формирования правильного динамического стереотипа, без использования осевой нагрузки. Ранее доказано, что тренировки с неустойчивым положением обеспечивают стабилизацию основных звеньев тела человека и сохраняют их в безопасном положении, за счет чего нормализуется мышечный тонус и устраняется болевой синдром. Преимуществом данной методики является доступность для всех возрастных групп без ограничений и универсальность.

Целью исследования являлось устранение миофасциального болевого синдрома методом нейромышечной активации глубоких мышц и формированием оптимального двигательного стереотипа, с использованием упражнений с неустойчивой опорой на подвесных системах RedCord. В задачи исследования ставились: элиминирование боли, устранение триггерных зон в мышечно-двигательных сегментах, нормализация обменных процессов в мышцах, восстановление двигательного паттерна; тем самым мы пытались положительно повлиять на психоэмоциональное состояние спортсмена и вернуть его к тренировочной деятельности.

Организация и методы. В исследовании принимали участие спортсмены командно-игровых видов спорта, контрольной и экспериментальной групп в возрасте от 20-25 лет, с жалобами на периодическую боль, локализованную в поясничном отделе позвоночника, по визуальной аналоговой шкале (ВАШ) от 4 до 6 баллов, и на ограничение подвижности в той же области. Исследование проводилось с июня по август 2018 г. В данный период специализированные тренировки по виду спорта отсутствовали. Перед началом занятий проводили анализ медицинских карт, анкетирование, визуальный осмотр опорно-двигательного аппарата, пальпацию болезненных участков с картографической отметкой, антропометрию, гониометрию, диагностическое мышечное тестирование на подвесных системах. Всем участникам проводилась МРТ-диагностика и консультация невролога. Участники были разделены на 2 группы. В экспериментальной группе (ЭГ) участникам проводился комплекс реабилитационных мероприятий с использованием упражнений на подвесных системах, в контрольной группе (КГ) – комплекс по стандартной методике ЛФК с малым оборудованием.

Результаты исследования. В настоящем педагогическом эксперименте нами был разработан трехэтапный план занятий, по методу нейромышечной активации с неустойчивым положением тела, используя подвесные системы. Данная методика заключалась в расслаблении, а затем укреплении мышц стабилизаторов, за счет которых мы добились компенсации ассиметричной работы мышц с устранением функциональных нарушений. На первом этапе применялись тракционные техники, амплитудные упражнения на расслабление в подвесах, далее применялся комплекс упражнений по принципу «от простого к сложному» с различной дозировкой, на активацию мышц стабилизаторов. Тестирование мышечных групп для расчета нагрузки проводилось индивидуально каждому спортсмену на самих подвесных системах. Таким образом, обработав данные исследования, достоверно подтверждена поло-

жительная динамика по снижению показателей боли на 45% в ЭГ через 2 недели регулярных занятий. В конце третьего этапа тренировочного процесса показатели боли соответствовали по визуальной аналоговой шкале (ВАШ) от 0 до 3 баллов у 75% опрашиваемых респондентов, у 25% от 3 до 4. По данным гониометрии суставная подвижность у спортсменов ЭГ увеличилась на 4,6%, что определяется и изменениями психоэмоциональной сферы испытуемых по данным опросника САН.

В контрольной группе показатели визуальной аналоговой шкалы (ВАШ) снизились на 45% только к третьему этапу, подвижность суставов увеличилась на 3,8%, также к концу третьего этапа.

Заключение. Таким образом, обработав результаты исследования, нами были сделаны выводы, что данный комплекс физических упражнений с использованием антигравитационной нагрузки на подвесных системах у спортсменов командно-игровых видов спорта способствует снижению миофасциального болевого синдрома. При регулярных занятиях упражнения с неустойчивым положением тела, стабилизируют суставную систему позвоночника, активизируя глубокую мускулатуру с коактивацией поверхностных мышц, формируя кинематические верные движения и оптимальный двигательный стереотип. Полученные данные позволяют рекомендовать использование методики на подвесных системах в комплексной реабилитации спортсменов в восстановительном периоде.

Литература

1. Болдин А. В. Фармакопунктура в восстановительной коррекции функционального состояния при вертеброгенных нейрососудистых синдромах. М., 2005. 126 с.
2. Дэвис К. Триггерные точки. Безлекарственная помощь при хронической боли / пер. с англ. Т. И. Есиповой. М. : Эксмо, 2008. 336 с.

3. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Шарай В. Б., Мирошников М. Б. Большая энциклопедия психологических тестов. М : Эксмо, 2007. 416 с

4. Лун К., Чоу Л. Тренировки с подвесными ремнями. Программы упражнений для всех групп мышц / пер. с англ. В. М. Баженов. Минск : Поппури, 2016. 147 с.

5. Тревелл Дж., Симонс Д. Миофасциальные боли и дисфункции : Руководство по триггерным точкам : в 2-х т. М. : Медицина, 2005. 1192 с. 1 т.

6. Тузлуков А. П., Горбатовская Н. С. Фибромиалгия и миофасциальные болевые синдромы. Пенза, 2008. 144 с.

УДК 159.99

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Р.А. ВИЧУЖАНИН

*Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье был проанализирован зарубежный опыт работы психолога из Университета Южной Дании Кристоффера Хенриксена. Проведенное им исследование дает огромный толчок и возможность развития его моделей на наших спортсменах. Так как его модели уже работают в Дании и приносят во многом положительный результат, мы перевели основные моменты его работы и представили в данной статье.

Ключевые слова: спортивный психолог, атлетическая среда развития спортсмена, психологические проблемы спортсменов, индивидуальная работа психолога.

Введение. Самое главное в современном спорте – это сам спортсмен, его личность и долголетие его карьеры. Но, к сожалению, в нашей стране очень мало уделяется внимания этому фактору. Мы имеем низкий процент перехода спортсменов из молодежного спорта во взрослый профессиональный спорт. Большинство наших спортсменов, имея выдающиеся успехи в молодежном спорте, просто не справляются с конкуренцией на взрослом уровне.

Почему так происходит? В чем причина неуспеха и такой нестабильности наших спортсменов? С этими вопросами мы хотим разобраться, опираясь на опыт наших зарубежных коллег.

Спортивная деятельность один из сложных видов активности человека, в ходе которой возникают и фиксируются раз-

личные негативные психические состояния, существенно снижающие результативность спортсмена. Нам представляется, что демонстрация спортсменом в экстремальных условиях соревновательного характера стабильности и психической надежности определяется, в том числе, и разнообразием методов, форм и средств, используемых психологом, в работе со спортсменами [1].

Основное внимание в исследовании уделяется среде развития спортивных талантов (ATDE). В качестве рабочего определения Кристофер Хенриксен предлагает: «ATDE – это система взаимодействия спортсмена внутри и вне спорта на микроуровне и как эти взаимодействия влияют на макроуровне». Это определение отражает целостную перспективу, включающую как микро-, так и макроуровни, а также спортивные и не спортивные области [5].

Пример: Датская национальная парусная команда 49ER

Микросреда: спортивная сфера. Целевая группа в этом исследовании включает в себя участников в возрасте от 18 до 21 года, принадлежащих к группе талантов Датской федерации парусного спорта. Парусники с семи или восьми лет, эти спортсмены являются опытными моряками, но, после одного или двух лет опыта, являются новичками в классе лодок 49er [2].

Элитные спортсмены – перспективы. Всем элитным спортсменам за двадцать с небольшим, и они уже пять-десять лет ходят под парусом 49ers. Они пытаются достичь мирового уровня, что влечет за собой тяжелую тренировочную нагрузку, составляющую около 150-200 дней путешествия в год. Кроме того, большинство из них являются студентами университетов и периодически работают тренерами для молодых спортсменов. Элитные спортсмены формируют позвоночник окружающей среды, и отношения между потенциальными и элитными спортсменами являются центральными для окружающей среды.

Тренер – Элитные спортсмены – Перспективы. Тренер занимает свою должность в течение восьми лет и имеет обязательства в первую очередь по отношению к элитным спор-

тсменам. Во время тренировок основные функции тренера по отношению к группе включают в себя организацию ипподромов для тренировок, согласование пожеланий элитных экипажей в программе тренировок, выяснение обоснованности конкретных решений во время гонки, чтобы усилить аналитический смысл спортсменов, фотографирование и видеозапись конкретных маневров для дальнейшей оптимизации и постоянное привлечение внимания моряков к небольшим изменениям в облачных образованиях, чтобы повысить их осведомленность об этой важной информации. Во время соревнований тренерам не разрешается находиться рядом с трассой, и тренер имеет ограниченную связь со спортсменами [3].

Эксперты – Элитные спортсмены – Перспективы. С национальной командой связаны специалисты в области метеорологии, физической культуры, спортивной психологии, питания и физиотерапии. Перспективы не имеют прямого доступа к этим экспертам, но элитные спортсмены открыто делятся своими знаниями и, таким образом, обеспечивают косвенную связь между перспективами и экспертами.

Другие парусные команды – элитные спортсмены – перспективы. Экипажи из других стран являются противниками, но они также иногда используются в качестве партнеров по обучению. Например, во время полевых исследований элитные спортсмены официально сотрудничали с одним элитным немецким экипажем. Обучение планировалось совместно, а знания и базы данных об оборудовании и настройках были распространены. Сотрудничество было инициировано элитными спортсменами, но тренер одобрил эту идею [4].

Перспективы – молодые спортсмены. Перспективы время от времени тренируют молодых спортсменов (из-за пределов окружающей среды). Они сообщили о нескольких мотивах своей тренерской работы: зарабатывать деньги для финансирования своего плавания; учиться, обучая других; познакомиться с другими моряками и рекламировать класс 49er; веселье; и

личностный рост за счет обмена знаниями. Работа в качестве тренера ставит их на ответственную должность и рассматривается как обогащение их собственного процесса развития, а не как борьба за скудные ресурсы времени [5].

Выводы. Представленный в статье опыт применения психотехник в индивидуальной работе психолога со спортсменами по решению конкретных психологических проблем, хоть и не охватывает полный перечень проблем, тем не менее, позволяет нам проиллюстрировать применение определенных техник по отношению к той или иной проблемной ситуации.

Литература

1. Багадирова С. К. Организация психологического сопровождения деятельности спортсменов // Достижения вузовской науки : мат-лы V Междунар. науч.-практ. конф., 6 сентября, 2013 г., г. Новосибирск. Новосибирск, 2013. № 5. С. 74–78.
2. Henriksen K. (2008). Inspiration til talentudvikling : Et psykologisk perspektiv [Inspiration for talent development : A psychological perspective]. Odense, Denmark : Syddansk Universitetsforlag.
3. Henriksen K. & Diment G. (2010). Inside the professional philosophy of Team Denmark's sport psychology service. Svensk Idrottspsykologisk Förenings Årsbook [Yearbook of the Swedish Sport Psychology Association], 2009, 1–16.
4. Henriksen K., Stambulova N. & Roessler K. K. (2010). A Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. Psychology of Sport and Exercise, 11, 212–222
5. Henriksen K., Stambulova N. & Roessler K. K. (2010). The ecology of talent development in sport: a multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia. Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Sciences University of Southern Denmark, 87–105 с.

УДК 159.9

ПОДХОДЫ К РАССМОТРЕНИЮ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ И НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Р.А. ВИЧУЖАНИН

*Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные задачи и направления работы спортивного психолога. Делается анализ трудностей работы спортивного психолога и представлены показатели оценки его профессиональной деятельности.

Ключевые слова: работа спортивного психолога, профессиональная баскетбольная команда, спортсмены.

Введение. Проблеме психологической подготовке профессиональных баскетболистов уделяется большее внимание в работах Родионов А.В., Яхонтов Е. Р.

Это вызвано тем, что баскетбол – это командный вид спорта, в котором требуется полная самоотдача от каждого игрока в быстромеменяющихся моментах игры. Одним из главных факторов является способность игроков быстро принимать решения, читать игровую ситуацию, потому что особенность игры предполагает частые смены направления темпа и движения.

Особая роль в психологической работе со спортсменами отводится спортивному психологу. Спортивный психолог – это человек, без которого невозможно представить современный спорт. В то же время к спортивным психологам, особенно работающим с профессиональными спортсмена-

ми и командами по баскетболу, предъявляются высокие требования.

Это и определило цель исследования, которая заключалась в том, чтобы проанализировать основные направления работы спортивного психолога с профессиональными баскетбольными командами.

На основании изученной литературы нами были выделены основные задачи и направления работы спортивного психолога [1, 2, 3, 5].

К числу основных задач работы спортивного психолога относится психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Для решения данной задачи спортивный психолог осуществляет работу в следующих направлениях:

1. Проведение психодиагностических процедур.
2. Разработка и осуществление программы психологической подготовки.
3. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

В работах Малкина В.Р., Рогалевой Л.Н. и Родионова А.В. подробно рассматривается каждое направление работы.

Под психодиагностикой специалисты подразумевают использование методик, которые могут оценить общее состояние, процессы и индивидуальные преимущества каждого спортсмена, от них будет зависеть успех их профессиональной деятельности.

Психодиагностика может выполнять также цель спортивного отбора, которая будет актуальна, как на тренировках, так и перед началом соревновательной сессии.

В ходе проведения психодиагностики спортивный психолог уже осуществляет воздействие и влияние на спортсменов, потому есть ряд требований как этических, так и профессиональных к проведению психодиагностики. Психолог в спорте должен уметь правильно диагностировать

состояние спортсмена, а также давать ясные и понятные рекомендации исходя из своего педагогического опыта. Хотелось бы отметить, что неправильное объяснение результатов психодиагностики может дать отрицательный результат. Иногда, ставя выше какого-либо спортсмена из основной группы для прохождения нужной диагностики, чаще всего приводит к отрицательным мыслям и изменению общего состояния спортсменов.

Рекомендации, выделяемые спортивными психологами, должны нести обязательно индивидуальный характер. Данные рекомендации базируются на объединении условий извне, общих закономерностях и индивидуальных особенностях психологического состояния испытуемого.

Таким образом, спортивному психологу необходимо обладать широким пониманием теории и владеть основными методами изучения самого человека. Получая информацию, он должен давать четкую и быструю информацию.

В связи с этим, практикующий психолог сочетает в себе как качественные методики воздействия, так и умение анализировать информацию, получаемую извне. Поэтому следующие и основные направления подготовки касаются непосредственной работы спортивного психолога со спортсменами и тренерами.

В ходе данной работы идет совмещение психолого-педагогической работы [5]. При этом спортивный психолог должен выполнять массу различных функций, которые несвойственны традиционному психологу или педагогу. Поэтому для современного спорта нужен специалист, который сможет органично соединиться с коллективом, организовывая и настраивая его в положительном ключе.

Если психолог заинтересован в своем карьерном росте, то он на протяжении многих лет ведет самостоятельную работу и занимается самообразованием. Каждая методика должна быть надежной, прежде чем будет предложена

спортсменам и тренерам. Главный критерий, по которому удастся оценить деятельность спортивного психолога – общая полезность, как для тренера, так и для спортсменов и команды в целом. Его деятельность должна приводить к повышению спортивных результатов и общему совершенствованию, и профессионализму спортсменов.

В ходе психологической работы со спортсменами спортивный психолог проводит следующие виды работ, которые представлены в таблице.

Таблица - Виды работ спортивного психолога со спортсменами

№	Виды работ
1	Воспитание и создание необходимых качеств характера
2	Проведение групповых сеансов психотренинга
3	Снятие последствий монотонии
4	Использование гипноза для вынужденного отдыха и т.п.

Психолог также должен научить каждого спортсмена навыкам саморегуляции, которые будут переданы во время ненавязчивой беседы.

Один из главных аспектов работы психолога – это ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена, которое станет актуальным в случае обнаружения недостатков во время подготовки и требующее определенного вмешательства в процесс.

Обычно сеансы работы с психологом проводят за несколько дней до начала соревнований, перед самым стартом и даже во время самой активности. Подобный механизм и во время тренировочных сессий: перед началом, во время выполнения определенного цикла/комплекса, после окончания занятия.

Таким образом, проведенный анализ литературы позволяет говорить о достаточно сложных задачах, стоящих

перед спортивным психологом, требующим от него умения работать в разных направлениях и обладать широким спектром различных методов и средств.

Литература

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Издательство Юрайт, 2019. 269 с. URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444558>.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2010.
3. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие. М. : Юрайт : Изд-во Урал. ун-та, 2018.
4. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Спорт – это психология. М. : Спорт, 2015.
5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2010.

УДК 159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Р.А. ВИЧУЖАНИН

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются роль международных соревнований у спортсменов, а именно их психологическое состояние и умение в период подготовки, вовремя и после соревнований справляться со стрессом.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, международные спортивные организации, качественные методы исследований, инвестиции.

Введение. Современный этап развития спорта в России и за рубежом характеризуется проведением крупнейших международных спортивных мероприятий. В 2013 г. в г.Казани состоялась XXVII Всемирная летняя Универсиада, в 2015 г. – XVI Чемпионат мира по водным видам спорта, в 2018 г. в России прошел Чемпионат мира по футболу.

Согласно спортивным психологам, активное участие российских спортсменов в крупных международных соревнованиях позволяет, с одной стороны, проанализировать роль психологической работы, проводимой со спортсменами, а с другой – постановить новые задачи психологического сопровождения спортсменов в период подготовки, во время и после участия в международных соревнованиях.

Прежде всего рассмотрим зарубежный опыт. Во-первых, по данным зарубежных исследований все больше стран понимает

необходимость увеличения в составе команд количества спортивных психологов, которые в свою очередь осуществляют психологическое сопровождение спортсменов как до соревнований, так и вовремя и после соревнований [1, 2, 3, 4]. При этом и тренерам, и спортсменам, и самим психологам все более кажется очевидным тот факт, что психологическая подготовка чрезвычайно важна и должна проводиться систематически и так же профессионально, как и другие виды спортивной подготовки.

Во-вторых, указывается о преимуществе долгосрочного сотрудничества психолога, тренера и спортивного психолога [3, 4, 7].

В-третьих, отечественные и зарубежные психологи выделяют новые личностные ресурсы, детерминирующие успешность спортсменов, в связи с чем очевидна необходимость проведения научных исследований в данном направлении, причем не количественных, а качественных, так как спортсмены высокого уровня достаточно уникальны по своим психологическим характеристикам [5, 6].

В качестве примера дается исследование D. Fletcher, M. Sarkar [5], целью которого было доказать, какие личностные характеристики наиболее значимы в преодолении трудностей спортивной деятельности.

Прежде всего D. Fletcher, M. Sarkar выявили те стрессоры, которые с позиции спортсменов являются наиболее значимыми. Среди них главными были: соревновательные стрессоры, далее организационные стрессоры и личные и семейные стрессоры, которые не связаны со спортом.

Далее D. Fletcher, M. Sarkar обосновали понятие *resilience* (психологическую стойкость), как способность адаптироваться к преодолению стрессов, которая, согласно им, обеспечивает положительную адаптацию к неблагоприятным внешним и внутренним факторам.

Данное понятие было введено потому, что, согласно исследователям, спортсмены экстремального класса способны к конструк-

тивному решению сложных жизненных ситуаций, причем как к успешным, так и неуспешным. Ядром этого конструктивного отношения является восприятие трудностей, как источника получения нового опыта, который является источником их развития, а потому способствующего их профессионализму и, в конечном счете, достижению успеха. В качестве детерминантов конструктивного преодоления стрессовых ситуаций выделяют позитивную личностную позицию, внутреннюю мотивацию, концентрацию, социальную поддержку.

Позитивная личностная позиция включает в себя: открытость новому опыту, осознанность, способность к рефлексии, эмоциональный интеллект, оптимизм, стремление к превосходству или ориентация на будущее.

Наряду с конструктивной оценкой трудностей D. Fletcher, M. Sarkar рассматривают, как ресурс достижения высоких результатов способность спортсменов к конструктивному осмыслению собственного опыта, к осознанной постановке целей.

Заключение. В связи с проводимыми исследованиями становится очевидным необходимость переосмысления психологической подготовки спортсменов с позиции позитивной психологии, в рамках которой доказывается, что уверенность в себе, надежда на успех, оптимизм в спорте необходимое условие преодоления высоких физических нагрузок, стресс-соревновательных факторов и главное восприятие конкурентной борьбы как фактора саморазвития.

Литература

1. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 4. С. 74–76

2. Горская Г. Б. Психологические аспекты подготовки зарубежных спортсменов-олимпийцев : практика и исследования // Физическая культура, спорт – наука и практика. № 3. 2014. С. 60–65.

3. Birrer D., Wetzel J., Schmid J., Morgan G. Analysis of sport consultancy at three Olympic Games: facts and figures // Psychology of sport and exercise, 2012, v. 13, p. 702–710.

4. Hodge K., Hermansson G. Psychological preparation of athletes for Olympic context : The New Zealand summer and winter Olympic teams. //Athletic Insight, 2007, v. 9, № 4. The online journal of sport psychology. <http://www.athleticinsight.com/Vol.9, Iss. 4. Feature htm>

5. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. // Psychology of sport and exercise, 2012, v. 13, 669–678.

6. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological Characteristics and their development in Olympic champions // Journal of sport and exercise psychology, 2002, v. 14, issue 2, 172204.

7. Woodman T., Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport. //Journal of applied sport psychology. 2001. v. 13. 207–238.

УДК 159.99

РАБОТА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БАСКЕТБОЛЬНОМ КЛУБЕ

Р.А. ВИЧУЖАНИН

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты работы спортивного психолога с профессиональной баскетбольной командой. Раскрываются основные подходы и технологии работы спортивного психолога со спортсменами и результаты психологической подготовки с профессиональной командой.

Ключевые слова: спортивный психолог, профессиональный баскетбольный клуб, спортсмены.

Введение. Спортивный психолог оказывает помощь профессиональному баскетбольному клубу в организации психологической подготовки в следующих аспектах, представленных в таблице, которые, как правило, взаимно дополняют друг друга [2, 3, 5, 6].

Таблица - Аспекты оказания психологической помощи профессиональному баскетбольному клубу

№	Аспекты
1	Налаживание взаимоотношений и устранение конфликтных ситуаций
2	Анализ и построение работающих игровых комбинаций
3	Помощь спортсменам в освоении технико-тактических действий с помощью психотехник

Продолжение таблицы 1

№	Аспекты
4	Принятие на себя большей части психоэмоциональной нагрузки от баскетболистов
5	Проведение психокорректирующих, восстановительных мероприятий
6	Проведение обучения технике секундирования в процессе тренировок и соревнований

Решение задач психологической подготовки помогает тренеру, так как дает новые возможности управления психологической подготовкой командой и каждого игрока в отдельности.

Родионов А.В., Яхонтов Е. Р., рассматривая работу спортивного психолога с профессиональным баскетбольным клубом, указывают на ряд важных особенностей данной работы.

Во-первых, баскетбол – командный вид спорта. Это говорит о том, что спортивному психологу необходимо делать работу, способствующую созданию командного духа, имиджа команды, сплоченности, рабочих отношений, играющих звеньев (совместимых партнеров). В связи с этим психолог должен проводить психодиагностику, включающую психофизиологическое обследование, социометрические исследования, а также разные тренинги внутри команды на различные темы.

К примеру, тренинг «Командообразование» направлен на создание имиджа, командного духа и мышления, выявления нужных звеньев взаимодействия игроков, многогранное изучение баскетболистами и тренерами друг друга.

Тренинг «Лидер» проводят для спортсменов с задачей выявить лидерские черты каждого игрока, раскрыть и обучить лидерским качествам, раскрепостить и развить способности заявлять о себе и принимать на себя ответственность за происходящее с человеком и людьми, которые его окружают в спорте и жизни.

Спортивный психолог в конце исследований и тренингов, опираясь на психофизиологических показателях, как правило, представляет аналитический отчет тренеру и дает рекомендации по существующим игровым взаимодействиям. После чего сам тренер решает, как использовать эту информацию – какие выстраивать и отрабатывать новые комбинации и командные взаимодействия.

Во-вторых, работа со спортсменами-баскетболистами. Спортсмены в своем большинстве имеют представления о собственных особенностях и потенциале психики, о своих возможностях самоконтроля, саморегулирования, в то же время данные представления всегда имеют субъективную оценку, не позволяющую в полной мере оценить свои сильные и слабые стороны.

Для того, чтобы помочь им находить в себе скрытые резервы, приводить себя в боевую готовность перед каждой игрой, психолог после первоначальной диагностики, может дать более объективную оценку сильных и слабых сторон спортсмена, которая, как правило, выстраивается на модели профессионально важных личностных характеристик профессионального спортсмена. Хорошо видно, над чем именно необходимо работать, какие личностные характеристики следует корректировать, или какая организация тренировочного процесса больше подходит именно для данного спортсмена. На основании этого баскетболистам предлагается программа психологической работы, включающая работу над мотивацией, повышением уверенности в себе, работу с тревожностью или другими индивидуальными особенностями в зависимости от их актуальности.

Важной составляющей работы со спортсменами является обучение техникам психорегуляции для дальнейшего использования их на тренировках и в играх. И, наконец, техникам, позволяющим легко и быстро осваивать новые технические и тактические действия, быстрее восстанавливаться после тяжелых нагрузок и перегрузок, травм [3, 4].

В силу того, что у спортсменов недостаточно времени для восстановления своих ресурсов, нужно, с одной стороны, правильное планирование тренером тренировочной нагрузки, а, с другой стороны, помощь психолога, способного предложить быстрые техники восстановления, релаксации и мобилизации.

В условиях соревнований психолог может помочь в повышении боевого психического состояния команды, предложить новые мотивы, задает установки, способствующие преобразованию коллективного духа.

Многие спрашивают: не станет ли спортсмен зависеть от присутствия психолога? На самом деле ответ прост: тот специалист хороший, кто учит спортсмена готовиться самостоятельно, дает нужные знания и навыки, которые позволяют игроку быстро преодолеть трудности, выйти из отрицательного состояния.

И еще один из важнейших аспектов – работа психолога в день соревнований. В течение короткого периода времени (не отвлекая игрока от командных мероприятий) психолог проводит диагностику актуальных состояний баскетболистов, вследствие чего можно определить, насколько каждый из спортсменов готов к игре. И, конечно, эта информация также поступает к тренеру. Основываясь на ней, психолог может скорректировать психическое состояние команды, дать психологические установки, способствующие преобразованию командного духа, общего настроения и каждого отдельного игрока [1].

После окончания игры психолог проводит мероприятия для восстановления, вместе с тренерским штабом проводится анализ действий и разбор ошибок.

Заключение. Таким образом, часть работы, который проводит спортивный психолог в баскетбольном клубе для развития мастерства спортсменов и тренеров, не должна ограничиваться техникой и тактикой. Работа психолога

требуется раскрыть скрытые ресурсы и потенциал каждого, а также научить понимать и управлять ими, что приводит к командной победе на соревнованиях.

Литература

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Издательство Юрайт, 2019. 269 с. URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444558>.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2010.
3. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие. М. : Юрайт: Изд-во Урал. ун-та, 2018.
4. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Спорт – это психология. М. : Спорт, 2015.
5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2010.
6. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учебное пособие. СПб : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000.

УДК 159.99

ЦЕЛОСТНАЯ ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ КАРЬЕРНЫХ ПЕРЕХОДОВ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Р.А. ВИЧУЖАНИН

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.
Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье я проанализировал зарубежный опыт работы психологов из Школы здоровья и благосостояния, Университет Хальмстада, Хальмстад, Швеция; Институт спорта и науки Клиническая биомеханика, Университет Южной Дании, Оденсе, Дания; Кафедры психологии, Университет Ювяскюля, Ювяскюля, Финляндия, Натальи Стамбуловой, Татьяны Рыба и Кристофера Хенриксена, о трудностях карьерных переходов и возможностью с ними справиться.

Ключевые слова: Спортивный психолог, карьерный переход, психологические проблемы спортсменов, индивидуальная работа психолога.

Введение. Спортивный выход на пенсию не только неизбежен для всех элитных спортсменов, но также может сопровождаться периодом эмоциональных, когнитивных и социальных потрясений (Wippert&Wippert, 2008; Wylleman, DeKnop, Menkehorst, Theeboom&&Annerel, 1993). Поэтому не должно вызывать удивления тот факт, что этот переход «по окончании карьеры» уже вызывал интерес у спортивных психологов четыре десятилетия назад (Haerle, 1975; Hallden, 1965; Mihovilovic, 1968), показывая, что бывшие (профессиональные) спортсмены испытали ряд негативных

или травматические переживания (например, алкоголизм и токсикомания, острая депрессия, расстройства пищевого поведения, спутанность личности, снижение уверенности в себе, попытки самоубийства) во время, а также после спортивного выхода на пенсию (Blinde&Stratta, 1992; Sinclair&Orlick, 1993) [1].

Интересно отметить, что более поздние исследования подтвердили травматический характер прекращения карьеры элитных спортсменов (Alfermann, 2000; Wyllemanetal., 1993).

Исследования причин выхода на пенсию и факторов, опосредующих процесс адаптации к постатлетической жизни (Alfermann&Gross, 1997; Webb, Nasco, Riley&Headrick, 1998), показали, что этот переход «в конце карьеры» был на самом деле переходный процесс, состоящий из разных этапов (то есть фазы до выхода на пенсию, фазы выхода на пенсию и фазы после выхода на пенсию), а не единичного события (Lavallee, 2000) [2].

Используя аналитическую модель Суссмана (1972 г.) и особенно модель адаптации человека к переходному этапу Шлоссберга и его коллег (Charner&Schlossberg, 1986; Schlossberg, 1981, 1984), спортивные психологи должны были соединиться с концептуальными рамками извне, чтобы изучить этот переходный процесс (Baillie&Danish, 1992; Coakley, 1983; McPherson, 1980; Parker, 1994; Sinclair&Orlick, 1994; Swain, 1991).

Модель Шлоссберга позволила не только определить карьерный переход как «событие или событие, которое приводит к изменению предположений о себе и мире и, следовательно, требует соответствующего изменения в своем поведении и отношениях» (Schlossberg, 1981, p. 5), но также описал три взаимодействующих набора факторов (т. е. характеристики спортсмена, восприятие спортсмена конкретного перехода и характеристики среды до и после перехода), влияющие на переходный процесс выхода на пенсию [3].

По мере появления более эмпирических данных о (элитных) спортсменах, исследователи смогли разработать модели карьерного перехода для конкретных видов спорта. Например, модель Тейлора и Огилви (1998) концептуализировала процесс карьерного перехода с точки зрения причинных факторов, инициирующих переходный процесс, факторов развития, связанных с переходной адаптацией, справляющихся ресурсов, влияющих на ответы на карьерные переходы, качества адаптации к карьерному переходу и возможные проблемы лечения печальных реакций на карьерный переход.

В своей модели «Спортивная карьера» Стамбулова (2003) также указала, что карьерный переход на самом деле бросает вызов спортсменам, чтобы найти эффективное соответствие между требованиями перехода и их ресурсами, и стратегиями совладания: чем ближе подход, тем выше вероятность для спортсменов испытать успешный переход [4]. Однако, если спортсмены неэффективны в преодолении трудностей, испытывают нехватку ресурсов или неспособны проанализировать переходную ситуацию, спортсмены ожидают возможного кризисного перехода (Стамбулова, 2000). Важно отметить, что эти модели были не только важны для исследований, но и инициировали развитие спортивных вмешательств среди прикладных спортивных психологов [5].

По мере того, как продолжались исследования, расширялась база знаний о переходном процессе, с которым сталкиваются спортсмены, росли и представления спортивных психологов, а также понимание типов и возникновения переходов.

В зависимости от степени их предсказуемости, в настоящее время проводится различие между нормативными переходами, которые обычно являются предсказуемыми и ожидаемыми (например, спортивная отставка), и ненормативными переходами, которые обычно являются непредсказуемыми, непредвиденными и произвольными по своему характеру (например, травмы).

Принимая во внимание предсказуемость переходов, спортивные психологи начали выявлять переходы, происходящие в течение спортивной карьеры. В качестве (особенно) нормативных переходов «внутри карьеры» (например, переход от младшего к старшему, начало двойной карьеры «обучение и элитный спорт», участие в олимпийских играх впервые) (Wyllemanetal., 2004a; Wylleman, Verdet, Leveque, DeKnop, &Huts, 2004), модели карьерных переходов, характерные для спорта, разработанные для представления последовательности нормативных переходов (и этапов) [6].

Например, аналитическая модель спортивной карьеры Стамбуловой (1994) определила пять нормативных этапов (т.е. подготовительный этап, этап начала специализации, этап интенсивных тренировок в выбранном виде спорта, этап кульминации, финальный этап и окончание карьеры). Интересно отметить, что таким образом концептуализация карьерных переходов начала сходиться к концепции развития талантов, где, например, Salmela (1994) рассмотрел три нормативных этапа карьеры – инициация, развитие и совершенствование [7].

Вывод. Исследования карьерных переходов, несомненно, получили известное развитие в последние десятилетия. Исследователи смогли сформулировать и эмпирически протестировать специфические для спорта модели, которые позволяют более детально понять и проанализировать переходные проблемы, с которыми могут столкнуться спортсмены (например, модель целостной спортивной карьеры, модель перехода спортивной карьеры). В частности, поскольку концептуализация (нормативная) «целая личность / целая карьера» создала большую осведомленность о различных одновременных, интерактивных и взаимных переходах, элитные спортсмены сталкиваются в разных сферах жизни как во время своей спортивной карьеры, так и после нее.

Литература

1. Henriksen K. & Stambulova N. (2017). Creating optimal environments for talent development : A holistic ecological approach. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 271–284). London : Routledge.

2. Henriksen K., Stambulova N. & Roessler K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments : A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212–222. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.10.005.

3. Henriksen K., Stambulova N. & Roessler K.K. (2011). Riding the wave of an expert: A successful talent development environment in kayaking. *The Sport Psychologist*, 25(3), 341–362.

4. Henriksen K., Storm L.K., Kuettel A., Linner L. & Stambulova N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study : The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise*, 47. doi: 10.1016/j.psychsport.2019.101637.

5. Ryba T. V., Stambulova N., Ronkainen N., Bundgaard J. & Selanne H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125134. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.06.002.

6. Ryba T.V., Stambulova N., Selanne H., Aunola K. & Nurmi J.-E. (2017). “Sport has always been first for me” but “all my free time is spent doing homework” : Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 131–140. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.08.011.

7. Ryba T. V., Stambulova N., Si G. & Schinke R. J. (2013). ISSP Position Stand: Culturally competent research and practice in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 123–142. doi: 10.1080/1612197X.2013.779812.

УДК 615.825

СОСТОЯНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЖИТЕЛЕЙ СУРГУТА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДИАГНОСТИКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ «ДАВИД»

В.А. ВИШНЕВСКИЙ, И.А. БАЙТУЕВ, М.М. МИШАЕВ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В исследовании представлены результаты изучения структуры нарушений опорно-двигательного аппарата пациентов г. Сургута, прошедших диагностику на тренажерах «Давид» в Центре медицинской реабилитации. Выявлено, что существуют возрастные особенности проявления нарушений подвижности и силы в шейном и грудном отделах, что необходимо учитывать при разработке как популяционных, так и индивидуальных профилактических и реабилитационных программ.

Ключевые слова: структура нарушений опорно-двигательного аппарата; тренажеры «Давид».

Актуальность. Боли в спине и другие нарушения опорно-двигательного аппарата – частый спутник любого жителя мегаполиса, ведущего малоподвижный образ жизни [1, 2]. Но даже люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, часто страдают от болей в спине и имеют различные проблемы с позвоночником. Обычно боли локализуются в шейном или в поясничном отделах позвоночника. Во многом это связано с длительными статическими нагрузками в положении сидя, а также потому, что бытовые движения и обычные тренажеры зачастую неравномерно распределяют нагрузку на мышцы спины и слабо прорабатывают глубокие мышцы, поддерживающие позвоночник и обеспечивающие его кровоснабжение. Вслед-

ствие этого со временем у человека формируются межпозвоночные грыжи и протрузии [1, 2, 3]. Для решения этих проблем в последние годы широко используются новые линейки тренажеров, представляющие собой диагностико-реабилитационные комплексы с биологической обратной связью на основе современных информационных технологий. Комплекс тренажеров DAVID специально разработан немецкими учеными для лечения проблем позвоночника. Принципиально важным является тот факт, что тренажеры данного ряда выполняют одновременно как диагностическую, так и реабилитационную функции, обеспечивают проведение коррекции с биологической обратной связью, позволяют оценивать ее эффективность [4, 5]. В качестве контроля за функциональным состоянием пациента разработчики предлагают использовать субъективную оценку пациентом тяжести занятия, на основании которой адаптивная система тренажера меняет характер последующей нагрузки [3, 4, 5].

Целью данного этапа работы является изучение структуры нарушений опорно-двигательного аппарата пациентов г. Сургута, прошедших диагностику на тренажерах «Давид» в Центре медицинской реабилитации.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 220 пациентов четырех возрастных групп ($15,8 \pm 2,6$, $29,6 \pm 3,6$, $45,1 \pm 5,8$ и $60,9 \pm 4,8$ лет), прошедших диагностику на тренажерах «Давид» в Центре медицинской реабилитации. Лечебно-диагностический комплекс Давид (DavidSpineConcept или DSC) включает в себя шесть реабилитационных тренажеров под компьютерным управлением и информационный киоск для пациентов и инструкторов. Он является законченной системой, состоящей из тренажеров и программного обеспечения. В процессе диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата, у пациентов оценивались такие показатели как диапазон движений, сила движений, соотношение сил в шейном, грудном и поясничном отделах позво-

ночного столба. Индивидуальные показатели сопоставлялись с референтными значениями.

Результаты исследования. Наиболее общие результаты, характеризующие диапазон движений и силу мышц в шейном и пояснично-грудном отделах позвоночника, отражает таблица.

Таблица - Диапазон движений и сила мышц в шейном и поясничном отделах позвоночника у лиц, прошедших диагностику на тренажерах «Давид» в Центре медицинской реабилитации г. Сургута

Показатели M±σ	Возрастные периоды			
	15,80±2,60 n = 17	29,60±3,60 n = 67	45,10±5,80 n = 122	60,90±4,80 n = 30
Подвижность в шейном отделе				
Вес	68,50±15,40	73,10±16,50	79,80±18,90	79,10±17,50
Рост	180,80±17,20	172,50±7,10	168,40±12,50	166,50±7,50
Разгибание	40,10±6,50	32,80±12,50	30,90±10,90	26,10±11,10
Сгибание	35,80±10,50	36,00±10,50	31,60±10,00	28,60±9,40
Наклон вправо	20,70±5,70	18,80±7,90	19,00±8,50	17,30±8,50
Наклон влево	19,80±7,90	18,20±7,40	18,10±7,30	16,80±7,90
Вращение	34,00±9,70	41,90±13,30	38,90±11,00	34,40±10,50
Вращение	34,20±9,90	42,30±11,60	38,80±11,10	35,60±9,70
Подвижность в пояснично-грудном отделе				
Разгибание в сагиттальной плоскости	26,60±4,80	26,10±5,40	24,50±6,40	22,40±5,10
Сгибание в сагиттальной плоскости	32,10±9,80	32,10±8,90	32,20±7,80	29,60±8,10
Вращение вправо	19,10±5,10	18,80±6,90	17,50±6,70	15,80±8,10
Вращение влево	24,60±8,10	19,20±7,10	17,30±6,70	16,00±7,90
Наклон вправо	18,30±5,80	18,70±8,90	17,10±6,40	16,20±5,30
Наклон влево	20,20±10,60	18,60±8,80	16,70±7,00	14,80±7,00
Сила мышц шейного отдела				
Разгибание	40,60±16,10	40,60±18,40	37,00±19,60	32,30±17,90
Сгибание вправо	32,90±14,30	28,90±11,60	26,90±12,40	24,70±13,60

Продолжение таблицы

Показатели M±σ	Возрастные периоды			
	15,80±2,60 n = 17	29,60±3,60 n = 67	45,10±5,80 n = 122	60,90±4,80 n = 30
Сгибание влево	30,90±14,30	30,50±12,50	27,80±13,00	24,90±12,50
Вращение вправо	7,20±4,60	8,10±4,90	6,90±4,90	6,80±5,10
Вращение влево	9,50±4,20	10,30±4,90	9,60±5,20	10,00±5,80
Сила мышц пояснично-грудного отдела				
Разгибание	191,30±71,40	233,80±82,90	227,20±108,30	201,10±99,60
Сгибание	105,90±39,70	119,10±49,40	105,00±55,10	83,70±42,70
Вращение вправо	68,30±22,10	78,90±40,30	79,50±47,90	72,60±45,00
Вращение влево	82,70±16,50	92,30±43,00	94,90±51,30	84,10±52,20
Боковое сгиба- ние вправо	119,70±47,60	124,90±58,30	128,10±68,90	112,40±77,60
Боковое сгиба- ние влево	108,60±47,00	114,30±57,20	118,40±71,50	107,90±78,00

Анализ результатов свидетельствует, что с возрастом у пациентов увеличивается масса тела по отношению к длине тела. Ухудшение подвижности в шейном отделе происходит преимущественно за счет разгибания (на 35%) и сгибания (на 20,1%) и, в меньшей мере, за счет наклонов вправо (на 13,4%) и влево (на 15,1%). Сила мышц шейного отдела поддерживается до 30 лет, а затем неуклонно снижается, особенно в сгибании (на 24,9%) и сгибании (на 20,4%).

В пояснично-грудном отделе возрастные изменения в большей мере касаются вращений (влево - на 35%, вправо – на 17,3%) и наклонов (влево – на 26,7%, вправо – на 11,5%) и в меньшей мере – разгибания (на 15,8%) и сгибания (на 7,8%) в сагиттальной плоскости. Большие потери подвижности в левую сторону, на наш взгляд, связаны с тем, что подавляющее большинство людей являются правшами. Сила мышц пояснично-грудного отдела возрастает к 30 годам и поддерживается примерно до 45 лет, снижаясь к 60 годам преимущественно в разгибании и сгибании.

Заключение. Результаты изучения структуры нарушений опорно-двигательного аппарата пациентов г. Сургута, прошедших диагностику на тренажерах «Давид» в Центре медицинской реабилитации свидетельствуют, что существуют возрастные особенности проявления нарушений подвижности и силы в шейном и грудном отделах, что необходимо учитывать при разработке как популяционных, так и индивидуальных профилактических и реабилитационных программ.

Литература

1. MarkkuKankaanpaa, SimoTaimela, OlaviAiraksinen, OsmoHanninen. The efficacy of active rehabilitation in chronic low back pain // SPINE. 1999. Volume 24. № 10. PP. 1034–1042.
2. Ville Leinonen, SaraMaatta, Simo Taimela, ArtoHerno, MarkkuKankaanpaa, JuhaniPartanen, MarttiKansanen, OsmoHanninen, OlaviAiraksinen. Impaired lumbar movement perception in association with postural stability and motor- and somatosensory-evoked potentials in lumbar spinal stenosis // SPINE.2002. Volume 27. № 9. PP. 975–983.
3. Gerhard Muller, Manuel Pfinder, Michael Clement, Guido Day, TimmWeiber, Stephanie Rieger. Therapeutic and economic effects of multimodal back exercise : a controlled multicentre study // Journal of Rehabilitation Medicine. 2019. PP. 51, 1–10.
4. Heikki Peltonen, Keijo Häkkinen, Janne Avela. Neuromuscular responses to different resistance loading protocols using pneumatic and weight stack devices // Journal of Electromyography and Kinesiology. 2013. Volume 23. Issue 1. P. 118–124.
5. Simon Walker, Heikki Peltonen, Janne Avela, Keijo Hdkkinen. Kinetic and electromyographic analysis of single repetition constant and variable resistance leg press actions // Journal of Electromyography and Kinesiology. 2011. Volume 21. Issue 2. Pp. 262–269.

УДК 378.172

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**В.А. ВИШНЕВСКИЙ, Д.А. ЛАСТОЧКИНА,
К.Р. ТАНЧЕВСКАЯ, Ю.Н. БУРКА**

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Изучены состояние нейрогуморальной регуляции и психофизиологический статус студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре. Выявлено противоречивое и разнородное состояние вегетативной нервной системы и нейрогуморальной регуляции в изученной группе. В то же время 48% студентов демонстрируют адекватную реакцию на ортостатическую пробу, что позволяет заниматься лечебной физической культурой с учетом индивидуального состояния.

Ключевые слова: студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре; нейрогуморальная регуляция; психофизиологический статус.

Актуальность. Сложная демографическая ситуация и негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения объективно создали базу для роста численности учащейся молодежи, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре [2, 3]. Вместе с тем, теоретико-методологическое, кадровое, программное и организационно-методическое обеспечение работы с этой группой студентов далеко от рационального [1, 3, 5]. Это рождает ряд проблем и противоречий, связанных с явно не-

достаточной технологическим обеспечением процесса, отсутствием механизма индивидуализации оздоровительных, реабилитационных, профилактических и тренировочных программ [2, 4]. Пока не сложилась система формирования и саморазвития культуры здоровья студента и физической культуры личности [3, 4, 5].

Это обуславливает выбор **темы исследования**: «Повышение эффективности процесса физического воспитания студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, на основе разработки и реализации индивидуальных оздоровительных и реабилитационных программ».

Целью данного этапа является изучение нейрогуморального и психофизиологического статуса студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, с целью последующей разработки индивидуальной траектории процесса физического воспитания

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре. Оценка приспособительных реакций на вегетативном уровне осуществлялась на основе изучения variability сердечного ритма с использованием диагностического комплекса «ORTOExpert» и программного продукта «Science». Проводился статистический и спектральный анализы ритмограммы сердца в покое и в ортостатической пробе. Диагностика психофизиологических свойств выполнялась с помощью прибора для системной диагностики человека «Активациометр универсальный АЦ – 9К». Оценивались такие показатели как время простой зрительно-моторной реакции, реакция на движущийся объект, переключение внимания.

Результаты исследований свидетельствуют, что изучаемая группа крайне неоднородна по своим характеристикам (таблица 1.).

Таблица 1 – Результаты статистического и спектрального анализа ритмограммы сердца у студентов-первокурсников, освобожденных от практических занятий по физической культуре

Показатели M±σ	Симпатотоники n = 14	Эйтоники n = 6	Ваготоники n = 5
Общий уровень нейрогуморальной регуляции			
SDNN (с)	0,040±0,016	0,074±0,006	0,119±0,025
TP (мс ²)	2335±1202	6671±1461	20923±5933
Состояние симпатического отдела			
Amo (%)	52,14±15,31	29,83±4,66	21,40±3,97
LF (мс ²), (%)	785±525	2769±1009	9525±5750
	65,3±12,90	58,6±12,70	70,28±3,40
Состояние парасимпатического отдела			
X (с)	0,21±0,07	0,342±0,045	0,498±0,076
rMSSD (с)	0,038±0,022	0,087±0,019	0,121±0,037
HF (мс ²), (%)	473±391	1912±750	3806±1749
	34,7±12,90	41,3±12,70	29,8±3,40
Вегетативный баланс			
LF/ HF (у.е.)	2,29±1,28	1,64±0,94	2,39±0,40
Состояние энерго-метаболического уровня			
VLF (мс ²)	1077±890	1990±623	7591±3605
Гуморальный канал регуляции			
Mг (с)	0,756±0,126	0,806±0,102	0,913±0,067
MOг (с)	0,757±0,118	0,825±0,121	0,862±0,093
Стресс индекс			
SI (у.е.)	190,7±97,30	55,1±15,90	25,8±7,10
ЧСС (уд/мин)	81±12	75±9	66±4

Только у 24% выборки мы наблюдаем сбалансированность симпатических и парасимпатических влияний, оптимальный стресс индекс, нормальную активность энерго-метаболического уровня и гуморального канала регуляции. Большая часть группы (56%) представлена условными симпатотониками, имеющими, с одной стороны, признаки доминирования симпатических влияний по данным статистического анализа ритмограммы (SDNN, Amo, X, rMSSD, SI, ЧСС). А с другой стороны, по результатам спектрального анализа – низкий общий уровень нейрогумо-

ральной регуляции (TP), недостаточную активность энерго-метаболического уровня (VLF) и гуморального канала регуляции (Mr, MO). Столь же противоречивы и показатели условных ваготоников (20%), которые на фоне признаков крайней ваготонии (SDNN, Amo, X, rMSSD) и низкой мобилизации (SI) по данным статистического анализа, имеют крайне высокие цифры общей мощности спектра (TP) и активности надсегментарного уровня вегетативной нервной системы (VLF) и одновременное усиление симпатических (LF) и парасимпатических (HF) влияний по результатам спектрального анализа.

В итоге при оценке степени напряжения регуляторных систем организма выявляется следующая картина: нормальное состояние систем организма – 12%; регуляция с увеличенным влиянием парасимпатического отдела – 20%; регуляция с увеличенным влиянием симпатического отдела – 32%; напряжение систем регуляции за счет значительно увеличенного влияния парасимпатического отдела – 4%; напряжение систем регуляции за счет значительно увеличенного влияния симпатического отдела – 8%; напряжение систем регуляции за счет рассогласования влияний симпатического и парасимпатического отделов – 24%.

При оценке функциональных резервов организма в реакции на активную ортостатическую пробу нормальный переходный процесс и адекватную реакцию демонстрируют 48% студентов. У 20% обнаруживается увеличенная реакция сердечно-сосудистой системы на ортопробу, у 8% – значительно увеличенная, а у 24% – сниженная. Эти данные свидетельствуют, что основная доля студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, в принципе с учетом выявленных индивидуальных особенностей вполне могут заниматься лечебной физической культурой.

Получение профессионального образования данной группой студентов сопряжено с необходимостью выполнения требований стандарта на фоне сложного состояния ор-

ганизма. Это предъявляет особые требования к формированию индивидуального стиля учебной деятельности. В его основе, кроме учета состояния здоровья, лежат психофизиологические показатели. Результаты изучения некоторых из них представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Состояние психофизиологической сферы студентов-первокурсников, освобожденных от практических занятий по физической культуре

Показатели	$M \pm \sigma$	Баллы	Уровень
Время простой двигательной реакции (м/сек)	286±46	13,80±7,80	средний
Точность в реакции на движущийся объект (у.е.)	32,10±14,70	17,90±6,20	выше среднего
Показатель времени переключения внимания (сек.)	168,80±88,50	13,10±8,00	средний

Несмотря на средний в целом уровень психофизиологических показателей, мы вновь вынуждены говорить о серьезных индивидуальных вариациях. Так, показатель точности в реакции на движущийся объект колебался от 217,78 до 18,75 условных единиц. Переключение внимания – от 401 до 54 условных единиц. Несколько меньше колебания времени двигательной реакции - от 437 до 230 м/сек. Таким образом, и при формировании учебного стиля деятельности необходимо учитывать индивидуальные психофизиологические особенности, которые являются своеобразной предпосылкой эффективного образования.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, с одной стороны, о противоречивом и разнородном состоянии вегетативного, нейрогуморального и психофизиологического статуса студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре. С другой – о возможности занятий лечебной физической культурой и проведении методико-практических занятий по формирова-

нию культуры здоровья и физической культуры личности на основе индивидуальных физкультурно-оздоровительных и реабилитационных программ.

Разработка такой программы осуществляется на методико-практических занятиях. Программа начинается с оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья студента с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального компонентов и опыта оздоровительной деятельности. Выявляется место здоровья в ряду жизненных приоритетов студента, уровень знаний в этой области, способность определять стратегию оздоровительной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и имеющихся проблем, степень владения различными оздоровительными технологиями, имеющийся реальный опыт оздоровительной деятельности, степень самостоятельности в оздоровительной деятельности. С учетом полученных результатов, выявляются проблемные компоненты культуры здоровья и на этой основе разрабатываются практические рекомендации по формированию стратегии физкультурно-оздоровительной деятельности.

Далее студенты приступают к разработке профилактической части программы. Сначала определяются факторы риска для своего здоровья относительно наиболее распространенных заболеваний и на этой основе разрабатываются соответствующие профилактические программы. Затем выявляются риски применительно к ведущим функциональным системам организма и формулируется стратегия рационального медицинского поведения. С учетом сложных природно-климатических условий Югры, оценивается метеочувствительность студентов, выделяются ведущие метеосимптомокомплексы и разрабатывается программа профилактики метеочувствительности. Важнейшей составляющей этого раздела является разработка реабилитационной программы. Она начинается с описания «патологического» потенциала, т.е. глубины повреждения организма в результате основного и сопутствующих заболеваний.

Далее оценивается реабилитационный потенциал и формулируется реабилитационный прогноз. Эта информация, с учетом показаний и противопоказаний для использования физических упражнений, служит основой для разработки индивидуальных реабилитационных комплексов, которые апробируются под контролем преподавателя на методико-практических занятиях. Студенты также овладевают методами объективного и субъективного самоконтроля за своим состоянием.

Основной раздел программы связан с использованием для своего оздоровления базовых элементов здорового образа жизни. И для того, чтобы он носил максимально персонализированный характер, здесь также широко используется диагностический подход. Так, оптимизация двигательного режима начинается с определения биологического возраста, темпов и гармоничности физического развития, уровня и гармоничности физической подготовленности, осанки, типа и гармоничности телосложения, функционального состояния. На этой основе определяются группа здоровья, основные параметры для регламентации объема и интенсивности физических нагрузок, критерии их оптимальности (пороговая, тренировочная и пиковая ЧСС), выбирается оптимальная форма оздоровительной физической культуры, разрабатываются программы коррекции телосложения и функционального состояния.

Для организации рационального питания студенты осуществляют критический анализ наиболее известных систем питания и диет, оценивают свои суточные энергозатраты, анализируют калорийность и состав своего суточного рациона питания, определяют научно обоснованные нормы потребления основных пищевых компонентов, с учетом разницы между научно обоснованным и реальным рационами вносят коррективы в свой рацион питания, обосновывают выбор оптимальной для себя системы питания.

В процессе работы над разделом «Психофизиологическая саморегуляция» студенты оценивают предрасположенность к

стрессу, общую стрессовую нагрузку, стрессоустойчивость, наличие коронарного типа поведения и акцентуированных черт характера, реактивную и личностную тревожность, определяют свою стратегию поведения в ситуациях психоэмоционального стресса и ее последствия для отдельных функциональных систем организма, выявляют подсознательные механизмы психологической защиты, выбирают методы, рекомендуемые наукой для улучшения психического здоровья.

Чрезвычайно злободневным является такой элемент здорового образа жизни как поддержание иммунитета и закаливание. После самооценки иммунитета с учетом частоты острых респираторно-вирусных заболеваний, студент приступает к разработке мер по его поддержанию. Они предполагают исключение условий, детренирующих организм (поддержание оптимальной температуры, влажности, аэроионизации, устранение хронической тревожности, рациональное питание, оптимизация двигательного режима), а также меры по повышению адаптационных возможностей организма (сезонная профилактика, рефлексотерапия, закаливание). И вновь мы пытаемся реализовать индивидуальный подход к использованию элементов здорового образа жизни. Например, для подбора параметров индивидуального режима закаливания мы определяем индивидуальную чувствительность к закаливающей процедуре с помощью холодной пробы.

Аналогичным образом разрабатываются и другие разделы программы. К примеру, построение рациональной организации жизнедеятельности осуществляется с учетом индивидуальных биоритмов и хронотипа студента. Итогом курса является разработка и защита проекта «Индивидуальная физкультурно-оздоровительная и реабилитационная программа». Защита осуществляется в два этапа – теоретической (публичной) защиты проекта и практической демонстрации разработанных студентом реабилитационных комплексов.

Заключение. Предложенный подход создает условия для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, способствует формированию у них культуры здорового и безопасного образа жизни и физической культуры личности, делает их активной стороной физкультурно-оздоровительного и реабилитационного процесса.

Литература

1. Карпинский А. А., Гардагина Л. Г., Карпинская Н. И., Карпинский А. Е. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4(170). С. 128–131.
2. Мамонова О. В. Физическое воспитание студентов с особыми образовательными потребностями : классификационный подход / Т.Н. Шутова, О.В. Мамонова. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4.2018. С. 56–62.
3. Сафонова Ж. Б., Шевелева И. Н., Кугаевских В. Г., Полозкова И. В., Петрова Г. А. К вопросу распределения студентов специальной медицинской группы для занятий физической культурой // Омский научный вестник. 2014. № 3(129). С. 146–149.
4. Суркова Л. В. Организация учебного процесса физического воспитания в вузе для студентов специальной группы // Акмеология. 2012. С. 153–156.
5. Токарева А. В. Подходы к формированию специальных медицинских групп в вузах России // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. 2012. С. 176–180.

УДК 796.011.8

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ВРАЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.А. ВИШНЕВСКИЙ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты апробации методика проведения инструментальных врачебно-педагогических наблюдений с помощью акселерометрии и пульсометрии на занятиях по адаптивной физической культуре на примере лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллекта. Полученные результаты свидетельствуют, что наиболее информативными для этих целей являются такие показатели как пульсовая сумма, магнитуда движений, расход энергии на единицу ускорения и пульсовая стоимость магнитуды движений.

Ключевые слова. Врачебно-педагогические наблюдения; занятия по адаптивной физической культуре; акселерометрия и пульсометрия.

Актуальность. Адаптивная физическая культура все шире внедряется в практику физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Одним из условий ее рационального использования являются постоянные врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в процессе занятий за переносимостью нагрузок [4, 7]. Однако используемые в настоящее время методы ВПН не позволяют напрямую непрерывно регистрировать

выполняемую нагрузку, а регистрация отклика на нее носит дискретный характер [5, 7]. В этой связи, актуальным для персонифицированной адаптивной физической культуры и реабилитации является поиск новых современных инструментальных технологий, позволяющих получить объективную информацию как о внешней, так и о внутренней стороне нагрузки [2, 6].

Поиск подходов к решению данных проблем и является **предметом** данного исследования. Его **цель** – апробация варианта врачебно-педагогических наблюдений на занятиях по адаптивной физической культуре на основе акселерометрической оценки физической активности и пульсометрической характеристики физиологической стоимости занятий.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие пациенты двух нозологических групп (с нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллекта), проходящие физическую реабилитацию в процессе занятий адаптивной физической культурой в Центре адаптивного спорта г. Сургута.

Для оценки количества движений в процессе занятия использовался портативный электронный счетчик (акселерометр) на основе пьезоэлектрических сенсоров, которые воспринимают ускорения, возникающие при изменении положения тела в трех взаимно перпендикулярных плоскостях. Высокая точность акселерометрии при регистрации физической активности подтверждена многочисленными исследованиями [3] на здоровых в процессе производственной деятельности, ходьбы, бега, исследованиях опорно-двигательного аппарата [1,2], коррекционных занятиях [1]. Регистрация производилась с частотой в 1 секунду, при этом датчик фиксировался слева на поясе. Такой вариант чаще всего используется для оценки физической активности [8, 9], так как он, во-первых, в большей мере отражает ускорение центра масс тела, а, во-вторых, в 6-13 раз точнее ша-

гомера. Так как ускорение пропорционально приложенной силе, оно может отражать интенсивность и частоту (объем) движений тела, т.е. физическую активность [2]. Контроль за физиологической нагрузкой на занятии осуществлялся с помощью регистратора пульса. Перед занятием датчики программировались, и осуществлялся их синхронный запуск. Показатели записывались в память устройств для последующей их передачи и анализа на компьютере.

Результаты исследования. Полученные результаты свидетельствуют, что в связи со значительными индивидуальными различиями для группового анализа могут быть использованы только такие показатели как пульсовая сумма, магнитуда движений, расход энергии на единицу ускорения и пульсовая стоимость магнитуды движений (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты статистического анализа акселерометрических, пульсометрических и каллометрических исследований пациентов на занятиях по адаптивной физической культуре

Показатель $M \pm \sigma$	Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата	Лица с нарушением интеллекта
Магнитуда движений (у.е.)	1099655,0 \pm 403235,00	1261094,0 \pm 349498,00
Время занятия (t) (сек)	2913 \pm 502,00	3157 \pm 672,00
ЧСС/хуз (от. ед.)	2,58 \pm 2,01	1,82 \pm 1,22
Ккал/хуз (от. ед.)	13,75 \pm 3,32	15,73 \pm 4,63
ЧСС/Магнитуда (от. ед.)	0,370 \pm 0,143	0,352 \pm 0,078

Пульсовая сумма занятия обратно пропорциональна массе тела пациента ($r = -0,572$, $p < 0,01$) и прямо пропорциональна магнитуде движений ($r = 0,584$, $p < 0,01$) и времени занятия ($r = 0,712$, $p < 0,01$).

Особый интерес представляет анализ магнитуды выполняемых упражнений. Если рассуждать по аналогии с сейсмологией, то магнитуда является условной величиной, характеризующей общую энергию упругих колебаний, вы-

званных выполняемыми физическими упражнениями (от латинского *magnitudo* – «величие; размер»). Если в сейсмологии магнитуда является десятичным логарифмом максимальной амплитуды колебаний грунта и характеризует мощность землетрясения, то при регистрации физических упражнений она является отражением максимальной амплитуды колебания тела. Поэтому, хотя магнитуда движений прямо пропорциональна их пульсовой сумме ($r = 0,584$, $p < 0,01$), перечень движений с максимальной (круговые движения рук, удержание мяча на вытянутых руках, подъем ног лежа на животе, ходьба по дорожке) и минимальной (наклоны к ногам, ходьба в полуприседе, круговые движения в тазобедренном суставе, наклоны туловища) магнитудами существенно отличаются от таковых для пульсовой стоимости (таблица 2). И список упражнений с высокой пульсовой стоимостью магнитуды возглавляют такие движения, как наклоны к ногам, зашагивание на степ, повороты головы, перепрыгивание через резину – преимущественно с невысокой магнитудой.

Магнитуда движений положительно связана с пульсовой суммой ($r = 0,584$, $p < 0,01$), расходом энергии ($r = 0,780$, $p < 0,01$), ускорениями в горизонтальной ($r = 0,872$, $p < 0,01$), вертикальной ($r = 0,834$, $p < 0,01$) и сагиттальной ($r = 0,805$, $p < 0,01$) плоскостях, суммой ускорений ($r = 0,839$, $p < 0,01$), плотностью движений в горизонтальной ($r = 0,833$, $p < 0,01$), вертикальной ($r = 0,804$, $p < 0,01$) и сагиттальной ($r = 0,775$, $p < 0,01$) плоскостях. Одновременно наблюдается отрицательная корреляционная связь этого показателя с пульсовой стоимостью суммы ускорений ($r = -0,810$, $p < 0,01$) и магнитуды ($r = -0,727$, $p < 0,01$), а также пульсовой стоимостью ускорений в горизонтальной ($r = -0,801$, $p < 0,01$), вертикальной ($r = -0,806$, $p < 0,01$) и сагиттальной ($r = -0,761$, $p < 0,01$) плоскостях. Расход энергии на единицу суммы ускорений (Ккал/хуз) прямо пропорционален массе тела занимающих-

ся ($r = 0,893$, $p < 0,01$). Широкие корреляционные связи характерны для пульсовой стоимости магнитуды движений (ЧСС/Магнитуда): калории ($r = -0,609$, $p < 0,01$); магнитуда ($r = -0,727$, $p < 0,01$); x ($r = -0,561$, $p < 0,01$); y ($r = -0,611$, $p < 0,01$); z ($r = -0,614$, $p < 0,01$); xyz ($r = -0,608$, $p < 0,01$); ЧСС/ xyz ($r = 0,843$, $p < 0,01$); ЧСС/Магнитуда ($r = 0,718$, $p < 0,01$); x/t ($r = -0,592$, $p < 0,01$); ЧСС/ y ($r = 0,863$, $p < 0,01$); y/t ($r = -0,640$, $p < 0,01$); ЧСС/ z ($r = 0,868$, $p < 0,01$); z/t ($r = -0,633$, $p < 0,01$).

По сумме движений в трех плоскостях лидируют наиболее трудоемкие с физиологической точки зрения упражнения – перепрыгивание через резину, приседания с выпрыгиванием, зашагивание на степ. В разрезе отдельных плоскостей больше всего ускорений в горизонтальной и вертикальной плоскостях (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты статистического анализа магнитуды, количества движений в различных плоскостях и их пульсовой стоимости у пациентов с нарушением интеллекта на занятиях по адаптивной физической культуре ($M \pm \sigma$)

Вид мышечной деятельности	Магнитуда движений	Количество движений в различных плоскостях Пульсовая стоимость движений			
		Плоскость(x)	Плоскость(y)	Плоскость(z)	Сумма(x+y+z)
Ходьба по дорожке	447±58	36,83±12,72 4,23±1,26	39,20±17,34 4,18±1,46	21,58±4,90 6,93±2,16	97,60±31,20 1,46±0,40
Упражнения в ходьбе	401±93	31,80±15,09 5,40±3,53	34,48±15,65 4,94±3,14	28,77±11,65 5,11±1,88	101,17±34,61 1,51±0,77
Наклоны головы	441±93	29,72±14,37 5,20±2,55	37,89±12,63 3,80±1,77	36,25±9,29 3,73±1,13	103,86±25,16 1,28±0,35
Повороты головы	365±80	32,53±17,93 4,92±2,57	31,19±11,38 4,92±2,57	22,99±6,15 4,62±1,76	86,71±29,98 1,67±0,67

<i>Продолжение таблицы 2</i>					
Вид мышечной деятельности	Магнитуда движений	Количество движений в различных плоскостях Пульсовая стоимость движений			
		Плоскость(x)	Плоскость(y)	Плоскость(z)	Сумма (x+ y+ z)
Подъем рук вверх	428±62	30,09±17,11 5,07±2,21	28,23±10,16 5,09±2,05	19,41±5,59 7,25±2,92	77,73±19,88 1,72±0,52
Рывки руками	418±90	25,62±13,76 6,04±2,99	33,25±15,15 4,75±2,71	24,86±6,89 5,64±2,22	83,74±23,76 1,65±0,58
Круговые движения рук	457±89	26,29±10,49 5,58±2,86	20,71±9,66 7,27±3,48	17,20±5,11 7,96±3,15	64,20±19,71 2,14±0,85
Наклоны туловища	387±88	26,98±13,67 5,69±2,78	26,03±15,08 7,40±6,61	24,33±10,92 4,89±1,72	77,34±34,43 1,84±0,71
Круговые движения в тазобедр. суставе	386±90	27,19±13,48 5,30±2,56	39,66±13,42 3,57±2,31	43,07±11,98 3,03±1,35	109,92±28,67 1,18±0,50
Наклоны к ногам	267±80	30,28±14,47 3,68±1,13	21,19±9,16 6,24±2,07	10,13±5,00 10,00±2,21	61,60±23,88 2,33±1,60
Ходьба в полуприсяде	380 ±102	31,37±20,04 5,21±2,53	39,33±17,33 3,70±1,48	17,84±9,24 5,26±1,72	88,53±36,17 1,65±0,73
Зашагивание на степ	396±85	50,66±18,42 3,28±1,77	46,18±20,20 3,74±1,85	43,67±15,06 3,65±1,62	140,51±37,98 1,08±0,35
Пресс	393±99	9,67±3,69 14,06±9,18	8,43±5,86 17,01±11,06	7,00±2,89 18,66±6,03	25,10±9,23 5,00±2,4
Жим гантелей стоя	428±87	13,33±5,32 11,12±7,51	14,37±6,60 9,82±4,46	8,66±5,98 17,99±9,90	36,36±17,02 4,04±2,39
Приседания с выпрыгиванием	480±48	57,29±14,37 2,72±0,58	49,88±15,41 3,26±0,98	38,56±17,15 4,59±2,36	145,73±36,07 1,06±0,18
Планка	418±80	9,01±4,24 14,63±6,55	8,07±3,71 18,59±11,70	4,05±1,58 32,09±8,99	21,13±8,51 4,85±0,50

<i>Продолжение таблицы 2</i>					
Вид мышечной деятельности	Магнитуда движений	Количество движений в различных плоскостях Пульсовая стоимость движений			
		Плоскость(x)	Плоскость(y)	Плоскость(z)	Сумма (x+ y+ z)
Удержание мяча на вытянутых руках	454±64	9,30±3,92 15,47±7,77	9,50±5,03 15,05±7,26	6,98±4,34 20,53±10,80	25,78±12,19 4,47±1,63
Перепрыгивание через резину	424±88	55,21±17,05 2,96±1,26	52,47±18,02 3,00±0,72	60,80±15,49 2,60±0,87	168,48±43,50 0,92±0,24
Вис на перекладине	420±82	8,88±5,29 17,63±9,39	9,05±5,27 18,70±13,26	5,78±6,93 37,62±10,83	23,71±16,44 6,35±1,57
Подъем ног лежа на животе	452±90	26,29±19,91 7,76±5,13	29,17±16,67 5,46±1,57	27,85±18,70 6,86±2,35	83,30±42,07 1,89±0,58
Махи гантелями	418±90	11,17±4,04 14,56±7,82	10,33±4,37 12,21±3,62	9,79±7,79 23,02±12,19	31,29±12,41 4,51±1,35
Велоэргометр	421±48	26,99±17,31 7,26±4,59	33,17±17,00 5,32±3,0114	19,14±6,11 7,69±1,46	79,30±28,63 2,18±1,30

Следует подчеркнуть, что движения (ускорения) в горизонтальной, вертикальной и сагиттальной плоскостях и их производные, имеющие значительные индивидуальные различия и не поддающиеся описательной статистике, в рамках корреляционного анализа проявляют сильные связи с другими показателями акселерометрии, пульсометрии и калориметрии:

- движения (ускорения) в горизонтальной плоскости (x): калории ($r = 0,904$, $p < 0,01$); магнитуда ($r = 0,872$, $p < 0,01$); y ($r = 0,951$, $p < 0,01$); z ($r = 0,940$, $p < 0,01$); xyz ($r = 0,966$, $p < 0,01$); ЧСС/xyz ($r = -0,766$, $p < 0,01$); ЧСС/Магнитуда ($r = -0,561$, $p < 0,01$); ЧСС/x ($r = -0,793$, $p < 0,01$); x/t ($r =$

0,982, $p < 0,01$); ЧСС/ y ($r = -0,739$, $p < 0,01$); y/t ($r = 0,931$, $p < 0,01$); ЧСС/ z ($r = -0,715$, $p < 0,01$); z/t ($r = 0,915$, $p < 0,01$);

- движения (ускорения) в вертикальной плоскости (y): калории ($r = 0,977$, $p < 0,01$); магнитуда ($r = 0,834$, $p < 0,01$); x ($r = 0,951$, $p < 0,01$); z ($r = 0,996$, $p < 0,01$); xyz ($r = 0,998$, $p < 0,01$); ЧСС/ xyz ($r = -0,778$, $p < 0,01$); ЧСС/Магнитуда ($r = -0,611$, $p < 0,01$); ЧСС/ x ($r = -0,773$, $p < 0,01$); x/t ($r = 0,940$, $p < 0,01$); ЧСС/ y ($r = -0,764$, $p < 0,01$); y/t ($r = 0,988$, $p < 0,01$); ЧСС/ z ($r = -0,731$, $p < 0,01$); z/t ($r = 0,977$, $p < 0,01$);

- движения (ускорения) в сагиттальной плоскости (z): калории ($r = 0,984$, $p < 0,01$); магнитуда ($r = 0,805$, $p < 0,01$); x ($r = 0,940$, $p < 0,01$); y ($r = 0,996$, $p < 0,01$); xyz ($r = 0,996$, $p < 0,01$); ЧСС/ xyz ($r = -0,769$, $p < 0,01$); ЧСС/Магнитуда ($r = -0,614$, $p < 0,01$); ЧСС/ x ($r = -0,767$, $p < 0,01$); x/t ($r = 0,939$, $p < 0,01$); ЧСС/ y ($r = -0,749$, $p < 0,01$); y/t ($r = 0,992$, $p < 0,01$); ЧСС/ z ($r = -0,733$, $p < 0,01$); z/t ($r = 0,989$, $p < 0,01$).

Что касается пульсовой стоимости движений (ускорений) в различных плоскостях, то здесь картина прямо противоположная. Наибольшей пульсовой стоимостью обладают те движения, которые вызывают меньший прирост пульса и одновременно невысокое ускорение движений – вис на перекладине, статодинамические упражнения для пресса, планка, удержание мяча на вытянутых руках (таблица 2).

Заключение. Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют, что наиболее информативными параметрами для врачебно-педагогической оценки занятий адаптивной физической культурой являются такие показатели как пульсовая сумма, магнитуда движений, расход энергии на единицу ускорения и пульсовая стоимость магнитуды движений. Движения (ускорения) в горизонтальной, вертикальной и сагиттальной плоскостях лучше использовать для индивидуального анализа. Полученные результаты взяты нами за основу при нормировании нагрузок в адаптивной физической культуре. Нормирование нагрузок

с учетом результатов акселерометрических и пульсометрических исследований позволяют не только дифференцированно подходить к заключениям по результатам учебно-педагогических наблюдений на занятиях по адаптивной физической культуре, но и составлять различные варианты реабилитационных комплексов в зависимости от поставленных целей

Литература

1. Анишкина Н. А. и др. Пьезоакселерометры ПАМТ и их применение для исследования механической активности опорно-двигательного аппарата человека : Препринт института прикладной физики АН СССР. Горький, 1986. 140 с.

2. Здоровоохранение : современное состояние и возможные сценарии развития / С.В. Шишкин [и др.]. М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2017. 54 с.

3. Логинов С. И. Возможности оценки физической активности человека с помощью датчиков движения – акселерометров (литературный обзор) // Вестник новых медицинских технологий. 2007. Т. 14. № 1. С. 149–151.

4. Лянной М. О. Физическая реабилитация старшеклассников-инвалидов с последствиями детского церебрального паралича в поздней резидуальной стадии : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / М. О. Лянной. Малаховка, 2003. 180 с.

5. Петрунина С. В. Обоснование применения методических приемов в повышении двигательной активности инвалидов / С. В. Петрунина, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова, Е. А. Позднышева // Международный научно-исследовательский журнал Research Journal of International Studies. 2014. № 5(24). Ч. 3. С. 19–20.

6. Шевцов А. В. Комплексная методика оценки и коррекции адаптационных резервов в инвалидном спорте / А. В. Шевцов, В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова // Адаптация

биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : Матер. IV Междунар. науч.- практ. конф. Челябинск : Изд-во ЧГУ, 2012. С. 361–366.

7. Шишкин А. В. Проблема применения электромиографии с целью повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов в адаптивном спорте / А. В.Шишкин, А. Е.Митин, С. О.Филиппова // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6.

8. Evolution of accelerometer methods for physical activity research / R. P. Troiano [et al.] // British Journal of Sports Medicine. 2014. № 13. P. 1019–1023.

9. Feature Extraction and Selection for EEG and Motion Data in Tasks of the Mental Status Assessing - Pilot Study using Emotiv EPOC+ Headset / A.M. Syskov [et al.] – Signals : Funchal, Madeira, Portugal : SCITEPRESS - Science and Technology Publications, 2018. 164–172 p.

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПАУРЛИФТЕРОВ

Д.С. ВИШНЯКОВА, Л.Д. НАЗАРЕНКО

*Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. Разработана методика развития гибкости спортсменов-пауэрлифтеров на начальном этапе подготовки. Подобран комплекс физических упражнений для тренировочного процесса, который основан на развитии гибкости и интенсивной подготовки в данном силовом виде спорта. Актуальной задачей считается также оптимизация тренировочного процесса функциональной подготовки спортсменов в силовом троеборье. В статье отражена диагностика уровня развития гибкости спортсменов, проводимая на начальном и контрольном этапах педагогического эксперимента.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, троеборье, гибкость, тренировочный процесс, педагогический эксперимент.

Введение. На современном этапе развития, пауэрлифтинг является одним из самых распространенных видов спорта. Он находит свою популярность среди людей различной возрастной группы и пола, а также среди детей подросткового возраста. Стоит отметить, что пауэрлифтинг имеет в своей подготовке три основных вида упражнений: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. Чтобы достаточно легко выполнить все перечисленные виды упражнений, необходимо развивать двигательные-координационные качества, которые необходимы в любом виде спорта. Особенно важно осуществлять данный процесс на

начальных этапах спортивной подготовки [2]. Достижение высоких результатов в процессе соревновательной деятельности возможно только при достаточном уровне физической подготовки, которая может достичь должного уровня при совершенном выполнении упражнений базового этапа тренировочного процесса.

Подготовка спортсменов-пауэрлифтеров на начальных этапах основывается на развитии силовых качеств и представляет собой контроль выполнения базовых упражнений. Однако в должной мере не уделяется внимание развитию такого координационного качества как гибкость. Она важна для того, чтобы избежать травм, как в ходе тренировочных занятий, так и во время соревнований. Помимо этого, гибкость напрямую связана с силовыми показателями. Так, развивая силовые качества спортсмена и не взяв во внимание гибкость, можно обнаружить ограничение подвижности суставов, а также получить их растяжение. Л.Д. Назаренко [3] отмечает гибкость, как одну из ведущих двигательных координаций, обеспечивающую необходимую амплитуду двигательных действий.

На сегодняшний день сравнительно мало методик развития специальных качеств спортсменов в таком виде спорта как пауэрлифтинг, а также недостаточно рассмотрен вопрос их на начальном этапе тренировочного процесса.

Именно поэтому тема данного исследования является актуальной.

Цель исследования: определить методы развития гибкости спортсменов на начальном этапе подготовки в пауэрлифтинге.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический обзор вопроса развития гибкости на начальном этапе подготовки пауэрлифтеров;
2. Подобрать средства и методы развития гибкости на начальном этапе спортивной подготовки;

3. Провести педагогический эксперимент в соответствии с представленными методами тренировочного процесса;
4. Определить эффективность предложенной методики на начальном этапе подготовки в пауэрлифтинге.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе зала КЗСС Ульяновского государственного политехнического университета. В ходе эмпирического исследования участвовали 32 спортсмена в возрасте 19-20 лет. Сроки проведения исследования: два месяца, по 2 тренировочных занятия в неделю. Все респонденты, принимающие участие в исследовании, были поделены на две группы по 16 человек: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). КГ была вовлечена в тренировочный процесс по стандартной программе. ЭГ имела возможность тренироваться по разработанной нами программе со специальными упражнениями на развитие гибкости.

На начальном этапе педагогического эксперимента была использована серия контрольных упражнений, которые определяли уровень развития гибкости участников исследования.

Тестовыми упражнениями для диагностики развития гибкости до и после проведения педагогического эксперимента были:

- продольный шпагат: расстояние в см от таза до пола (среднее каждой ноги);
- поперечный шпагат: расстояние в см от таза до пола;
- упражнение «Мост»: расстояние от пяток до ладоней;
- анализ гибкости рук и плечевого пояса: необходимо замерить рулеткой или швейной измерительной лентой минимальную ширину между руками, при которой спортсмену удалось комфортно опустить руки за спиной и вернуть их в исходное положение (см);
- наклон вперед из положения сидя (см), как показатель активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Чтобы определить уровень развития гибкости на начальных этапах подготовки каждой группы, был выбран средний показатель всех участников педагогического эксперимента.

После первоначальной диагностики КГ и ЭГ, была составлена программа упражнений на развитие гибкости спортсменов. В педагогическом эксперименте участвовали только респонденты КГ и ЭГ, с последующим сравнительным анализом полученных результатов и показателем эффективности методики.

Разработанной нами методикой было предусмотрено использование следующих упражнений:

- наклоны вперед из положения стоя;
- рывок штанги;
- упражнение «Мост»;
- вис на перекладине;
- приседание с гимнастической палкой;
- наклоны назад;
- выпады вперед-назад, вправо-влево;
- наклоны в стороны.

Физические упражнения по структуре сходны с соревновательными и, в достаточной мере, могут решить вопрос развития гибкости, а также ряда других координационных качеств спортсменов на начальных этапах подготовки. Подобранные нами методы тренировочного процесса способствуют развитию специальных двигательных-координационных качеств, формирует правильную структуру соревновательных упражнений, содействует усвоению техники основных и вспомогательных двигательных действий, а также рациональному использованию времени тренировочного занятия [1, 5]. Все упражнения выполнялись в несколько подходов, которые увеличивались в ходе тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения педагогического эксперимента была проведена тренировочные занятия отдельных групп. Затем нами была

проведена повторная контрольная диагностика развития гибкости участников педагогического эксперимента. Полученные в ходе исследования результаты отражены в таблице. До проведения педагогического эксперимента результаты участников КГ и ЭГ не показали существенных различий.

Таблица - Уровень развития гибкости на начальных этапах подготовки до проведения педагогического эксперимента среди участников КГ и ЭГ (средние показатели)

Упражнение	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	юноши	девушки	юноши	девушки
	см	см	см	см
Прпродольный шпагат (среднее каждой ноги)	14,1±1,03	16,0±0,75	15,4±0,66	14,3±0,56
	13,0±1,05	16,5±1,08	10,0±0,56	9,4±0,48
Попоперечный шпагат	26,8±1,95	24,0±0,19	18,8±0,95	21,0±0,95
	24,0±1,35	19,0±1,35	13,0±0,54	15,2±1,35
Нанаклон вперед из положения сидя	17,3±1,02	16,0±1,35	18,0±0,75	14,3±0,56
	16,3±1,24	18,0±1,36	22,4±1,85	18,3±1,24
«Мост»	38,0±2,25	40,1±2,65	41,4±2,65	39,4±2,75
	36,0±0,19	39,2±2,41	35,4±2,17	33,4±1,56

По окончании констатирующего этапа педагогического эксперимента было снова проведено контрольное тестирование и отмечены изменения в исследуемых показателях. Так результаты контрольной группы оказались ниже, чем в экспериментальной.

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент показал, что под воздействием целенаправленных подводящих и подготовительных упражнений развития гибкости на начальных этапах тренировочного процесса спортсменов-пауэрлифтеров, что способствует значительному улучшению их спортивной подготовки. Разработанная нами методика повышения гибкости в ее различных разновидностях показала свою эффективность.

Литература

1. Горбо А. М. Комплексная тренировка пауэрлифтера : Победа на турнире. М. : АСТ, 2004. 174 с.
2. Гузеев П. Л., Пеганов Ю. В. Пауэрлифтинг : методическое пособие. М. : Терра-Спорт, 2003. 56 с.
3. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М. : Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
4. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений : учебное пособие. Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2017. 262 с.
5. Опухтин Р. М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д : Феникс, 2000. 456 с.

УДК 796.29

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА (ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ)

Н.Е. ВОЛКОВА, Л.Л. СЕРАЗИДИНОВА

Средняя общеобразовательная школа № 7, г. Нефтеюганск, Россия

Аннотация: данная статья посвящена влиянию игровой деятельности на детей с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) в образовательной организации. Количество детей с ОВЗ за последние десятилетия значительно увеличилось, и эта проблема приобрела особую остроту при организации их образовательной деятельности.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, проблемы, игровая деятельность, взаимоотношения в образовательной организации.

Введение. Обеспечение прав граждан и государственных гарантий на получение общедоступного и качественного бесплатного общего образования является одним из основных принципов государственной политики в области образования. Инклюзивное образование предполагает, что дети с различными особенностями должны быть включены в образовательный процесс, а учреждения образования – создать им для этого соответствующие условия.

Для детей с ЗПР (задержка психического развития) игровая деятельность в ходе выполнения физических упражнений может стать мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций. Наблюдения ученых, психологов и педагогов показывают, что дети с нарушенным интеллект-

том особенно нуждаются в повышении двигательной активности [4, 9].

Нам, педагогам, известно, что в образовательные учреждения приходят дети разные по поведению, по характеру, по уровню развития познавательных процессов. Одни усваивают знания легко, другим для приобретения тех же знаний требуются напряженные усилия. Нет ничего удивительного в том, что **дети с ЗПР** сейчас есть если не в каждом классе, то уж точно в каждой общеобразовательной школе. Вот только с ростом количества таких учеников у нас остается неизменным вопрос: *а как их учить?*

Специально подобранные подвижные игры и упражнения, применяемые на занятиях физической культурой, с учетом психологических особенностей детей, отнесенных к категории ЗПР, способствуют развитию двигательной активности [6, 7, 8].

Для нас, педагогов, важно, чтобы дети с ЗПР чувствовали себя комфортно, умели слышать учителя, одноклассников, сотрудников школы и других, приобретали навыки правильного поведения в различных ситуациях. В основе работы с детьми с ЗПР считаем основополагающим – принцип интеграции коррекции двигательной сферы. С одной стороны, на своих уроках, подвижных переменах и внеурочных занятиях применяем подвижные игры и упражнения, учитывая психологические особенности детей. Такие занятия, с одной стороны, позволяют выплескивать детям с ЗПР энергию, отрицательные эмоции, а с другой стороны во время игр мы обучаем их определенным правилам. Да, пока это правила игры, которые в свою очередь влияют на их поведение.

Дети с задержкой психического развития представляют собой количественно самую большую категорию детей с особыми образовательными потребностями. У части детей задержка психического развития преодолевается в условиях обычной школы, однако, большинство из них нуждаются в специально организованном обучении в соответствии с причинами задержки психического развития, особенностями по-

знавательной деятельности, эмоционально – волевой сферы и поведения [4,8]. Память детей с ЗПР отличается качественным своеобразием. Эксперименты ученых показали, что, в первую очередь, у детей ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Характерна неточность воспроизведения и быстрая утеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. Выраженность этого дефекта зависит от происхождения ЗПР. При правильном подходе к обучению дети способны к усвоению некоторых мнемотехнических приемов, овладению логическими способами запоминания [6, 8].

Практическая значимость опыта заключается в том, что его результаты могут быть использованы в качестве эффективных дополнительных средств, повышающих двигательную активность детей с задержкой психического развития.

Нами используется система коррекционно-педагогического воздействия. Она включает формальные занятия, сгруппированные по следующим направлениям: формирование игры как деятельности (потребность в игре, создание замысла игры, умение действовать адекватно поставленной цели и т.д.); формирование игры как совместной деятельности; формирование содержания игры (сюжетно-ролевой игры). Для развития детей с задержкой психического развития нужны особые игры, в которых деятельность взрослого имеет ключевое значение. Без руководящей роли взрослого, его примера и активного участия такие дети полноценно играть не смогут [2, 3, 6].

Итак, конечная цель – научить ребенка играть. Для этого необходимо учитывать некоторые особенности:

- в работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, основное внимание уделять его физическому развитию;
- физкультурные занятия строить по четко распланированному, стереотипному, насколько это возможно, распорядку;
- эмоционально насыщать занятия, используя игровые приемы и игры;

- задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение;
- оказывать помощь детям в случаях затруднения;
- во избежание травматизма детей использовать страховку [5].

Метод подвижных игр обеспечивает развитие межполушарного взаимодействия, мышечных зажимов. Перекрестные движения рук, нос и глаз активизируют развитие мозолистого тела. При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и активизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обеспечивает развитие психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Парные упражнения способствуют расширению «открытости» по отношению к партнеру – способности чувствовать, понимать и принимать его. Групповые упражнения через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе [1, 3, 5].

Высоко оценивая воспитательную роль игр детей, А.С. Макаренко писал, что игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков он во многом будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре [6].

Используя особенности Ханты-Мансийского автономного округа, реализуя программу «Истоки», мы разработали и внедряем программу «Формирование позитивных ценно-

стей, культур народов, их традиций посредством организации и изучения игр народов мира». Данная форма работы актуальна, так как наша школа многонациональная (представители более 20 национальностей обучаются в нашей школе). Этническая неоднородность контингента обучающихся накладывает отпечаток и на взаимоотношения детей и подростков как с педагогами, их родителями (законными представителями), так и между собой. Дети, прибывшие из бывших республик Закавказья и Средней Азии, при поступлении в школу плохо владеют русским языком, так как в семьях разговаривают на родном языке (данный факт усложняет обучение). Этническая неоднородность контингента обучающихся накладывает отпечаток на взаимоотношения детей и подростков как с педагогами, их родителями (законными представителями), так и между собой. А это значит – другие взгляды, отношения, традиции, культура, менталитет, отсутствие толерантности, трудности в адаптации к новым условиям.

Мы изучаем игры народов по трем группам (таблица):

- первая группа – славянская (русские, украинцы, белорусы);
- вторая группа – финно-угорская (мордва, марийцы, удмурты, ханты-манси, коми), абхазско-адыгская (адыгейцы, кабардины, черкесы, чеченцы, ингуши);
- третья группа – тюркская (чуваши, карачаевцы, татары, башкиры, казахи, ногайцы, кумыки, азербайджанцы, туркмены).

Таблица - Игры народов мира по национальному признаку и географическому положению

Национальная группа	Национальности	Подвижные игры
Славянская группа	Русские, белорусы, украинцы	«Блуждающий мяч» (русская народная игра), «Колдун» (украинская народная игра) «Кот и мышь» (русская игра)

Продолжение таблицы

Национальная группа	Национальности	Подвижные игры
Финно-угорская	Мордва, марийцы, удмурты, ханты-манси, коми	«Бой петухов» (марийская игра), «Олени и пастухи» (игра народов ханты-манси)
Абхазско-адыгская	Адыгейцы, кабардины, черкесы, чеченцы, ингуши	«Игра в колышки» («Хроххеловзар») (ингушская народная игра), «Оленьи упряжки» (игра народов ханты-манси)
Тюркская группа	Чуваши, карачаевцы, татары, башкиры, казахи, ногайцы, кумыки, азербайджанцы, туркмены	«Подними платок» (кумыкская игра), «Угадай имя» («Дауыста, атындыайтам» (казахская игра) «Юрта» (башкирская игра)

В отличие от игр в целом, педагогическая игра имеет существенную особенность – четко обозначенную цель обучения и соответствующий педагогический результат, который может быть обоснован, выделен в однозначной форме и характеризуется познавательной направленностью. Игровая форма занятий создается в классе с использованием игровых приемов и ситуаций, которые действуют как средства мотивации, чтобы стимулировать учащихся к обучению.

Реализация игровых приемов и ситуаций при урочной форме занятий происходит по таким основным направлениям:

- дидактическая цель ставится перед учащимися в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- учебный материал используется в качестве ее средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую;
- успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом [2].

Место и роль игровой технологии в учебном процессе, сочетание элементов игры и ученья во многом зависят от понимания учителем функций и классификации педагогических игр.

Для этого необходимо организовать поэтапную работу:

- дать ребенку представление о содержании игры. Возможно, провести экскурсию. Далее организовать беседу – сначала называем действия, их последовательность, затем просим отгадать действие. Неоценимую роль сыграют и дидактические игры, в которых перечисляются действия по профессии, присутствуют соответствующие картинки;

- взрослый показывает действия с 3-4 предметами, их можно выполнять совместно с ребенком. Обращайте внимание на речь! Проговаривайте все основные действия;

- для развития речи, воображения, образов-представлений можно придумывать сказку (для детей 1 класса): по предмету (описательный рассказ), по картинкам (не более 4 штук), по игрушкам. В помощь ребенку предлагайте вопросный план, опорные слова (3-4 слова для рассказа, например, гвоздь, картина, художник). Также можно организовать коллективный рассказ сказки (один начинает, другой продолжает) и сочинение сказки с измененными условиями «А что было бы, если...» [1, 2].

Игра в тех формах, в которых она существовала в дошкольном детстве, начинает терять свое развивающее значение в младшем школьном возрасте и постепенно заменяется обучением и трудовой деятельностью, суть которых состоит в том, что данные виды деятельности, в отличие от игр, которые просто приносят удовольствие, имеют конкретную цель. Сами по себе игры становятся новыми. Специфика обучения проявляется также в том, что дети этого возраста, обладая небольшим вниманием и недостаточно развитой памятью, не в состоянии вместить весь объем задания, а значит, не могут выполнить поставленную учителем задачу. Еще в древности педагоги обращали внимание на то, что обучение детей младшего возраста должно быть интересным, чтобы не отпугивать их от желания узнавать новое и

от обучения в целом. Достичь того, чтобы каждое занятие было интересным для детей можно, сопровождая его игрой, сюрпризными моментами, загадками, скороговорками [10].

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, улучшает восприятие и представления. Игра – это упражнение, которое готовит ребенка к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает ребенка к определенным умственным и физическим усилиям [5].

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом [3, 5].

Именно в игре происходит первичная направленность в смыслах и мотивах человеческой деятельности, возникает осознание своего места в системе отношений взрослых, способность к выявлению в них моментов соподчинения и управления. Ребенок все точнее начинает понимать социальные и отношения, которые их связывают, соотносит свою позицию с позицией взрослого. И у него возникает новый социальный мотив – заниматься социально значимой и общественно оцененной деятельностью [2].

Заключение. Мы, как учителя физической культуры, создаем определенные условия для обучения детей с ЗПР во время проведения уроков физической культуры, физкультурминуток, подвижных перемен и внеурочное время.

Разучивание игр позволяют ребенку адаптироваться, выплеснуть ненужную энергию, снизить агрессивность поведения и его провоцирующий характер не на математике, русском языке или на литературном чтении, а именно во время игры.

Литература

1. Авилова С. А., Калинина Т. В. Игровые и рифмовые формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. М. : Учитель, 2008. 115 с.
2. Антонов А. Л. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста : автореф. канд. пед. наук / А.Л.Антонов. СПб., 1997. 19 с.
3. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего возраста. М. : Просвещение, 1991. 207 с.
4. Бутко Г. А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития М., 2006. 144 с.
5. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М. : ФиС, 2002. 148 с.
6. Власова Т. А. Каждому ребенку – надлежащие условия воспитания и обучения (о детях с временной задержкой развития) / Дети с временными задержками развития. М. : Педагогика, 1971. С. 7–20.
7. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие. М: Советский спорт, 2000. 240 с.
8. Лебединская К. С. Задержка психического развития и ее причины / Причины возникновения и пути профилактики аномалий у детей. М., 1985. С. 29–37.
9. Лебединская К. С. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей. М. : Основные вопросы клиники и систематики задержки психического развития, 1982. 125 с.
10. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе : Программа и методические рекомендации. М. : Школьная пресса, 2005. 64 с.

УДК377

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ДЕЙСТВИЯМ ПРИ УГРОЗЕ ОРУЖИЕМ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

И.В. ВОЛОСНИКОВ

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
г. Тюмень, Россия*

Аннотация. Сотрудники полиции на занятиях по физической подготовке изучают приемы защиты от угрозы оружием. В статье представлены результаты исследования эффективности использования метода круговой тренировки для обучения приемам защиты при угрозе оружием. Анализ результатов тестирования выявил различия в уровне подготовленности слушателей экспериментальной группы и контрольной группы по теме «Пресечение действий с огнестрельным оружием» программы профессиональной подготовки. Слушатели экспериментальной группы на 17,5% больше выполнили приемов, чем слушатели контрольной группы.

Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, угроза оружием, метод круговой тренировки

Введение. Физическая подготовка сотрудников является важной частью профессиональной подготовки и направлена на формирование их готовности к применению боевых приемов борьбы в ситуациях нападения, преследования и задержания правонарушителей. Сотрудники полиции изучают различные боевые приемы борьбы, среди которых: способы задержания, сковывания подвижности, удары, защитные

действия от ударов, освобождение от захватов и обхватов, защита от ударов колюще-режущими предметами, различными тяжелыми предметами [3]. Сотрудники также изучают приемы защиты при угрозе оружием. Ситуации угрозы оружием в отношении сотрудников полиции происходят не часто. Однако опасность данного вида нападения, безусловно, требует от сотрудников постоянного совершенствования соответствующих приемов защиты. Конечно, высокая значимость и актуальность владения способами защиты от угрозы оружием для обеспечения личной безопасности сотрудников полиции требует совершенствования средств и методов формирования навыков данных приемов. Исследования, посвященные вопросам совершенствования методики обучения приемам защиты при угрозе оружия, в основном, направлены на поиск эффективных техник выполнения приемов и тактики действия сотрудников, оказавшихся в подобных ситуациях. В своем исследовании Т.В. Удилов разработал алгоритм действий сотрудников полиции при угрозе оружием [5]. Е.Т. Троян также в своем исследовании, на основании анализа практического опыта деятельности сотрудников полиции, подробно описывает особенности тактических действий сотрудника при угрозе огнестрельным оружием и колюще-режущим предметом [4]. Вместе с тем, проблема формирования навыков приемов защиты при угрозе оружием исследована не в полном объеме. В частности, не исследована возможность использования метода круговой тренировки для обучения приемам защиты при угрозе оружием. Вместе с тем, метод круговой тренировки используется как в физической подготовке для развития физических качеств, так и в огневой подготовке [1, 2].

Цель. Исследование проводилось с целью выявления эффективности использования метода круговой тренировки в физической подготовке сотрудников полиции для обучения приемам защиты при угрозе оружием.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России в период с августа по сентябрь 2020 года. В исследовании принимали участие слушатели, обучающиеся по программе профессионального обучения, используемой в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). В исследовании участвовало две учебные группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В тестировании участвовало по 10 слушателей ЭГ и КГ. Методы, использованные в исследовании: анализ учебно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирования, метод экспертной оценки.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования был подготовлен комплекс учебно-тренировочных занятий с использованием метода круговой тренировки для обучения слушателей ЭГ по теме «Пресечение действий с огнестрельным оружием» в объеме 10 часов. Слушатели экспериментальной группы на учебных занятиях распределялись по станциям и выполняли приемы. На первой станции выполнялся прием защиты при угрозе пистолетом в упор голову; на второй станции выполнялся прием защиты при угрозе пистолетом в упор сзади в спину; на третьей станции выполнялся прием защиты при угрозе пистолетом в упор в голову; на четвертой станции выполнялся прием защиты при угрозе достать пистолет из внутреннего кармана пиджака. У слушателей КГ данный метод не использовался.

В конце периода обучения по данной теме проводилось тестирование навыков приемов защиты от угрозы оружием в слушателей ЭГ и КГ (рис.).

Тестирование проводилось по двухбалльной системе в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Слушателям выставялась оценка: «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

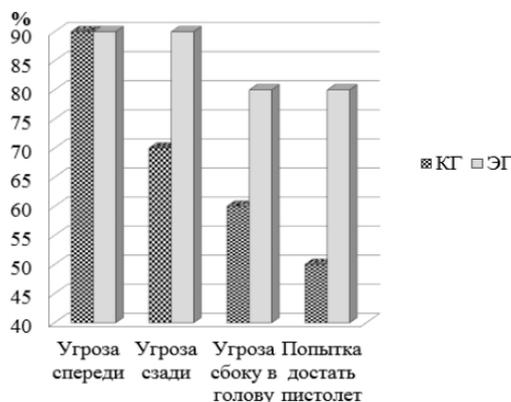


Рисунок – Эффективность выполнения приемов защиты при угрозе оружием у сотрудников ЭГ и КГ (%)

Анализ результатов тестирования в большинстве тестах выявил различия в уровне подготовленности слушателей ЭГ и КГ по теме «Пресечение действий с огнестрельным оружием» программы профессиональной подготовки. В тесте «Защита при угрозе пистолетом в упор голову» слушатели обеих групп показали одинаковые результаты. Это объясняется тем, что данный прием является наиболее «популярным» среди слушателей. Он отработывался слушателями обеих групп как в рамках учебных занятий, так и на самостоятельных занятиях. К тому же техника выполнения данного приема является относительно несложной по сравнению с остальными приемами этой темы. Наибольшие сложности слушатели КГ испытывали при выполнении защиты при попытке преступника достать пистолет из внутреннего кармана пиджака. Вместе с тем, результаты тестирования показали, что слушатели ЭГ на 17,5% больше выполнили приемов, чем слушатели КГ.

Выводы. В результате исследования выявились особенности использования метода круговой тренировки для

обучения слушателей приемам защиты от угрозы оружием. Использовать метод круговой тренировки целесообразно на стадии умения, когда приемы уже разучены и выполняются уже слитно, но еще под контролем сознания. Также при организации схемы прохождения станций слушателями необходимо постепенно усложнять условия выполнения приемов. Результаты исследования подтвердили гипотезу исследования. Использование метода круговой тренировки в физической подготовке сотрудников полиции способствует формированию навыков защиты при угрозе оружием.

Литература

1. Байкин Р. Ф. Интегрирование элементов метода круговой тренировки в методику проведения практических занятий по огневой подготовке // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2017. № 3(28). С. 97–101.
2. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1(17). С. 155–157.
3. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <http://publication.pravo.gov.ru>: 10.04.2019 г.
4. Троян Е. И. Основы тактики действий сотрудников ОВД при угрозе оружием // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. № S20. С. 11–15. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14749.htm>.
5. Удилов Т. В. Обучение сотрудников полиции безопасному алгоритму действий при угрозе нападения с предметами, используемыми в качестве оружия // Полицейская деятельность. 2020. № 2. С.43–52.

УДК 355.2.199

ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ В ГРАЖДАНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

В.Н. ¹ВОРЕПО, Г.И. ²НАРСКИН, С.В. ²МЕЛЬНИКОВ

¹Белорусский государственный университет транспорта, ²Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. Представлены результаты исследования влияния изометрических упражнений на повышение уровня стрелковой подготовленности курсантов военно-транспортного факультета. Установлено, что использование предложенных комплексов физических упражнений позволило значительно улучшить результаты выполнения контрольных нормативов.

Ключевые слова: курсант, стрельба, огневая подготовка, изометрические упражнения.

Введение. Главной и основополагающей задачей в обучении курсантов военных факультетов является подготовка будущего офицера, который обладает всеми необходимыми навыками для выполнения боевой задачи по предназначению. В общем, современная система военного образования позволяет готовить специалистов высокого уровня по различным военным специальностям. Однако на военных факультетах в гражданских учреждениях образования существуют определенные сложности с организацией занятий по огневой подготовке прикладной направленности.

Анализ боевых столкновений последних десятилетий показал, что большинство огневых контактов проходило в го-

родских условиях, реже – в условиях лесной, горной, равнинной местности, в рамках локальных конфликтов. Специфика огневого контакта предполагала ведение огня с переносом по фронту и в глубину, поражение живой силы противника, находящегося за укрытием, активно передвигающегося и ведущего ответный огонь на поражение. Что, в свою очередь, требовало совершения активных двигательных действий как со стороны нападающих, так и со стороны защищающихся в сочетании с быстрой и точной стрельбой [6].

Следовательно, огневая подготовка в процессе обучения должна строиться с учетом требований, предъявляемых огневым контактом, мишенная обстановка должна соответствовать реалиям, а действия занимающихся на занятиях иметь прикладную направленность [3, 4]. Однако по ряду объективных и субъективных причин организовать такой процесс подготовки не представляется возможным.

Цель исследования. В целях эксперимента, для решения некоторых образовавшихся проблем, мы решили в рамках образовательного процесса использовать комплекс изометрических упражнений, который способствовал бы повышению уровня стрелковой подготовленности курсантов, а именно выведению оружия на линию прицеливания и совершению точных выстрелов как на месте, так и в движении.

Учитывая то, что пистолет или автомат, прицеленный в центр мишени, зажатый рамкой в неподвижные тиски, даст точность попадания в точку прицеливания любым количеством выстрелов в пределах своей технической кучности, какие бы силы отдачи на него не воздействовали и как бы стрелок не дергал рычаг спускового крючка, значит и пистолет, максимально жестко зафиксированный при помощи мышечного усилия стрелка, его рационального удержания и стойки, даст подобный результат. Отсюда можно сделать вывод, что целенаправленное развитие статико-силовых качеств прикладной направленности средствами физической

подготовки, позволит формировать у курсантов фундаментальные основы, необходимые в точной стрельбе 52].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на военно-транспортном факультете учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» в течение 2019-2020 учебного года. В эксперименте участвовали 24 курсанта первого курса. По результатам контрольных занятий по физической подготовке (упражнение №12-бег на 100 метров, упражнение №28-подтягивание на перекладине и упражнение №16-бег на 1 километр) по уровню физической подготовленности были сформированы контрольная (n=12) и экспериментальная (n=12) группы [1]. Достоверных отличий по уровню физической подготовленности перед началом эксперимента между группами не наблюдалось.

Отличие от занятий в контрольной и экспериментальной группе заключались в том, что экспериментальная группа на каждом занятии по физической подготовке и спортивно-массовой работе выполняла изометрический комплекс, состоящий из тринадцати упражнений:

1. Удержание упора лежа на предплечьях;
2. Удержание упора лежа на предплечье правым боком;
3. Удержание упора лежа на предплечье левым боком;
4. Удержание прямых ног, лежа на спине, руки за головой в замке, без касания лопатками и ногами пола;
5. Удержание упора лежа на пальцах, руки вперед;
6. Удержание упора лежа на пальцах, руки вперед в стороны;
7. Удержание упора лежа на пальцах, руки в стороны;
8. Удержание упора лежа на пальцах, руки вниз в стороны;
9. Удержание упора лежа на пальцах, руки вдоль туловища;

10. Удержание прямых ног, согнутых в тазобедренных суставах на 90° в висе на перекладине хватом сверху, подбородок над перекладиной;

11. Удержание прямых ног, согнутых в тазобедренных суставах на 90° в висе на перекладине обратным хватом, подбородок над перекладиной;

12. Вывод и удержание отягощения ладонями, руки вперед, локти в стороны;

13. Вывод и удержание отягощения на линии прицеливания на месте и в сочетании с передвижениями.

Ежеквартально с курсантами проводились контрольные занятия с включением следующих упражнений:

Упражнение №35-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

Упражнение №34-комплексное силовое упражнение;

Кистевая динамометрия;

Вывод пистолета на линию прицеливания и удержание точки целеуказателя на мишени (ростовая фигура) в течение 5 секунд с дистанции 20 метров;

Вывод пистолета на линию прицеливания и удержание точки целеуказателя на мишени (ростовая фигура) в течение 5 секунд с дистанции 20 метров в сочетании с передвижениями.

Результаты исследования. Изменения показателей физического развития в ходе выполнения упражнений за указанный период представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития курсантов, принимавших участие в эксперименте

Упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Бег на 100 метров	3,10%	2,90 %
Бег на 1 километр	8,90%	9,10%
Подтягивание на перекладине	16%	11%

Продолжение таблицы 1

Упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	13%	10%
Комплексное силовое упражнение	14%	11%
Кистевая динамометрия	14%	9%
Вывод пистолета на линию прицеливания и удержание точки целеуказателя на мишени	36%	11%
Вывод пистолета на линию прицеливания и удержание точки целеуказателя на мишени в сочетании с передвижениями	29%	7%

Из полученных данных видно, что разница в результатах упражнения характеризующего физическое качество быстрота (бег на 100 метров) и упражнения характеризующего физическое качество выносливость (бег на 1 километр) в контрольной и экспериментальной группах незначительна. В упражнениях, характеризующих физическое качество, сила (подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, комплексное силовое упражнение и кистевая динамометрия), прирост показателей в экспериментальной группе составил от 13 до 16%, в то время как у курсантов контрольной группы прирост был менее значительным и составил от 9 до 11%.

Значительно улучшились результаты в экспериментальной группе в тестах с пистолетом (на 36% при выполнении задания на месте и на 29% при выполнении задания с передвижениями). В контрольной группе прирост составил 11% и 7%, соответственно [2].

Вместе с тем, при проведении первого стрелкового упражнения, заключающегося в извлечении пистолета из штатной кобуры, досылания патрона в патронник и совершения одиночного выстрела по ростовой мишени с расстояния 20 метров, а также второго стрелкового упражнения, заключающегося в извлечении пистолета из штатной кобуры,

досылания патрона в патронник и совершения двух выстрелов по ростовой мишени с расстояния от 15 до 10 метров в сочетании с передвижением, были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей огневой подготовленности курсантов, принимавших участие в эксперименте, сек, %

Упражнение	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Время	Результат	Время	Результат
Упражнение №1	от 4,86 до 6,34 сек	83,33%	от 5,61 до 8,12 сек	58,33%
Упражнение №2	от 5,44 до 7,18 сек	100%	от 6,14 до 8,98 сек	66,66%

Примечание: при выполнении упражнения №2 упражнение считалось выполненным, если было одно попадание.

Проанализировав динамику среднегрупповых результатов выполнения стрелковых упражнений курсантами в ходе педагогического эксперимента, можно сделать **вывод** о том, что прирост скорости выполнения в течение учебного года был более выраженным у представителей экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что применение изометрических упражнений прикладной направленности в системе физической подготовки курсантов, позволяет повысить уровень их силовых способностей и приобрести навыки прицельной стрельбы как из положения стоя, так и при передвижении.

Литература

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах : приказ Министра обороны Республики Беларусь от 19 сентября 2014 г. № 1000. Мн., 2014.

2. Изометрические упражнения в системе физической подготовки курсантов военных факультетов / В. Н. Ворепо [и др.] // Динамика развития системы военного образования : мат-лы II Междунар. науч.-практ. конф. 2020. № 1. С. 254–257.
3. Об утверждении временного Курса стрельб из стрелкового оружия, гранатометов, огнеметов и вооружения боевых, специальных машин: приказ министра обороны Республики Беларусь от 6 ноября 2019 г. № 1650. Мн., 2019.
4. Об утверждении Курса стрельб из стрелкового оружия, гранатометов, огнеметов и вооружения боевых, специальных машин Вооруженных Сил : приказ министра обороны Республики Беларусь от 10 ноября 2014 г. № 1200.Мн., 2014.
5. Петров А. И. Скоростная стрельба из индивидуального оружия. Челябинск, 2009. 112 с.
6. Пугачев А. В. Особенности утомления в стрелковом спорте // Спортивный психолог. 2005. № 1. С. 47–51.

УДК 796.8

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

А.В. ¹ВОРОЖЕЙКИН, А.П. ²ВОЛКОВ

¹Калининградский институт управления, г. Калининград, Россия

²КРОООО «Федерация рукопашного боя»

Аннотация: Проведенный анализ структурных компонентов соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов рукопашного боя является частью комплексного исследования по научно теоретическому обоснованию их многолетней спортивной тренировки. Полученные результаты позволят провести корректировку методики технико-тактической подготовки с учетом наиболее «сильных» и «слабых» сторон в технико-тактической подготовленности спортсменов на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: единоборства, рукопашный бой, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, атакующие действия, защитные действия, эффективность.

Введение. Принимая во внимание широкие перспективы женской дисциплины «рукопашный бой» сегодня в ряд актуальных и своевременных задач выдвигается научно-теоретическое обоснование долгосрочной подготовки спортсменов рукопашного боя. Анализ стоимости технических действий в поединке рукопашного боя (в соответствии с правилами соревнований) свидетельствует о приоритет-

ности ударной техники рук и ног относительно технических действий борьбы. Ударная техника рук и ног приносит спортсменам основное количество баллов на соревнованиях, в этой связи, по мнению специалистов, ударная техника является базовой в рукопашном бое. При этом практика свидетельствует о том, что высоким уровнем соревновательной надежности обладают те спортсмены, которые владеют комбинационным стилем видения поединка (В.С. Мунтян 2007, А.В. Глазистов 2006, М.А. Факеев 2011).

В целях углубленного изучения особенностей соревновательной деятельности спортсменок проводилось изучение мнения квалифицированных специалистов на предмет содержания техники рукопашного боя представительниц женского пола. По результатам анкетирования установлено, что часто используемыми отдельными техническими действиями в поединке спортсменок рукопашного боя являются:

1. Из раздела ударной техники: одиночные удары (прямой удар рукой в голову; боковой удар рукой в голову; прямой удар рукой в туловище; прямой удар ногой в туловище; боковой удар ногой в туловище, удар ногой в бедро);

2. Из раздела техники борьбы: стоя (бросок передняя подножка, бросок через бедро, бросок задняя подножка); борьбы в партере (удержание, удушение предплечьем сзади, ущемление ахиллова сухожилия);

3. При комбинировании технико-тактических действий спортсменки-рукопашницы чаще используют следующие сочетания:

- серии ударов (серии ударов руками, серии ударов ногами);

- удары руками и ногами (серия ударов руками - боковой удар ногой в туловище);

- удары и броски (серия ударов руками – бросок проход с зацепом ноги; серия ударов руками – бросок с захватом ног).

4. При выполнении защитных действий самыми распространенными являются: передвижения назад, отбивы руками, подставки руками, уклоны, защитные действия в борьбе, передвижения в сторону и блоки голенью.

Для проведения анализа реализации ТТД спортсменками рукопашного боя в соревновательном поединке изучались видеозаписи соревнований и стенографирования поединков. Изучалась эффективность атакующих и защитных ТТД спортсменок-рукопашниц в поединке по результатам анализа видеосъемки поединков женщин на Чемпионате России (город Орел, 2019 год). В общей сложности было зарегистрировано и подвергнуто анализу 30 финальных поединков (60 спортсменок), сравнивались показатели спортсменок победительниц и побежденных.

Относительно применения спортсменками атакующих ТТД по результатам проведенного анализа были выявлены следующие закономерности:

- удары руками составил 42 % от общего объема атакующих ТТД. Чуть больше половины действий приходятся на прямые удары в голову, остальной объем на оставшиеся атакующие технические действия руками. Эффективность ударов руками у квалифицированных спортсменок составляет 75 %;

- общий объем выполненных ударов ногами от всех выполненных технических действий 21%, с показателем эффективности в 70 %. Основу технических действий ногами составили: удар ногой в бедро (45%) и сбоку в туловище (45%), прямой удар ногой в туловище (5%), 5% оставшиеся действия;

- действия борьбы в поединках квалифицированных спортсменок составили 9%, с показателем эффективности 61%. Самыми результативными действиями были броски подхватом одной ноги (35%), передняя подножка (25%), бросок передняя подножка (10%), бросок через бедро (10%), оставшиеся приемы (20%);

- действия в партере, реализовывались крайне редко, в поединках показатель эффективности технических действий в партере самый высокий (78%) при самом низком общем проценте применении (3%), наиболее эффективны в партере являлись болевые приемы (ущемление ахиллова сухожилия, рычаг локтя) и удушение (предплечьем сзади) – действия, приводящие к чистой победе. Помимо этого действия в партере реализовывались за счет выполнения полного (не полного) удержания;

- по количеству применения комбинации руками это третий показатель после ударов руками и ногами (13%), при этом показатель полезности этих технических действий (74%), серии ударов ногами наносятся сравнительно редко (4%), при самом низком показателе полезности (68%);

- комбинирование ТТД (удары руками и ногами) применяется с максимальным показателем полезности в поединке (77%), комбинации ударов руками и бросков не являются часто выполняемыми техническими действиями (4%), хотя показатель эффективности один из самых высоких (76%).

Сравнительный анализ соотношения эффективности атакующих ТТД спортсменок победительниц и побежденных уточнял имеющиеся данные об эффективности рассматриваемых атакующих ТТД:

- общий объем выполненных атакующих ТТД 53% у победительниц и 47% у побежденных, при этом различия в показателях эффективности достаточно большие и составляют 17 %;

- эффективность атакующих действий победительниц во всех случаях за исключением ударов руками значительно выше, чем у побежденных спортсменок;

- ярко выражен низкий показатель эффективности техники борьбы стоя, при этом одним из самых высоких показателей эффективности победительниц это комбинации «руки и ноги» и борьба в партере.

По результатам анализа технико-тактических действий защиты установлено, что общий объем защитных действий и их количественный состав в соревновательном поединке спортсменов значительно меньше по сравнению с атакующими действиями. Относительно эффективности применения спортсменками ТТД действий защиты были выявлены следующие закономерности:

- самым распространенным ТТД защиты являются комбинированные действия защиты (28%), они же являются одними из самыми эффективных (82%) (передвижение назад с подставкой руки, передвижение в сторону с уклоном и отбивом рукой, блок голенью с подставкой либо отбивом рук).

- защита передвижением назад так же наиболее часто применяемое действие, четверть защитных действий от всего объема приходятся именно на передвижение назад (26%). Эффективность защиты передвижением самая высокая среди всех ТТД защиты (83%);

- далее по количеству применения идут защиты руками (отбивы и подставки) и ногами (блоки голенью), в общей сложности на них приходится 29%;

- защиты корпусом (уклоны туловищем и отклонения) по частоте применения находятся на последнем месте из перечня исследуемых технических действий.

Сравнительный анализ ТТД защиты в соревновательном поединке победителей и побежденных позволил выявить следующее:

- общий объем технико-тактических действий защиты у победителей и побежденных примерно одинаков и всего лишь на 2% превышает у побежденных;

- показатель эффективности ТТД защиты составляет у победителей 84%, побежденных 58%. Основные ТТД защиты у победительниц это комбинированные защиты их выполнено самое большое количество (29%) с показателем эффективности 93%.

По результатам проведенного исследования установлено:

- в основе атакующих ТТД спортсменок можно выделить наиболее часто применяемые 4 технических действия ударной техники, 4 техники борьбы стоя и 3 технических действия в партере, а так же комбинации ударной техники и комбинации ударов с переходами на борьбу. У квалифицированных спортсменок проблемным вопросом реализации являются технические действия борьбы в стойке, одним из самых высоких показателей эффективности у победителей комбинации «руки и ноги», борьба в партере;

- общий объем защитных ТТД и их количественный состав в соревновательном поединке спортсменок значительно меньше по сравнению с действиями нападения, при этом зафиксированы существенные различия в показателях эффективности ТТД защиты у победителей и побежденных 26%. В основе защитных ТТД спортсменок можно выделить наиболее часто применяемые 2 технических действия передвижением, 3 корпусом и 2 технических действия руками, а также комбинированные защиты. Основным ТТД защиты у победительниц это комбинированные защиты, их выполнено самое большое количество (29%) с показателем эффективности 93%.

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день высоким уровнем соревновательной надежности обладают спортсменки рукопашного боя, имеющие в своем арсенале не только атакующие ТТД в виде ударной техники и их комбинаций (в том числе и с приемами борьбы), но и в совершенстве владеющие ТТД защиты, в основе которых заложены комбинированные сочетания различных передвижений с работой туловища и рук.

Литература

1. Гареева А. С., Хасанов А. Х., Анализ проявления технических действий в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов в рукопашном бою //

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г. ФГА-ОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2016. С. 118–122.

2. Хасанов А. Х., Гареева А. С., Даянова А. Р. Анализ проявления техники борьбы стоя в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 158–163.

3. Ворожейкин А. В., Тюпа П. И., Волков А. П. Этап начальной спортивной подготовки девушек специализирующихся в виде спорта рукопашный бой в контексте требований федерального стандарта // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 1(17). С. 74–80.

4. Пардаев Д. У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов – представителей рукопашного боя // Научный теоретический журнал «Ученые записки». Санкт-Петербург : Национальный гос. ун-т имени П. Ф. Лесгафта. 2009. № 4. С. 75–78.

5. Мунтян В. С. Особенности соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 8. С. 88–93.

6. Глазистов А. В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою : автореф. ... канд. пед. наук / А. В. Глазистов. Набережные-Челны, 2008. С. 7.

7. Понкратов А. В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук / А. В. Понкратов. Москва, 2015.

УДК 37.037.1

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Е.К. ВОРОНОВА

Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия

Аннотация. В данной работе представлена информация по проблеме развития физических качеств у детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем. В практической части исследования представлены результаты использования комплексов физических и игровых упражнений для детей младшего школьного возраста. Описано изменение уровня физической подготовленности детей с ослабленным здоровьем. Даны краткие методические указания по разработке комплексов физических и игровых упражнений для уроков физкультуры с детьми 7-10 лет.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем, подготовительная медицинская группа, физическая подготовленность.

Введение. Современный ребенок – это житель 21 века. Его интересы, привычки, распорядок дня, игры значительно отличаются от жизни детей прошлого века. Современный ребенок еще в дошкольном возрасте осваивает телефон, телевизор, компьютер, ходит с родителями в музеи, парки развлечений, кафе, ездит в туристические поездки, т.е. на него оказывают влияние все современные веяния. В реальности дети не привыкли к физическому труду. Посещают не спортивные секции, где занятия проводятся 6-10 раз в неделю с целью достижения высокого спортивного результата, а секции оздоровительной

физической культуры (занятия проходят 2-3 раза в неделю, с целью проведения досуга) и многие из них имеют диагноз гиподинамия. Также можно наблюдать падение уровня включенности дошкольников и младших школьников в сюжетно-ролевые и подвижные игры это коллективные и межвозрастные игры, утрата интереса к ним приводит к воспитанию одиночек, которые больше увлечены компьютерными играми. Исчезла детская дворовая субкультура.

Каждый четвертый ребенок дошкольного и младшего школьного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.). По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны.

Современное школьное образование связано с новейшими методами, формами и технологиями обучения, которые способствуют снижению двигательной активности детей, а значит, увеличивается численность детей, имеющих различного рода заболевания. И соответственно увеличивается число детей, отнесенных к подготовительной медицинской группе, для которых рекомендуются дополнительные занятия с целью повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Дети подготовительной медицинской группы – это дети со сниженным уровнем двигательной активности и, соответственно, с невысокими показателями физической подготовленности. В данном исследовании предпринята попытка описать влияние специально разработанных комплексов физических и игровых упражнений на изменение физической подготовленности детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем.

Цель исследования: определить физическую подготовленность детей 7-10 лет с ослабленным здоровьем.

Задачи:

1. Рассмотреть особенности физической подготовленности детей 7-10 лет.
2. Определить методы и организацию исследования.
3. Проанализировать изменение уровня физической подготовленности детей 7-10 лет с ослабленным здоровьем.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в МОУ «СОШ №1» города Питкяранта.

Для участия в эксперименте были выбраны 15 детей младшего школьного возраста, учащиеся 1-3 классов, отнесенных в подготовительную медицинскую группу, из них: 9 девочек и 6 мальчиков; 3 ребенка в возрасте 7-ми лет, 5 детей – 8-ми лет и 7 детей в возрасте 9-ти лет. Также следует отметить, что дети не посещают спортивных секций. Исследование проходило в течение одного учебного года.

Выбранным группам на этапе констатирующего эксперимента предлагались задания по определению уровня развития физических качеств.

- Бег на 30 м. Необходим для определения уровня развития быстроты.
- Челночный бег (3 раза по 7 м). Проводится с целью установления уровня развития ловкости.
- Задание на оценку статического равновесия.
- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы. Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса.
- Пръжок в длину с места. Используется в качестве тестового упражнения для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.
- Метание на дальность правой и левой рукой. Необходимо для исследования уровня развития скоростно-силовых качеств правой и левой руки ребенка.

После проведения констатирующего этапа педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

- выявлен низкий уровень развития быстроты;
- низкий уровень развития ловкости и скоростно-силовых качеств как рук, так и ног;
- показатель уровня развития статического равновесия находится в пределах возрастной нормы.

• На втором этапе практической работы, чтобы изменить уровень развития физических качеств, были разработаны, подобраны и апробированы комплексы физических и игровых упражнений для обучающихся 1-ых, 2-ых и 3-их классов с ослабленным здоровьем, влияющих на развитие статического равновесия, быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Комплексы составлены с учетом методических требований, с усложнениями, с учетом исходного уровня развития физических качеств у детей подготовительной медицинской группы. Разработанные комплексы включались в содержание уроков физической культуры. Урок является основной формой работы по физическому воспитанию не только для практически здоровых детей, но и для детей подготовительной медицинской группы. На уроках физической культуры использовали игровой метод проведения упражнений с целью уменьшения эмоционального напряжения и увеличения заинтересованности занимающихся. А с целью обеспечения комплексного развития физических качеств использовали метод круговой тренировки.

Также в работе с детьми с ослабленным здоровьем использовали ряд частных методических приёмов. Таких как:

Построение учащихся не по росту, а по уровню физической подготовленности.

Общеразвивающие упражнения проводились с меньшей дозировкой.

При проведении игр-эстафет дети с ослабленным здоровьем включались в среднюю часть команды.

При проведении подвижных игр обучающиеся, имеющие не высокую физическую подготовленность, заменялись через каждые 3-4 минуты.

На контрольном этапе педагогического эксперимента с детьми с ослабленным здоровьем были повторно проведены те же тестовые задания.

Анализируя результаты изменения уровня физической подготовленности, можно сделать следующие выводы:

- оценка быстроты у детей с ослабленным здоровьем осуществлялась с помощью теста – бег 30 м. Показатель уровня развития быстроты в 1 классе составил 9,1 с., во 2 классе 8,4 с., что соответствует высокому уровню, в 3 классе 8,0 с., что также соответствует среднему уровню подготовленности учащихся. Прирост показателей у мальчиков выше, чем у девочек. Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14 лет.

- показатели статического равновесия по сравнению с результатами начала экспериментальной работы дали незначительный прирост;

- оценка ловкости у детей осуществлялась с помощью теста – челночный бег 3x10 м. показатель качества ловкости у детей 1 класса составил 12,2 с, во 2 классе – 12,03 с, в 3 классе – 11,9. Все представленные показатели соответствуют среднему уровню подготовленности учащихся, разница в показателях между 1 и 3 классами незначительная;

- оценка скоростно-силовых качеств ног у младших школьников с ослабленным здоровьем осуществлялась с помощью контрольного упражнения – прыжок в длину с места. Показатель скоростно-силовых качеств у детей 1 класса составил 99,0 см, что соответствует уровню ниже среднего. Во 2 классе – 102,2 см, что соответствует низкому уровню, в 3 классе – 121,3 см, что соответствует среднему уровню. Из представленных результатов видно, что к концу учебного года значительно изменились результаты детей третьего

класса. Также следует отметить, что мальчики прыгают гораздо дальше, чем девочки;

- оценка скоростно-силовых качеств плечевого пояса и верхних конечностей осуществлялась с помощью теста – метание теннисного мяча. Показатели метания мяча у девочек и мальчиков значительно отличаются как в начале экспериментального периода, так и в конце. Мальчики бросают мяч дальше, чем девочки как правой, так и левой рукой. Прирост показателей в дальности метания у мальчиков также значительно, но больше, чем у девочек. Мальчики в среднем метают 13,6 м, девочки 8,1 м, что соответствует высокому и низкому уровню развития, соответственно;

- такая же динамика результатов и в метании набивного мяча весом 1 кг из исходного положения сидя, ноги врозь.

Заключение. Таким образом, по всем исследуемым физическим качествам результаты мальчиков превышают результаты девочек, а также достоверных различий между результатами начала и конца экспериментального периода не наблюдалось.

Дополнительно можно отметить, что в конце экспериментального периода дети с ослабленным здоровьем проявляли больший интерес к урокам физической культуры и хорошее настроение у занимающихся наблюдались чаще, нежели в начале учебного года. Отсюда можно сделать вывод: благодаря разнообразным физическим упражнениям уроки проходят гораздо результативнее и интереснее.

Литература

1. Фельдштейн Д. И. Приоритетные направления психолого-педагогических исследований в условиях значимых изменений ребенка и ситуаций его развития. М. : МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2010.

УДК 796/799

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

С.С. ГАЛАНОВА, А.Л. КОЛОСОВА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский, Россия

Аннотация. Авторами рассмотрен вопрос подготовки школьников с помощью подвижных игр. Проведено исследование на базе гимназии Чайковского городского округа, в котором приняли участие 98 учащихся 1-2-ых классов в возрасте от 6 до 8 лет. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии подвижных игр на подготовку и выполнение нормативов испытаний комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, подготовка школьников, подвижная игра, выполнение нормативов.

Введение. С 2016 года в общеобразовательных организациях страны успешно реализуется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). По данным исследований, школьники успешно справляются с выполнением нормативов испытаний комплекса ГТО I ступени (84%), однако от ступени к ступени количество не справившихся с испытаниями растет [4]. Причины ухудшения результатов несколько. Первая заключается в том, что школьники испытывают высокую умственную и психологическую нагрузку, мало двигаются. Увеличивается количество учащихся, имеющих противопоказания к участию в испытаниях комплекса ГТО. Вторая причина кроется

в недостаточной мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. Лишь 50% школьников имеют интерес к занятиям. И, как следствие, основной причиной «провала» является низкий уровень физической подготовленности, несмотря на включение в рабочие программы по физической культуре испытаний (тестов) комплекса ГТО и подготовку к ним [1, 2].

Цель исследования – анализ результатов применения подвижных игр для подготовки к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО (на примере школьников, выполняющих нормативы испытаний комплекса ГТО I ступени).

Методика и организация исследования. После проведения анкетирования школьников относительно мотивации к выполнению нормативов, нами были проанализированы научно-методические источники, систематизированы и собраны подвижные игры для подготовки к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, ориентированные на возраст 6-8 лет и развивающие физические качества, необходимые для выполнения нормативов комплекса ГТО I ступени. Далее в течение учебной четверти для учащихся 1-2-ых классов в возрасте от 6 до 8 лет гимназии Чайковского городского округа Пермского края проводились подвижные игры, причем они были включены в весь образовательный процесс. Для получения результатов было проведено повторное анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из разделов в рабочих программах по физической культуре является раздел «подвижные и спортивные игры». Подвижные игры решают задачи физического воспитания, прежде всего оздоровительные, укрепляя все системы организма, положительно воздействуют на личностные качества учащихся, повышают уровень двигательных умений и навыков. Подвижные игры имеют прикладную направленность, часто основаны на естественных движениях (бег, ходьба, прыжки), или движениях, имитирующих ту или иную деятельность. Подвижные

игры позволяют выполнять большие нагрузки, не испытывая перенапряжений, создают положительный эмоциональный фон, следственно вызывают интерес к занятиям физической культурой. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых. Результаты многочисленных исследований говорят о том, что правильно подобранные подвижные игры способствуют выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО на знаки отличия [2, 3].

Содержание подвижных игр включает движения, которые входят в состав игр - бег, прыжки, метание, ползание, лазание и т.д. Так же в играх присутствуют сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Игры следует проводить последовательно, начинать игры с хорошо разученными действиями и элементами. Поэтому сначала необходимо давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок, и только в последующем – кто быстрее и кто больше выполнит заданий и упражнений. При подборе игры необходимо учитывать уровень физических способностей учащихся.

Важно при планировании игр учитывать физические качества, которые развивает игра: быстроту, силу, ловкость, выносливость, координацию. Игры нужно специально подбирать для решения задач физической подготовки к выполнению нормативов испытаний определенной степени. В нашем случае, необходимо ориентировать подготовку на выполнение испытаний (тестов): бег на 30 м (сек.) (например, «День и Ночь», «Догнать переднего», «Ловишки», «Последний выбывает», «Перемена мест», «Догони обручи»), смешанное передвижение (1 км) («Командный бег», «Старт группами», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Кто точнее?», «Кто меньше?», «Бегунок», «Бесконечный эстафетный бег», «Следуй за лидером»), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) («Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам»,

«Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок», «Прыжки на одной ноге», «Перепрыгни ручей», «Пингвины», «Прыжки по кочкам», «Прыжки в длину с места с мячом между стоп», «Дальние прыжки»), метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) («Метание в подвижную цель», «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель», «Отруби хвост») и другие испытания I ступени комплекса ГТО. Условия, сложность и инвентарь зависят от материально-технического обеспечения конкретной общеобразовательной организации, индивидуальных особенностей учащихся, их физической подготовленности, готовности ведущего к проведению.

Перед проведением подвижных игр с учащимися гимназии, нами было проведено анкетирование 98 школьников. Озвучим некоторые данные. Лишь 25,5% занимаются в спортивных секциях. 51,1% опрошенных охотно занимаются физической культурой. И, что поражает, 87,7% респондентов не знают про комплекс ГТО, ступени, содержание испытаний... В течение учебной четверти мы проводили подвижные игры, ориентированные на подготовку к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, включали их в урочное и внеурочное время (уроки физической культуры, подвижные перемены, физкультминутки, физкультпаузы, соревнования, спортивные праздники). Подвижные игры были направлены на развитие различных физических качеств, необходимых для выполнения нормативов.

Важными явились результаты повторного анкетирования, в частности, процент охотно занимающихся физической культурой и спортом увеличился до 83,7%, и школьники не только теперь знают о комплексе ГТО, но и 36,7% респондентов готовы выполнить нормативы испытаний в этом году.

Выводы. Подвижная игра является универсальным средством подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО I ступени, не только физической, но и теоретической, технической и психологической. Так же игра мотивирует школьников на двигательную активность, а правила и условия игры «контролируют» направление действий. Отметим, что для успешного применения подвижных игр необходимо создать комплекс игр, ориентированный на возраст школьников и испытание (теста) комплекса ГТО.

Литература

1. Викторов Ю. М., Помазан В. А., Машанов А. А. Мотивации младших школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО // Экономика и управление в современных условиях : мат-лы международной (заочной) научно-практической конференции. Сост. Е.В. Чеботарева. 2017. С. 15–1118.
2. Киселева В. В. Подвижные игры в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО // Всероссийский студенческий конвент «Инновация» : сборник материалов. 2016. С. 170–173.
3. Михель О. И., Синявский Н. И., Фурсов А. В. Функциональная стоимость подвижных игр для подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО I ступени // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Издательство : Челябинский государственный университет (Челябинск). Т. 4. № 3. 2019. С. 77–84.
4. Фурсов А. В., Синявский Н. И., Власов В. В. Мониторинг физической подготовленности школьников I-V ступени на основе испытаний комплекса ГТО // Культура физическая и здоровье. Издательство : Воронежский государственный педагогический университет (Воронеж). 2017. № 2(62). С. 56–59.

УДК 61:796/799

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ ПРИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКЕ

Н.В. ¹ГЛАДЫРЬ, Д.С. ²МЕДВЕДЕВ

*¹ФГУП «НИИ гигиены, профпатологии и экологии человека» ФМБА России,
г. Санкт-Петербург, Россия*

*²Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И.
Мечникова, г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В исследовании оценивали показатели биоимпедансометрии 25 человек условно здоровых, систематически занимающихся любительским спортом, из них 12 мужчин и 13 женщин. Биоимпедансометрия проводилась с использованием анализатора состава тела ABC - 01 «Медасс». Регистрацию показателей компонентного состава тела проводили до и после локальной мышечной нагрузки субмаксимальной мощности. После нагрузки наблюдалось достоверное отклонение некоторых показателей биоимпедансометрии от фоновых данных. Установлено, что выявленные методом биоимпедансометрии изменения показателей компонентного состава тела характерны для физических нагрузок в зоне субмаксимальной мощности.

Ключевые слова: биоимпедансный анализ, компонентный состав тела, физические нагрузки, спортивная медицина.

Введение. Одним из значимых факторов, лимитирующих рост спортивных достижений, является уровень локальной мышечной работоспособности (мышечной силы). Анализ кривых индивидуальных или мировых рекордов показывает,

что во всех соревновательных упражнениях, выполняемых до 1 мин 30 с, то есть до достижения максимальной частоты сердечных сокращений, спортивные достижения определяются работоспособностью активных мышц. Однако вопросы диагностики и выявление путей увеличения мышечной силы, остаются вне пристального внимания исследователей [3, 5]. Для оценки влияния локальной мышечной нагрузки на функциональное состояние организма спортсмена перспективным методом является биоимпедансометрия. Данный метод отличается неинвазивностью, доступностью, простотой в проведении обследования и информативностью получаемых результатов [1, 2]. Объективная количественная оценка состояния физической работоспособности является необходимым условием контроля эффективности тренировочного процесса и прогноза спортивных достижений.

Цель исследования. Изучить динамику показателей биоимпедансометрии у спортсменов любительского спорта при субмаксимальной локальной мышечной нагрузке.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 25 систематически занимающихся любительским спортом человек, из них 12 мужчин и 13 женщин (бодибилдинг, легкая атлетика, аэробика). На момент исследования никто из участников не предъявлял жалоб на состояние здоровья. Субмаксимальная нагрузка осуществлялась на мышцы бедра посредством физических упражнений с утяжелением (жим платформы ногами и разгибание голени сидя). Исследование проводилось на биоимпедансном анализаторе состава тела ABC-01 «Медасс». Использовалась стандартная четырехполярная схема прикрепления электродов — по два на правом голенистоопе и на правом запястье [6]. Биоимпедансометрия проводилась до и после физической нагрузки (фон и 1-й день после нагрузки). Проведен анализ компонентного состава тела: жировой массы (ЖМ), доли ЖМ, тощей массы (ТМ), активной клеточной массы (АКМ), доли АКМ, скелет-

но-мышечной массы (СММ), доли СММ, основного обмена (ОО), удельного основного обмена (УОО), воды, в т.ч. ее внеклеточной и внутриклеточной частей, и фазового угла (ФУ). Для оценки достоверности полученных результатов была проведена статистическая обработка на персональном компьютере с использованием программы IBM SPSS Statistics v.13. Результаты обрабатывались с использованием непараметрического критерия Вилкоксона и t- критерия Стьюдента. Нормальное распределение оценивалось с помощью критерия Колмогорова – Смирнова.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании полученных при биоимпедансометрии показателей, представленных в таблице, выявлено достоверное ($P < 0,05$) увеличение показателей основного обмена, активной клеточной массы (АКМ) и ее процентного содержания в безжировой массе (%АКМ) в первые сутки после субмаксимальной локальной мышечной нагрузки.

Таблица - Динамика показателей компонентного состава тела после локальной мышечной нагрузки субмаксимальной мощности

Показатель	Этап исследования	M±m	P
Индекс массы тела	Фон	23,97±0,70	0,151
	1 день после нагрузки	23,92±0,69	
Жир масса, кг нормированная по росту	Фон	18,30±1,35	0,026*
	1 день после нагрузки	17,75±1,33	
Тощая масса, кг	Фон	56,88±2,73	0,264
	1 день после нагрузки	57,40±2,82	
Активная клеточная масса, (АКМ) кг	Фон	34,49±1,86	0,026*
	1 день после нагрузки	35,19±1,93	
Доля АКМ, %	Фон	60,21±0,54	0,101
	1 день после нагрузки	60,92±0,62	
Скелетно-мышечная масса, (СММ) кг	Фон	29,3±1,64	0,224
	1 день после нагрузки	29,67±1,72	

Продолжение таблицы

Показатель	Этап исследования	M±m	P
Доля СКМ, %	Фон	51,02±0,60	0,179
	1 день после нагрузки	51,18±0,60	
Фазовый угол, град.	Фон	7,47±0,14	0,086
	1 день после нагрузки	7,66±0,16	
Основной обмен, ккал/сут	Фон	1705±59	0,019*
	1 день после нагрузки	1728±61	
Удельный основной обмен, ккал/кв,м/сут	Фон	900±12	0,158
	1 день после нагрузки	901±14	
Общая жидкость, кг	Фон	41,64±1,99	0,271
	1 день после нагрузки	42,01±2,07	
Внеклеточная жидкость, кг	Фон	16,81±0,69	0,436
	1 день после нагрузки	16,92±0,72	
Клеточная жидкость, кг	Фон	24,91±1,32	0,199
	1 день после нагрузки	25,16±1,36	
Соотношение талия/бедра	Фон	0,77±0,01	0,341
	1 день после нагрузки	0,77±0,01	
Процент жировой массы %	Фон	24,24±1,34	0,041*
	1 день после нагрузки	23,6±1,41	
Индекс жир ткани, кг/кв, м	Фон	5,86±0,39	0,029*
	1 день после нагрузки	5,67±0,39	
Индекс тощей массы, кг/кв, м	Фон	18,11±0,56	0,162
	1 день после нагрузки	18,24±0,6	
Индекс АКМ, кг/кв,м	Фон	10,95±0,41	0,029*
	1 день после нагрузки	11,17±0,44	
Индекс СКМ, кг/кв, м	Фон	9,29±0,37	0,114
	1 день после нагрузки	9,4±0,39	

* - значение статистически значимо между этапами исследования ($p < 0,05$).

Рост показателей АКМ, по-видимому, обусловлен самой физической нагрузкой, так как АКМ характеризуется содержанием в организме метаболически активных тканей и является коррелятом физической активности. Увеличение же показателя основного обмена находится в прямой вза-

имосвязи с ростом АКМ. Одновременно наблюдается снижение показателей компонентов жирового состава (жировая масса, индекс и процент жировой массы), что скорее связано с восполнением утраченных во время нагрузки запасов углеводов за счет энергии жиров в восстановительном периоде, который после физической нагрузки в зоне субмаксимальной мощности продолжается в течение 18-20 часов. В последнее время, данный вид нагрузок приобретает все большую популярность и является весьма эффективным для оптимизации жировой и мышечной массы тела [4].

Заключение. На основании полученных в исследовании данных компонентного состава тела при помощи биоимпедансометрии, можно судить о том, что метод отражает биохимические сдвиги, происходящие в организме в условиях субмаксимальной локальной физической нагрузки. Таким образом, учитывая простоту проведения метода и сравнительно небольшую стоимость оборудования, можно рекомендовать биоимпедансометрию в качестве вспомогательного метода для оценки функционального состояния организма и коррекции тренировочного процесса в спортивной медицине.

Литература

1. Гайворонский И. В., Ничипорук Г. И., Гайворонский И. Н., Ничипорук Н. Г. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Том 12. Медицина. 2017. № 4. С. 365–384
2. Мартиросов Э. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М. : Наука, 2006. С. 256.
3. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. М99 Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М. : ТВТ Дивизион, 2005. С. 338.

4. Родичкин П. В., Пупков П. В., Шалманов Н. С., Орлов А. С. Оптимизация жировой и мышечной массы тела посредством физических упражнений субмаксимальной мощности и вибро-вакуумных процедур // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. 2013. С. 51–62.

5. Сарсания С. К., Селуянов В. Н., Калинин Е. М., Зимирев Н. В. Информативные показатели при оценке локальной региональной и глобальной мышечной работоспособности // Методические рекомендации. М., 2013. С. 157.

6. ABC-01 Медасс: биоимпедансный анализ // Biosite - <http://biosite.ru/articles/13/180>

УДК 796.062

ФИТНЕС И ЕГО РОЛЬ В ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

К.Е. ГЛУХОВА

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий фитнесом на возможность оздоровления различных групп населения, рассматриваются различные фитнес-направления и их влияние на организм занимающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес клуб, фитнес, образ жизни, физическое и эмоциональное здоровье.

Введение. Актуальность заявленной проблемы не вызывает сомнений. Состояние здоровья населения всегда является приоритетным направлением социальной политики нашего государства [5-8]. Состояние здоровья выступает тем фактором, в соответствии с которым делается вывод о благополучии государства. Между уровнем культуры здоровья всего общества и каждого конкретного человека прослеживается тесная взаимосвязь. Однако статистические данные свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья российских граждан. Согласно официальным данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, отклонения в физическом и психическом здоровье выявляются уже в раннем возрасте: у 90 % детей дошкольного и школьного возраста обнаруживаются различного рода заболевания. Что касается лиц студенческого возраста, то 70% требуется стационарное лечение. В свою очередь, у 85% взрослого населения диагностированы различные хронические заболевания [4, с. 148].

Неоценимую помощь в оздоровлении граждан любого возраста играет физкультурно-оздоровительная работа. О повышении значимости роли физической культуры и спорта свидетельствуют основные направления государственной политики, нашедшие отражение в Федеральных законах (например, от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), распоряжениях Правительства (Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»). В соответствии с указанными нормативно-правовыми актами, формирование у граждан навыков здорового образа жизни неразрывно связано с регулярными занятиями физической культурой и спортом. Одним из распространенных спортивных направлений является фитнес.

Основная часть. Фитнес представляет собой организацию процесса физических занятий с оптимальными нагрузками, направленных на укрепление здоровья организма человека. основополагающая цель фитнеса – оздоровление человека посредством современных методик и технологий. становление фитнеса относится к началу XX века, зародился он в Америке и оттуда распространился практически по всему миру. В нашей стране развитие фитнес-индустрии началось в 1990-е гг. В соответствии со статистическими данными, в 2019 г. в нашей стране действовали около 4500 фитнес-клубов, которые регулярно посещали около 3,5 млн. человек [5, с. 231].

В настоящее время фитнес-клубы функционируют практически во всех больших и малых городах России, где к услугам населения предложены различные виды фитнес-направлений. Тренировочные направления включают в себя: тренировки аэробной направленности; тренировки с опорой на силовые упражнения; тренировки, сочетающие в

себе силовые и аэробные элементы; тренировки танцевального характера; тренировки, именуемые низкоударными.

Основная цель тренировок аэробной направленности: укрепление сердечнососудистой системы и улучшение показателей ее работы, снижение массы тела за счет сжигания калорий, повышение общей выносливости организма. В состав аэробных тренировок входят разнообразные группы упражнений, которые могут быть адаптированы к индивидуальным особенностям каждого отдельно взятого организма, т.е. каждый занимающийся может самостоятельно выбрать уровень нагрузки для себя.

Силовые тренировки подразделяются на следующие виды.

Во-первых, это силовые тренировки с собственным весом. Такие тренировки представляют собой комплекс физических упражнений, целью которых является укрепление скелетно-мышечной системы организма.

Во-вторых, это направление GoCross, которое представляет собой выполняемую в парах круговую интервальную тренировку. Данное направление характеризует чередование упражнений с высокой физической активностью и упражнений с низкой интенсивностью. Упражнения здесь повторяются несколько раз, по кругу, отсюда и название – круговая тренировка.

В-третьих, это направление MIOFF FightNight – тренировка, основанная на принципе функционального боксерского многоборья. Тренировку составляет комплект упражнений: прыжки на скакалке (женщины – 70 раз, мужчины – 100 раз), упражнения на пресс (женщины – 20 раз, мужчины – 30 раз), отжимания (женщины – 15 раз, мужчины – 30 раз), удары по мешку (женщины – 5000 кг, мужчины – 10000 кг).

В-четвертых, это направление CrossRase, которое содержит в себе силовую тренировку, готовящую спортсмена к гонке с препятствиями.

В состав силовых тренировок входят упражнения, которые имеют своей целью развитие силовых свойств организма человека, повышение качества работы скелета и укрепление мышечной системы [1, с. 7].

Смешанные тренировки сочетают в себе силовые и аэробные элементы – отсюда их название. Аэробные элементы (именуемые кардио) направлены на укрепление сердечнососудистой системы человека. Силовые упражнения направлены на поддержание физического состояния организма.

Смешанные тренировки подразделяются на функциональный тренинг и интервальные тренировки.

Тренировки по направлению «функциональный тренинг» включают в себя упражнения, основанные на действии групп мышц как верхней, так и нижней части тела. Благодаря этим упражнениям организм сжигает большое количество калорий, повышается общий тонус организма.

При проведении интервальных тренировок применяется принцип чередования нагрузок с высокой и низкой степенью интенсивности. Для каждого интервала отводится определенное количество времени. Интервальные тренировки способствуют процессу увеличения метаболизма уже после окончания занятий. Данный процесс приводит к сжиганию большого количества калорий.

Целью танцевальных тренировок является развитие как физических качеств, так и пластики, грации. Танцевальные тренировки формируют мышечный корсет, правильную осанку, а также заряжают занимающихся позитивом, поднимают настроение и улучшают эмоциональное самочувствие. Среди наиболее популярных танцевальных направлений: Zumba, StrongbyZumba, Dance Mix.

Zumba основывается на популярных латиноамериканских танцах. Хореография Zumba – достаточно проста и доступна, во время тренировки происходит процесс интен-

сивного жиросжигания. Занятие сопровождается зажигательной музыкой. В настоящее время занятия Zumba чрезвычайно популярны среди людей разных возрастов.

Танцевальное направление StrongbyZumba представляет собой программу, в которую включен комплекс упражнений: интервальные тренировки высокой интенсивности и упражнения, использующие вес собственного тела. Занятия проводятся под музыку высокой интенсивности, которая в данном случае является неотъемлемым элементом занятия. Именно музыка создает синхронность ритма и выполняемых движений. Музыкальный темп, в свою очередь, обеспечивает высокую эффективность выполняемых упражнений.

Танцевальное направление Dance Mix аккумулирует в себе направления различных стилей, таких как хип-хоп, джаз-фанк, хаус, брейкданс. Такие тренировки обеспечивают процесс интенсивного жиросжигания, формируют мышечный корсет, правильную осанку и, безусловно, позитивно влияют на общее самочувствие человека [3, с. 65].

«Низкоударные» тренировки имеют такое название неслучайно: тренирующиеся занимаются босиком, за счет чего голеностопные суставы не испытывают негативного воздействия и защищены от травм и растяжений. «Низкоударные» тренировки показаны людям, которые по состоянию здоровья не имеют возможности посещать тренировки высокой интенсивности. Среди наиболее популярных «низкоударных» тренировок: стретчинг и йога.

Стретчинг направлен на растягивание связок, сухожилий и мышц. Занятия носят малую интенсивность, проводятся под спокойную, медленную музыку.

Йога представляет собой тренировку, основанную на специальных позах – асан. Йога, в первую очередь, имеет своей целью достижение гармонии души и тела.

«Низкоударные» тренировки также рекомендуются людям, перенесшим травмы опорно-двигательного аппарата.

та, т.к. позволяют восстановить физическую форму. Отличительная особенность данных тренировок – низкая интенсивность, концентрация, плавные движения [2, с. 151].

Таким образом, главная цель занятий фитнесом – обеспечить физическое и психическое здоровье организма человека. Фитнес подразумевает занятия с применением физических нагрузок разной интенсивности, формирование навыков здорового образа жизни и правильного питания. Фитнес позволяет не только улучшить здоровье и физическую форму, но и способствует повышению эмоционального благополучия человека.

Заключение. Фитнес является актуальным, относительно новым, развивающимся в настоящее время в русле общей концепции ориентации государственной власти на всестороннюю поддержку физической культуры, спорта, а также воспитания граждан в духе приверженности к здоровому образу жизни. Такое отношение к фитнесу оправданно, поскольку он имеет своей целью развитие физических навыков в той или иной области, общее оздоровление, а также пропаганду здорового образа жизни. Исходя из сказанного, фитнес рассматривается в качестве самостоятельного направления в оздоровительной физической культуре, а также выступает в качестве важнейшего средства вовлечения граждан в процесс систематических спортивных занятий. Сказанное имеет огромное значение для социально-экономического развития современного российского государства. Современный фитнес – это главнейшая составляющая сложившейся системы физического воспитания и формирования здорового образа жизни россиян.

Литература

1. Валиев Ш. З., Исаева Н. В., Поникаровская А. А. Особенности формирования и развития рынка фитнес-ус-

луг // Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия : Экономика. 2018. № 2. С. 7–14.

2. Гарина О. Г., Милехина И. А. Фитнес-услуги как средство привлечения граждан к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2019. № 1. С. 151–155.

3. Гибадуллина А. Р., Налимова М. Н. Влияние фитнеса на здоровье человека // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11. С. 65–68.

4. Зотин В. В., Чешуина Я. В. Нетрадиционная гимнастика Bellydance в практике физического воспитания вузов// Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании : сб. тр. Всеросс. науч. практ. конф. Чайковский, 2011. С. 122–123

5. Зотин В. В., Мельничук А. А. Решение теоретических и практических проблем формирования здоровья учащихся вузов средствами черлидинга // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. тр. международной науч.-практ. конф. Уфа, 2013. С. 89–91

6. Зотин В. В., Мельничук А. А., Солдатов Н. А. Фитнес-технологии в практике физической культуры в вузе // Развитие физической культуры и спорта на северо-востоке России : сб. тр. междунар. науч.-практ. конф., посвященной 35-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия). Якутск, 2017. С. 471–475.

7. Платонова Т. В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3. С. 148–152.

8. Усова Н. В., Гергележиу Я. Г. Приоритетные направления продвижения услуг фитнес-центра на рынке крупного города // Вопросы управления. 2019. № 2. С. 231–242.

УДК 373.51

ОПТИМИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ

А.В. ГОРЛАНОВ, А.В. ЗДОБНОВА, О.Л. БЫСТРОВА

*Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальной методики, основанной на использовании традиционных средств каратэ, применяемых во внеурочное время. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности не заменимый инструмент для сохранения здоровья подрастающего поколения. Представленные средства, применяемые в карате, способствуют развитию физических и двигательных качеств, что подтверждается полученными результатами во время эксперимента у школьников 10-11 лет.

Ключевые слова: дети школьного возраста, средства карате, внеурочная деятельность, педагогический эксперимент.

Введение. Решение вопросов укрепления здоровья и всестороннего физического развития младших школьников может быть реализовано в результате оптимизации процесса по физическому воспитанию младших школьников, где необходимо учитывать физическую активность, как в урочной, так и внеурочной форме занятий [1]. И на передний план выходят здоровьесберегающие технологии, реализуемые в школьных программах, которые внедряют проекты, направленные на укрепление и сохранение здоровья.

Число абсолютно здоровых детей среди учащихся по данным современных исследований не превышает 10-12%. К примеру, дети 10-11 лет в среднем имеют 3 диагноза. Ухудшение здоровья характеризуется ростом функциональных нарушений и хронических неинфекционных заболеваний. Особо ученые выделяют рост болезней органов дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей.

Насыщенность и объем информации, который получают школьники на протяжении всего учебного дня и во внеурочное время часто не соответствует функционально-возрастным особенностям, что приводит к учебным стрессам.

При этом существенно возросли нагрузки психолого-эмоциональные, так как мир интернет-технологий все больше охватывает внимание школьников и предлагает вместо активной деятельности являться созерцателями реальности. Мышечная активность также замещается виртуальными играми, что приводит к односторонности в развитии в сторону виртуализации процессов. Внедрение во внеурочную деятельность новых видов спорта, игровых технологий, разноуровневых двигательных режимов, способствующих увеличению функциональных возможностей организма учащихся и положительно влияющих на общесоматическое развитие [1], поможет разнообразить урочную форму занятий через познание нового.

Внеурочная деятельность в школьной программе направлена на обеспечение ежедневных занятий физической культурой и спортом при обязательном педагогическом руководстве и проводится она в форме кружковой, секционной работы. Внеурочные формы организации занятий для школьников содействуют успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура» утверждают такие авторы, как Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. (2017), а также удовлетворяют потребность в занятиях массовыми видами спорта [5]. Основная задача кружков – оздоровительная направленность и приобщение учащихся через мотивационный компонент к осознанным самостоятельным занятиям физиче-

скими упражнениями, к выбору интересующих их видов спорта. Основной уклон в выборе новых подходов это внедрение в кружковую работу средств каратэ начального уровня изучения.

На этапе начального уровня изучения карате, автором Голубчиковой М.Г. (2016) предлагаются для интенсификации двигательных режимов упражняться в карате, огромное психологическое воздействие играет эмоциональная составляющая занятия, что способствует расширению двигательного опыта, развитию физических и двигательных-координационных качеств, включающих теоретический компонент оздоровительно-образовательный, решаемый вопросы просвещения в области оздоровительных технологий [3]. По мнению Быстровой О.Л., Березиной Л.А. (2018) основной упор в занятиях должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера, а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля [2]. Л.Д. Назаренко (2002) утверждает, что новый подход к всестороннему рассмотрению проблемы формирования потребности в активной двигательной деятельности на основе устойчивых стимулов позволит найти эффективные направления ее решения [4].

Предложенные средства восточных единоборств во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности являются мотивационным компонентом в познании новых двигательных действий. Обучение навыкам самообороны формируют в школьнике уверенность, уравновешенность и спокойствие в различных сферах деятельности не только в учебной, но и во взаимодействии с социумом.

Вышесказанное подтверждает наше решение апробировать методику средств карате начального уровня изучения во внеурочной программе для формирования здорового образа жизни школьников и спортивно-ориентированного направления в физическом воспитании.

Цель. Оптимизация учебно-воспитательного процесса школьников 10-11 лет средствами карате.

Методика и организация исследования. Для проведения педагогического исследования нами были выбраны мальчики из трех 5-х классов, обучающиеся МБОУ «Ульяновский городской лицей» при УлГТУ г. Ульяновска. На первом этапе распределены в контрольную группу в количестве 10 человек, экспериментальную в том же количестве.

КГ занималась по программе физической культуры в соответствии с ФГОС и дополнительно во внеурочное время занятия проводились рекреационно с внедрением подвижных игр – оздоровительной направленности.

В ЭГ учащиеся дополнительно с уроками физической культуры посещали во внеурочное время кружок «С нуля в карате», содержание включало средства и методы начального уровня подготовки юных каратистов, оздоровительной направленности и приобщение учащихся через мотивационный компонент к осознанным самостоятельным занятиям, спортивным. Занятия проводились в аналогичных временных условиях (четыре академических часа в неделю). В ходе педагогического эксперимента была апробирована оздоровительная методика физического воспитания на основе традиционного карате, что позволило выявить оздоровительный эффект за счет педагогического воздействия и достигаемыми результатами при этом; сравнить эффективность традиционной системы физического воспитания и предложенной оздоровительной методики с использованием традиционных средств карате [3].

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ антропометрических данных и прирост выявлен в следующих результатах: жизненная емкость легких – на 89 мл; динамометрия – улучшилась на 1,4 кг. Данные результаты показывают, что выбранная нами методика с применением средств карате эффективна, предложенная роль двигательной

активности как определяющего фактора укрепления здоровья подходят к процессу физического воспитания. Оздоровительный эффект приносит тот факт, что за учебный год осанка улучшилась в экспериментальной группе; в связи с применением арсенала дыхательных упражнений и игровых технологий окружность грудной клетки увеличилась так же в ЭГ. По статистике заболеваний за учебный год простудными заболеваниями в КГ переболело 6 человек, ЭГ – 3 человека.

Итоги исследования показали (таблица), что произошли существенные изменения у испытуемых обеих групп в контрольно-педагогических тестах.

Таблица - Показатели физических и двигательно-координационных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной групп

№	Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост, %
		М ± σ	p<	М ± σ	p<	
1	Бег 30 метров, с	5,83±0,06	0,05	5,80±0,06	0,05	0,50
		5,91±0,06		5,85±0,05		2,00
2	Прыжок в длину с места, см	165,60±1,19	0,05	184,71±1,50	0,05	11,00*
		169,17±1,11		179,11±1,40		6,00
3	Из положения сидя бросок набивного мяча, см	326±0,95	0,05	379±2,04	0,05	15,00*
		336±1,40		373±2,19		11,00
4	Подтягивание на низкой перекладине (кол. полных циклов)	13,6±0,68	0,05	21,50±0,46	0,05	58,00*
		13,7±0,80		19,60±0,48		43,00
5	Сила мышц брюшного пресса (кол. полных циклов)	30,94±0,62	0,05	40,70±0,47	0,05	32,00*
		32,64±0,04		35,60±0,2		10,00
6	Тест 1. Гибкость, см	1,80±1,00	0,05	7,45±0,94	0,05	314,00*
		1,20±1,0		3,00±0,46		75,00

Продолжение таблицы

№	Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост, %
		$M \pm \sigma$	$p <$	$M \pm \sigma$	$p <$	
7	Тест 2. Гибкость, см	18,95±1,08	0,05	9,60±0,96	0,05	49,00*
		20,70±0,62		19,70±0,67		5,00

Примечание: в таблице в числителе – экспериментальная, в знаменателе – контрольная группы.

Заклучение. Применяемые средства карате подтвердили свою эффективность как определяющий фактор укрепления здоровья школьников, повышения показателей физического развития и двигательного-координационных качеств.

Литература

1. Березина Л. А., Быстрова О. Л. Особенности разноуровневых двигательных режимов младших школьников во внеурочной форме занятий. Поволжский педагогический поиск. 2018. № 4(26). Т. 26. С. 92–98.
2. Быстрова О. Л., Березина Л. В. Современные подходы в тренировочном процессе детей 8-10 лет занимающихся дзюдо : мат-лы Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф. (21 февраля 2018). Казань : Поволжская ГАФКСИТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», Казань, 2018. 168–171 с.
3. Голубчикова М. Г., Голубчиков Г. М. К вопросу о мотивации и актуализации личностных смыслов воспитанников в процессе занятий традиционным каратэ // Успехи современной науки и образования. 2016. № 10. С. 25–28.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 240 с. (Б-ка учителя физической культуры). ISBN 5-305-00066-
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. образования. М. : Издательский центр «Академия», 2017. 211 с.

УДК 796.015.1:796.012.414.6

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

А.В. ГУМИНСКИЙ

УО «ГТУ имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. Исследовалась динамика развития физической подготовленности учащихся-спортсменов футболистов учреждения «ДЮСШ ДСК г. Гомеля» с 2016-2017 по 2019-2020 учебные года. Представленный в работе материал в виде текста, рисунков может быть рекомендован в помощь тренерам-преподавателям ДЮСШ для анализа своей профессиональной деятельности, а также другим тренерам-преподавателям учреждений.

Ключевые слова: физическое воспитание, индивидуальные результаты, система физического воспитания, физическая подготовленность, тренер и тренерская деятельность.

Введение. Наряду с другими проблемами, особенно актуальной является физическое воспитание детей. Изменившиеся жизненные условия способствуют проявлению гипокинезии – уменьшенной двигательной активности в повседневной жизни людей. Гипокинезия приводит с возникновением слабости мышц, связок, костного аппарата, слабому физиологическому развитию, нарушению функций других систем в организме человека. Прогрессивные обстоятельства жизни предъявляют высокие условия к уровню физиологического развития, работоспособности и защитным функциям организма человека. Физиологическое

формирование детей плодотворно активизирует позитивные многофункциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, энергично воздействует для формирования моторных способностей [3].

Для футбола свойственны большой динамизм в формировании ситуаций, систематическая смена защитных и атакующих действий в игровом процессе, постоянные переходы игроков от одних моторных усилий к другим, разнообразие методов при их выполнении, изменчивость быстроты и направлений перемещений, устанавливающее свойство визуального анализатора в оценке изменяющихся критериев и подборе соответственных встречных действий, сложное задействование абсолютно всех групп мышц и функциональных систем организма.

Достижение результата в процессе игры имеет последовательный и множественный характер, что требует от спортсменов постоянно чередующихся игровых усилий в разнообразных сочетаниях и с многообразной очередностью. Одномоментное продуктивное воздействие не является гарантией превосходства в окончательном итоге, а представляет собой исключительно редкий элемент системы игровой деятельности каждого игрока [2].

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, при развитии физических способностей каждого игрока, необходимых для выполнения конкретных элементов в процессе игровой деятельности; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры игровой механики; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применяемы к отдельным элементам в процессе постоянного повторения с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную. Для этого используют отдельные методические приемы при организации в проведении тренировочных занятий:

- чередование упражнений для развития физических качеств;

- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технической, тактической подготовке спортсменов;

- «соединение» качеств и способностей с приемами игровой механики (например, периферическое зрение и передача мяча, быстрота перемещения и удары по воротам).

В каждой спортивной игре выполняются элементы в строгом соответствии с игровой структурой.

Постоянное чередование упражнений на быстроту, упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств спортсмена, упражнений на развитие специальных физических качеств [1].

Организация и методы исследования. Тестирование и оценка физической подготовленности в начале и в конце учебного года являются обязательными элементами при планировании микро и макроциклов. Предварительно учащиеся готовят к тестированию психологически. Тестирование в начале и в конце учебного года проводится по одним и тем же тестам, и в одинаковых условиях.

Для оценки общей физической подготовленности (ОФП) суммируются баллы, набранные учащимся в восьми тестах. Полученная сумма баллов сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

Нами исследовалась физическая подготовленность учащихся-спортсменов-юношей учреждения «ДЮСШ ДСК г. Гомеля» одной группы за последние 5 лет. В каждом учебном году мы исследовали общую и специальную физическую подготовленность в одной группе в конце учебного года. Результаты физической подготовленности были взяты из протоколов контрольно-переводных нормативов.

Результаты исследования. Анализ изменений показателей в процессе выполнения тестовых заданий показывает,

что методические приемы доказывают свое преимущество. Исследование показало (рис.), что уровень общей физической подготовленности в 2015-2016 учебном году в группе НП-1 года обучения составил 28. Затем средний балл в 2016-2017 учебном году в группе НП-2 года обучения уменьшился до 26, в 2017-2018 учебном году в группе УТГ-1 года обучения 29, в 2018-2019 учебном году в группе УТГ-2 года обучения составлял 29, в 2019-2020 учебном году в группе УТГ-3 года обучения увеличился до 31 балла. Сохранилась тенденция роста специальной физической подготовленности, что говорит о хорошей физической подготовке спортсменов, о высоком квалифицированном уровне тренера-преподавателя.

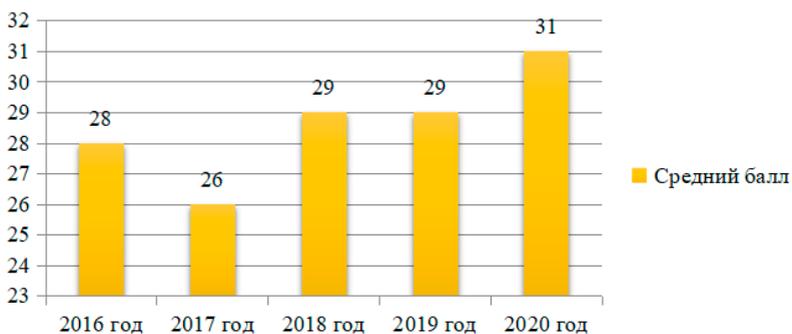


Рисунок – Уровень общей физической подготовленности футболистов учреждения «ДЮСШ ДСК г. Гомеля»

Уровень специальной физической подготовленности в 2015-2016 учебном году в группе НП-1 года обучения составил 16. Затем средний балл в 2016-2017 учебном году в группе НП-2 года обучения увеличивается до 16,5 в 2017-2018 учебном году в группе УТГ-1 года обучения составил 21, в 2017-2018 учебном году в группе УТГ-2 года обучения составил 21, в 2019-2020 учебном году в группе УТГ-3 года обучения составляет 21,5 балла.

В 2015-2016 и 2016- 2017 учебные года в группах НП-1 и НП-2 годов обучения спортсмены-учащиеся активно используют различные формы физической подготовки для повышения общей и специальной физической подготовленности, что отражается на улучшении функциональных показателей.

В 2017-2018 и 2018-2019 учебные года в группах УТГ-1 и УТГ-2 годов обучения происходит переоценка ценностей учащихся-спортсменов в отношении тренировок. Спортсмены начинают готовиться и участвовать в соревновательном процессе. Физические тренировки для большинства учащихся становятся регулярными и результатом, является повышение физических показателей.

В 2019-2020 учебном году в группе УТГ-3 года обучения – наивысший результат, что говорит о хорошем уровне физической подготовленности за весь период обучения.

Средний балл у спортсменов-учащихся отделения футбола учреждения «ДЮСШ ДСК г. Гомеля» по общей физической подготовленности в 2015-2016 учебном году в группе НП-1 года обучения составил 28. Затем средний балл в 2016-2017 учебном году в группе НП-2 года обучения уменьшился до 26, в 2017-2018 учебном году в группе УТГ-1 года обучения 29, в 2018-2019 учебном году в группе УТГ-2 года обучения составлял 29, в 2019-2020 учебном году в группе УТГ-3 года обучения увеличился до 31 балла.

Заключение. Анализ физической и технической подготовленности дает основание заключить, что методические приемы, применяемые в ходе тренировочного процесса эффективны. В начале эксперимента учащиеся имели практически одинаковый исходный уровень подготовленности, это было видно по всем показателям. К концу эксперимента они значительно увеличили свои показатели по всем контрольным тестам.

Таким образом, разработанные методические приемы оказывают положительное влияние на развитие у юных футболистов 10-12 лет технической и физической подготовленности, что особенно важно, формирование у них на более высоком качественном уровне по сравнению с обычной методикой технических и физических навыков. Результаты исследования показывают, что данные методические приемы являются эффективны и рекомендуются к применению.

Литература

1. Аверин И. В. Специальная подготовка футболиста // Спорт в школе. 2000. № 11-12. С. 9–16.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2008.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высших учеб. зав. физ. восп. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев : Олимпийская литература, 2003. 2 т.

УДК 159.946.2

ОЦЕНКА НЕЙРОМОТОРНОЙ ЗРЕЛОСТИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПРИ ВЫБОРЕ МАРШРУТА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

А.М. ДАВЫДОВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос необходимости обращения специалистов к оценке нейромоторной зрелости детей с ОВЗ. Нейромоторная зрелость рассматривается как показатель психофизиологического развития ребенка. Учет уровня нейромоторной зрелости при построении маршрута физической реабилитации, а также при выборе адаптивного спорта во многом позволяет скорректировать имеющиеся задержки развития.

Ключевые слова: нейромоторная зрелость, дети с ограниченными возможностями развития, адаптивный спорт, двигательная коррекция.

Введение. В последнее время большое внимание в научной литературе и педагогической практике уделяется вопросам сопровождения детей с ограниченными возможностями развития (дети с ОВЗ). Дети с ОВЗ имеют особенности физического или умственного развития, которые препятствуют нормальной жизнедеятельности. Данные особенности могут быть обусловлены разными причинами, как биологическими, так и социальными.

Нарушения различных сфер развития ребенка с ОВЗ в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление ко-

торой неотделимо от познания мира, овладения речью и овладения различными навыками.

В работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, в том числе двигательные, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место и требует тщательной ранней диагностики психофизического развития ребенка с ОВЗ. Только имея четкое представление о структуре дефекта, его проявлениях, состоянии сохранных функций, особенностях психомоторики с учетом возраста, личностных и функциональных возможностей ребенка, можно определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития ребенка. Несмотря на значимость раннего комплексного обследования детей с ОВЗ, сама оценка нарушений моторного развития ребенка нередко представляет большие сложности. В ряде случаев трудности диагностики обусловлены физиологической незрелостью нервной системы, возрастными особенностями развивающегося мозга, а также характером нарушений. В частности, сильно затрудняет оценку психомоторной зрелости наличие таких нарушений как речевые, слуховые и когнитивные нарушения.

Ведущее место в реализации методов диагностики нормы и патологии детского развития, на сегодняшний день, принадлежит неврологии и нейропсихологии.

При неврологической оценке нейромоторной зрелости основными характеристиками в клинической диагностике двигательных нарушений у детей являются мышечный тонус и рефлексорная активность. Данные характеристики являются значимыми показателями развития ребенка до года, а также детей раннего возраста. Систематическое неврологическое обследование ребенка раннего возраста позволяет специалисту увидеть маркеры не только актуальных нарушений, но и влияние на дальнейшее развитие ребенка.

В более старшем возрасте (от 4 лет и старше), большую значимость играет нейропсихологическая оценка

уровня развития ребенка с ограниченными возможностями развития.

Особую актуальность в современной нейропсихологии «нетипичного детства» представляет проблема диагностики нейромоторной зрелости, являющейся базой для развития высших психических функций. Поскольку развитие высших психических функций у детей с ОВЗ происходит в условиях дизонтогенеза, важно как можно раньше выявить возможную дефицитарность развития и несформированность относительно норм определенного возрастного этапа развития. Ранняя диагностика позволяет специалисту не только выявить слабые и сильные звенья, но и максимально эффективно использовать возможности компенсации нарушений ВПФ, что обусловлено высокой пластичностью мозга ребенка.

Влияние рефлексов на сенсомоторное развитие и обучение затрагивали в своих работах Выготский Л.С., Ухтомский А., Анохин П., Бернштейн Н., Масгутова. Тесную связь между трудностями обучения и нейромоторной зрелостью подчеркивали такие зарубежные исследователи в области движения как Войта, Бобат, Доман, Айрес, Моралес, Фельденкрайз, Деннисон, Хоппе, Блайт и др.

Нейропсихологическая симптоматика нарушений развития, различные проявления индивидуальных вариантов протекания психической деятельности зачастую лежат в основе школьной неуспеваемости и дезадаптации, что подтверждается исследованиями таких авторов как Ахутина Т.В., Микадзе Ю.В., Пылаева Н.М., Семенович А.В. и др.

В зарубежных исследованиях подчеркивается, что нейромоторная незрелость как фиксация на несоответствующих возрасту паттернах двигательного контроля, присуща не только детям с особенностями в развитии, но и современным нормотипичным школьникам, имеющим трудности с удержанием позы, навыками чтения и письма, прыжками и т.д.

Основной причиной такого отклонения являются персистирующие или примитивные рефлексy. С возрастом данные рефлексy должны быть преобразованы в более зрелые реакции и формы поведения. Отсутствие подобного перехода служит маркером недостаточной зрелости центральной нервной системы и может свидетельствовать о несформированности нейромоторной регуляции, играющей большую роль в формировании произвольного поведения и академических навыков. Сохранение данных рефлексов в активной форме приводит к нарушению: двигательных способностей, зрительно-моторной координации, правильному распределению тонуса в верхних и нижних частях тела (и, соответственно, нарушению позы при сидении за столом), глазодвигательных навыков (скорость аккомодации и навык вертикального слежения, необходимых при письме и списывании), навыков чтения, письма и пространственных способностей.

Как показывает наша практика, число детей с неинтегрированными рефлексами с каждым годом увеличивается. Особенно ярко картина нейромоторной незрелости наблюдается у детей с ограниченными возможностями в развитии, произвольная регуляция которых зачастую осложняется задержкой речевого развития.

Один из ведущих специалистов в области психофизиологии, директор Института нейрофизиологической психологии и автор батареи тестов нейромоторного развития, С. Блайт обнаружил, что при включении в образовательную систему специально подобранной под ребенка двигательной развивающей программы, наблюдается процесс интеграции примитивных рефлексов, напрямую связанных с обучением, и тем самым исчезают школьные трудности (3). Для оценки нейромоторной зрелости Блайт предлагает использовать как неврологические, так и нейропсихологические пробы. Данная диагностика не заменяет неврологический осмотр и психологическое обследование, но позволяет выя-

вить особенности управления локомоторными движениями и определить готовность ребенка к овладению движениями, что является отправной точкой при выборе маршрута физической реабилитации и поиске компенсаторных путей.

В ходе диагностики, в первую очередь, оцениваются такие характеристики как: равновесие, проприорецепция, активность примитивных рефлексов – АШТР, СШТР, ЛТР, глазодвигательные функции, зрительное восприятие и зрительно-моторная интеграция, ориентировка в пространстве.

Детям, у которых отмечаются признаки нейромоторной незрелости, требуется прохождение развивающей, двигательной программы, направленной главным образом на ингибирование примитивных рефлексов и стимуляцию развития более совершенных двигательных реакции. Важным условием для развития двигательной сферы в рамках физической реабилитации является осознанный характер моторного обучения и уровневый принцип формирования навыка, предложенный Н. Бернштейном.

На сегодняшний день существует несколько направлений, соответствующих данным условиям и успешно реализующих двигательные программы. Это сенсомоторная интеграция рефлексов по Масгутовой, сенсомоторная коррекция (Семенович, Горячева, Колганова), сенсорная интеграция по Айрес, кинезиология, телесно-ориентированная терапия с опорой на теорию построения движений по Н.Бернштейну (Фельденкрайз, Аннет, Доман, Максимова, Маланова). Общим для этих программ является развитие имитационных способностей, произвольной организации движений (в пространстве собственного тела, во внешнем пространстве) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Об эффективности включения данных направлений свидетельствуют результаты, полученные нами в ходе комплексного сопровождения детей с ОВЗ на базе центра коррекции и развития «Кеша». Несмотря на индивидуальную

картину развития детей с ОВЗ, зафиксированные в ходе диагностики нарушения практически всегда затрагивают двигательную сферу.

Заключение. Представление об уровнях движения и особенностях их формирования, а также знание критериев нейромоторной зрелости позволяет детализировать уровни нарушений и является основой для разработки реабилитационных курсов для детей с ограниченными возможностями развития, а также для детей с трудностями в обучении. Ранняя диагностика и последующее комплексное применение техник из данных направлений при реализации маршрута физической реабилитации детей с ОВЗ, на наш взгляд, могут иметь весомое значение в снижении частоты инвалидизации детей.

Литература

1. Айрес Д. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / пер. с англ. Ю. Даре. М. : Теревинф, 2010. 272 с.
2. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений : избранные психол. тр. / под ред. В. П. Зинченко. 3-е изд., стер. М.; Воронеж : МОДЭК, 2008. 687 с.
3. Блайт С. Г. Оценка нейромоторной готовности к обучению. М. : Линка-Пресс, 2017. 96 с.
4. Балашова Е. Ю., Е. А. Казакова. Развитие произвольных движений в дошкольном возрасте // Журнал прикладной психологии. 2004. № 6. С. 14–20.
5. Хоппе Л. Проблемы нарушения нейромоторной регуляции в раннем детском и младшем школьном возрасте в результате задержки нейросенсомоторного развития у детей на базе персистирующих рефлексов // Специальное образование. 2014. Т. 2. № 10. С. 314–321.

УДК 796.2-053.5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.А. ДЕРНОВ, Л.В. АУСТЕР

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены материалы анкетного опроса учителей физической культуры средних общеобразовательных школ, лицея города Сургута и поселка городского типа Федоровский. Опрос связан с использованием подвижных игр на уроках физической культуры.

Ответы преподавателей подтверждают тот факт, что подвижные игры не в полной мере используются на уроках физической культуры, особенно в заключительной части.

Ключевые слова: урок физической культуры, подвижные игры, физические качества, средний школьный возраст.

Введение. Физическое воспитание подростков является неотъемлемой частью воспитания в целом. Оно выполняется в единстве с эстетическим, нравственным и умственным воспитанием, ведь цель народного образования состоит в подготовке всесторонне развитой личности, обладающей большим физическим здоровьем, которая способна успешно работать в разнообразных областях.

Основные задачи физического воспитания в школе: укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учеников жизненно важным двигательным навыкам, воспитание моральных, физических и волевых качеств.

Подвижные игры являются одним из средств многогранного физического воспитания детей школьного возраста.

та, неперенный спутник счастливого детства. Младший и средний школьный возрастной период является самым благоприятным временем для включения подвижных игр в воспитательный процесс.

Цель исследования. Провести анкетный опрос учителей физического воспитания средних общеобразовательных школ, лицея города Сургута и поселка городского типа Федоровский, по вопросам использования подвижных игр в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Организация и методика исследования. В начале учебного 2019 года проводилось анкетирование учителей физической культуры средних общеобразовательных школ и лицея города Сургута и поселка городского типа Федоровский. Было опрошено 10 учителей физической культуры, первой и высшей категорий, стаж работы составил 6-40 лет.

Анкета состояла из 8 вопросов, касающихся:

- использования подвижных игр на уроках физической культуры;
- количества занятий в неделю с использованием подвижных игр;
- применения подвижных игр в вводно-подготовительной, основной и заключительной частях урока;
- отношения учащихся среднего школьного возраста к подвижным играм;
- развития физических качеств;
- использования подвижных игр в подготовке учащихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа проведенного анкетирования учителей общеобразовательных учреждений, по вопросам использования подвижных игр на уроках физической культуры учащихся среднего школьного возраста, можно сказать, что большинство опрошенных педагогов, положительно относятся к игровому методу.

Так, 80% учителей используют подвижные игры, чтобы воспитывать физические качества, 20% респондентов отрицательно относятся к проведению игрового материала (табл.).

Таблица - Результаты анкетирования учителей физической культуры

Вопросы и предлагаемые варианты ответов	Ответы
1. Используете ли вы подвижные игры с целью воспитать определенные физические качества?	
✓ Да	80%
✓ Нет	20%
✓ Не знаю	0%
2. Как часто проводятся занятия в неделю с использованием подвижных игр?	
✓ 1 раз	90%
✓ 2 раза	10%
✓ 3 раза	0%
3. Используете ли Вы подвижные игры в вводно-подготовительной части?	
✓ Да	50%
✓ Нет	50%
✓ Не знаю	0%
4. Используете ли Вы подвижные игры в основной части?	
✓ Да	80%
✓ Нет	20%
✓ Не знаю	0%
5. Используете ли вы подвижные игры в заключительной части?	
✓ Да	10%
✓ Нет	90%
✓ Не знаю	0%
6. Нравиться ли детям участвовать в проведении подвижных игр?	
✓ Да	100%
✓ Нет	0%
✓ Не знаю	0%

Продолжение таблицы

Вопросы и предлагаемые варианты ответов	Ответы
7. Какие физические качества развиваются подвижными играми на занятиях по физической культуре?	
✓ Выносливость	50%
✓ Гибкость	100%
✓ Координация	100%
✓ Быстрота	100%
✓ Сила	90%
8. Используете ли вы целенаправленно подвижные игры, как средство подготовки детей к сдаче норм ВФСК ГТО?	
✓ Да	10%
✓ Нет	90%

На уроках по физической культуре 90% учителей используют подвижные игры 1 раз в неделю, 10 % ответили, что 2 раза в неделю применяют игровой метод.

На вопрос использования подвижных игр в вводно-подготовительной части, 50% респондентов ответили утвердительно, и столько же ответили отрицательно.

В основной части урока используют игровые задания и подвижные игры 80% учителей физической культуры, и 20% преподавателей не применяют игровой материал.

На вопрос применения подвижных игр в заключительной части урока, положительно ответили 10% учителей, 90% респондентов ответили отрицательно.

Поскольку подвижные игры способствуют проявлению высокой эмоциональности у детей среднего школьного возраста, на вопрос нравится ли детям участвовать в проведении подвижных игр, 100% преподавателей ответили утвердительно.

Каждая подвижная игра в комплексе развивает практически все физические качества. На вопрос: «Какие физические качества развиваются подвижными играми на заняти-

ях по физической культуре», учителя отдали предпочтение гибкости, координации и быстрой – 100%.

Уделяют больше внимания развитию силы на уроках физической культуры 90% преподавателей. И всего 50% респондентов ответили, что используют подвижные игры, направленные на развитие выносливости.

На вопрос целенаправленного использования подвижных игр, для подготовки детей к сдаче норм ВФСК ГТО, всего 10% учителей ответили утвердительно. 90% преподавателей применяют стандартные средства подготовки учащихся.

Заключение. В результате анализа проведенного анкетирования учителей можно сказать, что большинство опрошенных педагогов положительно относится к игровому методу. Полученные результаты опроса учителей физической культуры дают возможность говорить об актуальности предстоящего исследования.

Литература

1. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К. : Здоровье, 2015. 168 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. М. : Издательство «Спорт», 2019. 200 с.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2004. 480 с.

УДК 796.5

ПОЛЬЗА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

К.В. ДУБОВАЯ

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В современное время все больше заметна тенденция к ухудшению здоровья населения, что очень сильно отражается на физических возможностях детей и подростков. Формирование здорового образа жизни является одной из приоритетных задач нашего поколения.

Ключевые слова: туризм, оздоровление, укрепление здоровья, физическая деятельность.

Введение. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой преодоление маршрута своими силами, не задействуя при этом транспортные средства.

Во время спортивно-оздоровительного туризма предстоит преодолевать разные виды местности. Это может быть снег, скалы, горы, лед, возможно водные преграды и многие другие элементы местности.

Также стоит отметить и условия преодоления маршрута, они могут быть как климатические, метеорологические, так и высокогорные. Для каждого условия есть определенный план прохождения маршрута и одоления препятствий, для которых используется определенная тактика [7].

Благодаря спортивно-оздоровительному туризму человек совершенствуется как физически, так и нравственно. Уникальность в плане разрешения существенных вопросов в отдельности взятого человека и разных общественных

групп. Множественные академические исследования демонстрируют, что на психофизиологические характеристики человеческого организма напрямую оказывает большое влияние объем его двигательной активности [1, 3, 4, 6].

Спортивно-оздоровительный туризм позволяет развивать в человеке такие направления, как:

- духовная сфера;
- познавательные аспекты, совершенствование;
- самоутверждение и иные достижения;
- оздоровительный эффект – естественное влияние

природной среды.

Спортивно-оздоровительный туризм охватывает все возрастные группы населения страны. Заниматься могут не только дети, школьники, студенты, инвалиды, а даже целые семьи.

Спортивно-оздоровительные занятия предполагают собою непринудительный либо упорядоченный процедура возобновления, формирования также улучшения физиологических, адаптационных, психологических, духовных способностей также сил человека средствами физиологической культуры с целью его рационального функционирования в естественной также общественной сфере.

В современном мире стараются развивать спортивный туризм, но так как этот вид спорта больше подходит подготовленным спортсменом, не у каждого есть возможность и силы заниматься данным видом спорта. Спортивно-оздоровительный туризм располагает к себе в этом случае, так как подойдет он абсолютно любому человеку.

В настоящее время в спортивно-оздоровительном туризме получили развитие восемь видов туризмов [1]:

- пешеходный;
- водный;
- горный;
- лыжный;

- спелео;
- автото;
- парусный;
- велотуризм.

В данный период стремительно увлекается в туризм вплоть до 300 000 человек, приблизительно 3 000 000 ходят в походы, 1 500 000 из них дети, инструкторов и тренеров – около 2000 человек, имеется 60 крупных региональных клубов и федераций. Уже в 2020 году количество занимающихся достигает 6 000 000 человек, инструкторов – 6 000 человек [9].

Последнее время набирают популярность такие виды как комбинированные путешествия и спортивные походы. В их основу заложено прохождение не типично горных или водных препятствий, а составляет более комплексная задача – посетить район в целом или преодолеть большое количество разнотипных по виду туризма технически трудных препятствий.

Так, например, появился всплеск интереса иностранцев к России, благодаря которому вторую туристическую жизнь получили Байкал, Камчатка, Алтай, Урал, Кавказ. Красноярский край тоже занимает свое место в списке, например, сплав по горным рекам Саян, который отличается каскадами водопадов, узкими проходами между отвесными скалами, ревущими порогами, что доставляет немало удовольствия любителям экстремального отдыха [9].

Любой вид спорта основывается на достижении цели, так вот активный спортивный туризм ставит перед собой достижение следующих целей:

- восстановление сил, а также оздоровление;
- улучшение ориентированности к любым условиям;
- улучшение медико-физиологических данных;
- рациональное питание;
- психологическая разгрузка.

Спортивно-оздоровительный туризм выделяется от остальных разновидностей туризма тем, что содействует совершенствованию особой и единой физической подготовки, выработке баланса, силы, а также ловкости и выносливости [8].

Кроме того, оздоровительный туризм предоставляет практические навыки в преодолении препятствий. Помогает овладеть различной техникой передвижения, а именно на лыжах, дамбе, пешком, на велосипеде.

Если у вас есть желание усовершенствовать свое психологическое состояние, улучшить свое эмоциональное состояние, выработать в себе смелость, стать более решительным, а также стать ответственным и уверенным в себе, тогда идеально подойдут подобные мероприятия, организация которых проходит практически везде.

Следует отметить, что, данный вид отдыха поможет вам улучшить свои знания в истории, этнографии, биологии, культуре [2]. Каждому из нас обязательно пригодятся те знания и умения, полученный в прохождении данного мероприятия.

Конечно, спортивный туризм является неотъемлемой частью жизни для профессиональных спортсменов, но стоит отметить, что и просто желающие приобрести спортивный навык могут поучаствовать, развивая при этом навыки руководства в разных ситуациях, получить новые спортивные знания, а, возможно, и разряды [8].

Стоит учесть, что на сегодняшний день одна из самых важных проблем страны является физическое и духовное здоровье детей и молодежи, так как есть риск использование запретных веществ, а также вовлечение в криминальную среду города. Не стоит забывать и о том, что большая часть населения не может оправиться от стресса, найти в себе силы для выживания в экстремальных ситуациях. Государство и общественные институты должны востребовать спортивно-оздоровительный туризм как одну из наи-

более современных технологий востребования у человека здоровых духовных и физических качеств. Так, например, «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, предлагает поступить на специальность под названием «спортивно-оздоровительный туризм» [5].

Таким образом, можно сделать **вывод** о том, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом значительно улучшают как физический, так и психологический показатель. Тем самым принося человеку неопределимую пользу.

Литература

1. Велединский В. Г. Спортивно-оздоровительный сервис. М. : КноРус, 2016. 216 с.
2. Зотин В. В., Антоненко М. Н., Мансурова Н. И. О необходимости проведения практических занятий по природоведению, краеведению и физической культуре в пригородной зеленой зоне города // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма : сб. тр. VII Междунар. интернет-конференции. Орел, 2018. С. 355–358.
3. Зотин В. В., Костюков Д. Д. Оздоровительный эффект скандинавской ходьбы // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины : сб. тр. Всеросс. науч.-практ. конф. Челябинск, 2018. С. 178–181.
4. Зотин В. В., Мельничук А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов СибГУ им. М. Ф. Решетнева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сб. VIII Всеросс. научно-практ. конф. с междунар. уч. Нижневартовск, 2018. С. 180–182.
5. Козлов А. И. Вопросы спортивно-оздоровительного туризма, как составляющей внутренней части ту-

ризма [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21713873>

6. Мельничук А. А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе : дис. канд. пед. наук :13.00.04. Тульский государственный университет, Тула, 2013. 176 с.

7. Рубис Л. Г. Спортивный туризм. М. : Ай Пи Эр Медиа, 2018. 168 с.

8. Спортивно-оздоровительный туризм в России [Электронный ресурс]. URL: <http://rusotourism.ru/sportivno-ozdovitelnyiy-turizm.html>

9. Федерация спортивного туризма в России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tssr.ru>

УДК 338.482.22

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ В САНАТОРНО-КУРОРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.В. ДУСЕНКО, К.В. ВОРОНИНА

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

Аннотация. В статье рассматриваются функции планирования и организации в санаторно-курортной деятельности, их понятия и значимость в этом направлении.

Ключевые слова: планирование, организация, организационная структура, санаторно-курортная организация.

Введение. Санаторно-курортная деятельность — это организованная профилактическая деятельность по борьбе с заболеваниями, их лечению и восстановлению больных.

Управление – согласованность действий, которые обеспечивают осуществление целей, стоящих перед организацией, процесс влияния на производительность работника для лучших результатов достижения поставленных целей.

Планирование, организация, мотивация, контроль и координация относятся к общим функциям управления санаторно-курортного учреждения. Они находятся в постоянной взаимосвязи и взаимодействии (рис.).

Рассмотрим функции планирования и организации более подробно.

Планирование – это путь достижения поставленных целей. Планирование санаторно-курортной деятельности имеет большое значение, потому что уровень ее развития связан с профилактикой заболеваний, рекреацией, знаком-

ством с достопримечательностями и экологическими видами деятельности.



Рисунок – Взаимосвязь общих функций

В санаторно-курортных организациях различают несколько типов плана. По критерию времени различают планы:

- долгосрочные;
- среднесрочные (от 1 до 3 лет);
- краткосрочные (менее 1 г.).

Все организации, также и курортная, должны определить свою стратегическую цель и путь их достижения.

Стратегическое планирование организации является основой, исходя из которого разрабатывается дальнейший комплекс мер по ее развитию.

Если курортная организация определила план в виде набора мероприятий по годам, то это долгосрочный план развития санатория на определенный промежуток времени (допустим, 5 лет).

Любая курортная организация должна ставить перед собой четко поставленные цели на некоторое время (лет) вперед и основные направления для их достижения, с указанием привлекаемых ресурсов [1]. Для бюджетных здравниц такой план должен быть обязательно согласован с вышестоящим уровнем управления. Обычно в таком случае включают:

- инвестиции в материальную базу (развитие инфраструктуры, строительство новых спальных корпусов);
- мероприятия по развитию медицинской деятельности;

- обучение кадров;
- годовой план (финансово-хозяйственный) создается по традиционной схеме;
- мероприятия;
- сроки исполнения;
- потребность в ресурсах.

А для коммерческих здравниц нужно определять основные показатели в 2-х-3-х вариантах: «благоприятный»; «оптимистический», «реалистический» и «пессимистический».

Специальные планы в 2-х основных видах:

- функциональный план (маркетинговый, финансовый, лечебно–профилактический и т.д.);
- бизнес–план.

Организация проводит мероприятия по выполнению и достижению намеченных планов и целей.

Организационная структура – взаимосвязь между работниками и подразделениями организации. Можно понимать как взаимодействие и координация персонала и технологических элементов [3].

Одним из знаков организации является организационный центр, координирующий деятельность работников организации и их единство в достижении поставленной цели.

Процесс формирования организационной структуры можно разделить в 3 стадии:

- формирование структурной схемы;
- разработка основных подразделений;
- регламентация организационной структуры.

Организационная структура санатория имеет следующие характеристики:

- все уровни управления сгруппированы по функциям: общим (бухгалтерская, плановая и кадровая), основным (прием, размещение и лечение) и обеспечивающим (сантехническая, энергетическая и т.д.);

- тип структуры – линейно-функциональная;

- структура управления – иерархическая, централизованная и 4-х-уровневая. В санатории она строится по службам, роду деятельности и отделам.

Регламентация организационной структуры – это распределение полномочий и ответственности, которое регламентируется рядом документов: уставом санатория, положением о санатории, должностными инструкциями, штатным расписанием и т.д.

Выводы. Рассмотрев эти две функции, можно сделать вывод, что с помощью планирования решается неопределенность предприятия, а с помощью организации создается и сохраняется структура предприятия, взаимоотношения между всеми подразделениями, это – процесс объединения людей и средств для достижения общих целей. Правила позволяют руководителям предусмотреть действия работников в конкретной ситуации, проводить сравнения с прошлыми результатами или результатами других санаторно-курортных предприятий.

Литература

1. Теоретические основы рекреационной географии / под ред. В. С. Преображенского. М. : Наука, 1975. 224 с.
2. Толстых О. Н. Значение рекреации и санаторно-курортного комплекса в улучшении здоровья населения. Индустрия туризма : возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. 2019. Т. 15 № 1. С. 352–361.
3. Щепин О. П. Медицина и общество / О. П. Щепин, Г. И. Царегородцев, В. Г. Ерохин. М. : Медицина, 1983. 391 с.

УДК 798.26-053.7

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ В ДЛИНУ

В.И. ЖУЛЕПОВ, А.Ю. ВЕТОШНИКОВ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Исследование посвящено изучению развития скоростно-силовых способностей девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину. Проблема исследования состоит в необходимости разработки и внедрения упражнений с внешним отягощением для девушек 13-15 лет занимающихся прыжками в длину, с целью улучшения показателей в соревновательной деятельности.

Ключевые слова. Скоростно-силовые способности, отталкивание, максимальная скорость, угол вылета, горизонтальная скорость.

Актуальность. Прыжок в длину является одним из сложнейших видов легкой атлетики, главной сложностью в подготовке юных прыгунов является сложность выполнения отталкивания на высокой скорости, и умение удержать ноги при приземлении, это обусловлено недостаточной силовой подготовкой, т.к. большинство тренеров вводят силовые упражнения с 15-16 лет. Мы попытались ввести специальную силовую подготовку, начиная с 13-летнего возраста у девочек-прыгуний в длину для определения зависимости силовой и скоростно-силовой подготовки и возможности изменения техники прыжка в длину, т.к. при улучшении силовых и скоростных показателей изменение техники прыжка не всегда приводит к улучшению результата.

Как считает Жилкин А.И.(2007), прыжок в длину требует от атлета умения преобразования горизонтальной скорости в скорость горизонтально-вертикальную. Также необходимо иметь большую силу для того, чтобы толчковая нога могла выдержать напряжение в момент отталкивания спортсмена от планки [3].

Цель исследования: развитие скоросто-силовых качеств у девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

Объект исследования: тренировочный процесс девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

Предмет исследования: скоростно-силовые качества девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи:**

1. Провести анализ учебной, научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Разработать и внедрить в тренировочный процесс упражнения скоростно-силового характера для девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

3. Доказать эффективность разработанного комплекса упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

Гипотеза. Предполагается, что разработанные и внедренные в тренировочный процесс упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину, улучшат их результаты в соревновательной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в применении разработанного комплекса упражнений для девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину, направленного на развитие скоростно-силовых качеств, данный комплекс в дальнейшем будет использоваться в тренировочном процессе, способствовать улучшению результата в прыжках в длину с разбега.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Центра адаптивного спорта ЮГРЫ с сентября 2018 г. по декабрь 2019 г. В исследовании приняли участие 16 спортсменов (девушки 13-15 лет), групп тренировочного этапа, имеющие 1 и 2 разряды. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительностью - 3 часа.

До начала первого этапа было проведено контрольное тестирование, по результатам которого был определен уровень подготовки юных спортсменов.

По результатам тестирования были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по методу рандомизации.

В тренировочные занятия экспериментальной группы дополнительно включались силовые и скоростно-силовые упражнения.

В контрольной группе – упражнения силового характера (выпрыгивания с гирей 8 или 16 кг-4-6 подходов по 10 раз, и большое количество прыжков вверх, на дорожке и ступенях);

В исследовании приняли участие 16 спортсменок учебно-тренировочной группы второго года обучения (УТГ-2) в возрасте 13-15 лет, которые отнесены к контрольной и экспериментальной группе. Данные группы занимались 4 раза в неделю, длительность учебно-тренировочных занятий составляло 3 часа.

Методы исследования. Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- метод математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение учебно-методической литературы: в процессе анализа рассматривались: планирование тренировочного процесса юных прыгуньи в длину, основные направления подготовки, а также дополнительные специальные упражнения общей и специальной физической подготовки для развития силы, и скоростно-силовых способностей спортсменок.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными.

При проведении исследования был использован метод непосредственного наблюдения, который проводился во время занятий по легкой атлетике с девочками 13-15 лет, являющимися воспитанницами МБУ СП СШ «АВЕРС» г. Сургута. Целью проведения педагогических наблюдений стало внедрение дополнительных силовых и скоростно-силовых упражнений в тренировочный процесс в раннем возрасте.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился с целью обоснования эффективности использования разработанной методики, для увеличения результата в прыжках в длину. В эксперименте приняли участие две группы спортсменок по 8 человек в каждой: контрольная группа (КГ), под руководством тренера Шарипова З.В. и экспериментальная группа (ЭГ) тренера Тарасова А.С.

Тестирование спортсменок в (КГ) и (ЭГ) отделения легкой атлетике осуществлялось на каждом этапе подготовки, т.е. 1 раз в 2 месяца с сентября 2018 года по декабрь 2019 года в течение учебного года, и проводился в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ СП СШ «АВЕРС» согласно утвержденному графику.

Тестирование проводилось для определения уровня физической подготовленности спортсменов-прыгуний в длину. Требования и условия, предъявляемые для тестируемых, были одинаковыми. Использовались тесты, разработанные в программе спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и дополнительно тест – показатель максимальной силы.

Тесты по физической подготовке:

- бег 30м по движению с высокого старта, тест проводится на беговой дорожке с разметкой старта и финиша. Для данного теста необходим один человек на финише, который будет засекаать результат. В беге по движению спортсмен принимает удобное ему высокое стартовое положение, в беге по движению нет стартовых команд. Судья на финише начинает засекаать спортсмена по первому движению. Результат определяется в секундах. Инвентарь: секундомер;

- бег 60м по движению с высокого старта, для данного теста так же необходима разметка старта и финиша. Испытуемый становится в положение высокого старта, ему не произносят стартовые команды, спортсмен начинает бег тогда, когда ему удобно. Инвентарь: секундомер;

- прыжок в длину с места, данный тест можно проводить на прямой ровной поверхности, а также в яме для прыжков в длину. Необходима разметка начала прыжка, она должна находиться недалеко от ямы с песком. Если прыжки выполняются в прыжковую яму, то необходимо обновлять место приземления, выравнивая поверхность песка. Результат отсчитывается от места отталкивания до ближней точки приземления. В случае ухода спортсмена назад после прыжка, результат не засчитывается. Прыгуну дается 3 попытки, учитывается лучшая попытка. Инвентарь: рулетка;

- полный присед со штангой с максимальным весом 1 раз, данный тест необходимо проводить в специально оборудованном тренажерном зале. Для данного теста необходим страхующий спортсмена, который приседает. Испы-

туемый выполняет один присед с максимальным для него весом. Инвентарь: гриф для штанги, блины с разным весом.

- прыжок в длину с полного разбега, данный тест выполняется только в секторе для прыжков в длину, прямая разбега не менее 40 м, планка для отталкивания и яма с песком. Спортсмен выполняет прыжок с полного разбега. Результат отчитывается от края планки до ближайшей точки прикосновения спортсменом песка. В случае заступа, результат не засчитывается. При выходе из ямы назад результат также не засчитывается. Спортсмену дается 3 попытки, записывается лучший результат. Инвентарь: рулетка;

- время пробегания по полному разбегу в прыжке в длину, данный тест проводится в секторе для прыжка в длину. Необходимы все те условия, что и в прыжке в длину. Спортсмен становится на свой стартовый разгон и выполняет максимально быстрое пробегание по разбегу. Линией финиша считается планка для отталкивания. Результат записывается в тестовый протокол в секундах. Инвентарь: секундомер.

Методы математической статистики. Для обработки результатов, полученных в ходе тестирования, применялся метод математической статистики: вычислялся средний арифметический показатель (M), ошибка средних показателей (m); достоверность различий по t -критерию Стьюдента (при $p < 0,05$).

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

К особенностям организации тренировочного процесса девушек 13-15 лет занимающихся прыжками в длину можно отнести:

1) увеличение объема средств силовой направленности с акцентом на формирование скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей;

2) приоритетное использование специальных силовых и прыжковых упражнений с целевой установкой на максимально

быстрое проявление взрывных усилий при выполнении различных отталкиваний и развития быстроты движений в беге на короткие дистанции, особенно прыжкам в длину с полного разбега;

В обеих группах использовались упражнения скоростно-силового характера, в контрольной группе – упражнения согласно план-графика тренировок, а в экспериментальной группе – упражнения с внешним отягощением, которое постепенно увеличивалось. Также в экспериментальной группе были включены прыжки через барьеры, с постепенным увеличением расстояния между барьерами и высотой барьера. Время и характер упражнений и интервалы отдыха в обеих группах были идентичны.

В исследовании комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств приняли участие девушки экспериментальной группы, занимающиеся легкой атлетикой учебно-тренировочного этапа (УТЭ-2) МБУ СП СШ «Аверс».

Особенностью учебно-тренировочного занятия являлось то, что в экспериментальной группе упражнения скоростно-силового характера изменялись с этапом подготовки (отягощение, высота, расстояние).

Особенностью данного комплекса упражнений является применение специально составленных блоков упражнений на развитие скоростно-силовых качеств девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

Комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств, составлен таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы у девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину.

Данные упражнения применялись в основной части тренировки, 1-2 раза в неделю, в зависимости от этапа подготовки.

Для развития скоростно-силовых качеств на занятиях используются упражнения с отягощением (гриф штанги и блины), с сопротивлением (барьеры, их высота и расстояние между ними).

Комплексы упражнений составляются так, чтобы нагружать главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами в прыжке в длину.

Результаты эксперимента. В ходе контрольных срезов педагогическое тестирование позволило сравнить динамику сдвигов в развитии скоростно-силовых способностей и скорости бега в прыжке в длину экспериментальной и контрольной групп (табл. 1 и 2).

Таблица 1 – Показатели тестирования в КГ до и после эксперимента

Показатели	До (n=8)	После (n=8)	t-критерий	Уровень значи- мости
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$		$p \leq 0,05$
Бег 30м (сек)	4,90±1,70	4,80±0,30	0,200	$p > 0,05$
Бег 60м (сек)	9,10±0,40	8,80±0,40	0,949	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	192,20±9,80	203,10±9,20	7,068	$p < 0,05^*$
Прыжок в длину с разбега (см)	401,60±8,30	414,80±5,80	9,939	$p < 0,05^*$

Примечание: x – среднее арифметическое значение; δ – стандартное отклонение; p – достоверность различий; * - достоверность различий.

В таблице 2 видно, что показатели тестирования экспериментальной группы достоверно различаются.

Таблица 2 – Показатели тестирования в ЭГ до и после эксперимента

Показатели	До (n=8)	После (n=8)	t-критерий	Уровень значи- мости
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$		$p \leq 0,05$
Бег 30м (сек)	4,60±0,10	4,10±0,20	2,890	$p < 0,05^*$
Бег 60м (сек)	8,70±0,20	8,10±0,30	2,449	$p < 0,05^*$
Прыжок в длину с места (см)	193,80±8,30	218±7,30	17,323	$p < 0,05^*$
Прыжок в длину с разбега (см)	402,80±6,50	431±9,90	19,720	$p < 0,05^*$

Показатели, представленные в таблице 3, отражают результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до эксперимента, данные значения достоверных различий не имеют, что свидетельствует об однородности групп тестирования.

Таблица 3 – Показатели тестирования в КГ и ЭГ до эксперимента

Показатели	КГ (n=8)	ЭГ (n=8)	t-критерий	Уровень значи- мости
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		$p \leq 0,05$
Бег 30м (сек)	4,90±1,70	4,60±0,10	0,639	$p > 0,05$
Бег 60м (сек)	9,10±0,40	8,70±0,20	1,515	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	192,20±9,80	193,80±8,30	1,064	$p > 0,05$
Прыжок в длину с разбега (см)	401,60±8,30	402,80±6,50	0,882	$p > 0,05$

Достоверность отличия результатов между показателями экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели тестирования в КГ и ЭГ после эксперимента

Показатели	КГ (n=8)	ЭГ (n=8)	t-критерий	Уровень значи- мости
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		$p \leq 0,05$
Бег 30м (сек)	4,80±0,30	4,10±0,20	2,857	$p < 0,05^*$
Бег 60м (сек)	8,80±0,40	8,10±0,30	2,333	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	203,10±9,20	218±7,30	10,376	$p < 0,05^*$
Прыжок в длину с разбега (см)	414,80±5,80	431±9,90	11,604	$p < 0,05^*$

Первенство ХМАО-Югры, соревнования к которым готовились все спортсмены. После окончания летнего сезона соревнований произошел естественный небольшой спад в результатах спортсменов, не отобравшихся на первенство УрФО.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что скоростно-силовая подготовка положительно сказывается на результате прыжка в длину. По мнению ряда авторов, без скоростно-силовой подготовки затруднительно добиться высокого результата в прыжке в длину. Поэтому возникает необходимость в разработке и научном обосновании комплекса упражнений, включающего в себя усложненные скоростно-силовые упражнения, входящие в тренировочный процесс девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину учебно-тренировочного этапа.

Разработан комплекс упражнений скоростно-силового характера для внедрения его в тренировочный процесс девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину. Основной особенностью данного комплекса являются упражнения с внешним отягощением, и прыжковая работа с собственным весом редко используется у детей в возрасте 13-15 лет. Мы внедрили данные упражнения и доказали, что силовая подготовка необходима для укрепления мышц ног и благоприятно сказывается на прыжке в длину.

Эффективность разработанного комплекса скоростно-силовых упражнений доказана, на примере результатов тестирования и результатов соревнований, у девушек 13-15 лет, занимающихся прыжками в длину. Силовая и скоростно-силовая подготовка в прыжках в длину является неотъемлемой частью тренировочного процесса прыгунов. Внедрение новых упражнений скоростно-силового характера с внешним отягощением, позволило усовершенствовать тренировочный процесс, что в дальнейшем скажется на результате прыжка в длину. Согласно проведенным исследованиям выявлен:

- положительный прирост в экспериментальной группе в спринтерском беге на 11 и 6,8%, в прыжках на 12,4 и 7%, при $p < 0,05$;

- положительный прирост в контрольной группе в спринтерском беге на 2,2 и 2,8%, в прыжках на 5,6 и 3,3%.

Литература

1. Бальсевич В. К. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев // Теория и практика физической культуры, 2011. № 2. С. 66–68.
2. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М., 2017. С. 12–20
3. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2007. 464 с.
4. Оганджанов А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов прыгунов. М., 2005. 200 с.

УДК 796-056.266

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

**В.И. ЖУЛЕПОВ, О.В. БУЛГАКОВА, А.Ю. ВЕТОШНИКОВ,
А.С. ЕРОФЕЕВА**

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье приведены результаты педагогического эксперимента, направленного на разработку методики использования современных танцев, в развитии координационных способностей детей обучающиеся в специально-коррекционной школе VIII-го вида. Впервые в условиях ХМАО-Югры предложен и апробирован подход, обеспечивающий улучшение развития координационных способностей и повышение функциональной подготовленности детей специальной школы на основе использования на уроках физической культуры элементы современных танцев. Показано, что разработанная программа с использованием упражнений с элементами современного танца позволяет улучшить показатели развития координационных способностей детей с нарушением интеллекта. Комплекс физических упражнений способствует более глубокому усвоению и закреплению координационных способностей и в целом обеспечивает повышение функциональной подготовленности учащихся коррекционной школы.

Ключевые слова. Коррекционная школа VIII-го вида, функциональная подготовленность учащихся, комплекс физических упражнений, современные танцы, координационные способности.

Актуальность. Основной частью работы с умственно отсталыми учащимися в коррекционном учреждении является физическая культура. С.П. Евсеев отмечает, что мировой опыт реабилитации таких людей говорит о том, что ограничение функциональности организма преодолеваются только путем активизации нервно-мышечного аппарата, и основное внимание исследователей в настоящий момент приковано к методике проведения различных комплексов лечебной физической культуры [5].

На основании вышеизложенного, можно говорить о необходимости внедрения в уроки физической культуры комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей детей с нарушением интеллекта. К таким упражнениям, по нашему мнению, относятся занятия современными танцами [3,4].

Как известно, танцами могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм здесь сведена к минимуму. Благодаря занятиям танцами укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, сила, выносливость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на динамических занятиях. Для детей с нарушением интеллекта использование современных танцев на занятиях физической культурой незаменимо, так как развивает внутренние мышцы-стабилизаторы. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Танцы не только укрепят мышцы, но и научат чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Танцы также помогают освоить специальное дыхание, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием – ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию [1, 2].

Гипотеза – если ребенок с нарушением интеллекта занимается танцами, то это приведет к укреплению его опорно-двигательного аппарата и будет способствовать развитию координационных способностей.

Цель исследования – оценить эффективность современных танцев на уроках физической культуры в развитии координационных способностей детей с нарушением интеллекта в сравнении с традиционными подходами.

Задачи:

Провести обзор научной литературы по теме исследования.

Разработать методы и организацию исследования.

Оценить эффективность воздействия танцев с помощью координационных возможностей детей, обучающихся в коррекционно-вспомогательной школе VIII-го вида.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей с нарушением интеллекта в специальной (коррекционной) школе восьмого вида.

Предмет исследования – развитие координационных способностей детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры.

Методологическую базу исследования составили научные труды по теории и методике физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, опубликованные в монографиях и профессиональных периодических изданиях.

Практическая значимость исследования определена тем, что основной упор делается на оздоровление детей с нарушением интеллекта, улучшение их координационных способностей. Материал может быть использован педагогами для работы с детьми и подростками с нарушением интеллекта.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы

2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической и специальной литературы. Изучение данных специализированной, научно-методической литературы осуществлялось с 2017 г. по 2020 г. по следующим вопросам: теоретико-методические основы обучения координационным способностям; состав упражнений из элементов современных танцев для развития КС у детей с нарушением интеллекта; характеристика и оценка координационных способностей у детей с нарушением интеллекта. Всего проанализировано 49 публикаций.

Метод педагогических наблюдений. Как отмечает В.И. Лях (2006), метод наблюдения – один из наиболее древних. Его применяют давно, и он многое может сказать, прежде всего, о степени развития КС у его воспитанников, насколько успешно (легко и быстро) овладевают ученики различными двигательными действиями (гимнастическими, спортивно-игровыми и др.), как точно и быстро координируют они свои движения, участвуя в эстафетах и подвижных играх; насколько своевременно и находчиво перестраивают двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки. Также мы обращали внимание на развитие координации движений у детей, у которых нарушен интеллект. Метод педагогических наблюдений использовался на протяжении всего времени проведения исследования. В процессе педагогических наблюдений нами отслеживалась реакция детей с нарушением интеллекта на предлагаемые средства и методы проведения занятий с детьми.

Наблюдение за детьми было открытым, при этом разрабатывалась система фиксации фактов, включающая в себя наблюдение за деятельностью ребенка. В процессе наблюдения за детьми результаты исследования заносились в дневник. Заносились такие показатели как: рост, вес, ЧСС, рав-

новесие, насколько ребенок ориентировался в терминологии, исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям, ошибки при выполнении элемента.

Объектами наблюдений являлись ученики коррекционной школы в возрасте 11-13 лет.

Педагогическое тестирование. Для оценки уровня развития координационных способностей было проведено педагогическое тестирование, включающее следующие тестовые задания для оценки уровня развития координационных способностей было проведено педагогическое тестирование, включающее в себя следующие тестовые задания:

В конце эксперимента проводилось повторное тестирование по описанным методикам контроля в контрольной и экспериментальной группе.

Проведение педагогического эксперимента предусматривало создание двух групп – контрольной и экспериментальной. В контрольную группу вошли 13 детей в возрасте 11-13 лет. В экспериментальную группу вошли 13 детей в возрасте 11-13 лет.

В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились с использованием экспериментальной методики акцентированного воздействия современных танцев на развитие координационных способностей.

Ребята контрольной группы занимались по традиционной программе специальной коррекционной школы 8 типа, которая рассчитана на один год. Данная программа разработана для реализации в коррекционной школе 8-го типа. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование физических упражнений на практических занятиях.

Для оценки состояния двигательной функции применялись следующие двигательные тесты:

- тесты на координацию движений с предметами: прыжки на скакалке за 30 секунд; количество ударов мяча в пол правой и левой руками. (Подсчитывается количество раз, выполненных без схождения с места прямой рукой, высотой до пояса);

- тест для оценки статического равновесия (стойка на одной ноге на носке).

В конце эксперимента проводилось повторное тестирование по описанным методикам контроля в контрольной и экспериментальной группе.

Проведение педагогического эксперимента предусматривало создание двух групп – контрольной и экспериментальной. В контрольную и экспериментальную группы вошли по 13 детей в возрасте 11-13 лет.

В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились с использованием экспериментальной методики акцентированного воздействия современных танцев на развитие координационных способностей [3,4].

Ребята контрольной группы занимались по традиционной программе специальной коррекционной школы 8 типа, которая рассчитана на один год. Данная программа разработана для реализации в коррекционной школе VIII-типа. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование физических упражнений на практических занятиях.

Для оценки состояния двигательной функции применялись следующие двигательные тесты:

- тесты на координацию движений с предметами: прыжки на скакалке за 30 секунд; количество ударов мяча в пол правой и левой руками (подсчитывается количество раз, выполненных без схождения с места прямой рукой, высотой до пояса) [4];

- тест для оценки статического равновесия (стойка на одной ноге на носке).

Методы математической статистики. Результаты наблюдений обрабатывались с помощью критерия Стьюдента (t). \bar{X} – среднее арифметическое; $\pm m$ – ошибка средней; G – среднее квадратичное отклонение; t – критерий Стьюдента.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t -критерию Стьюдента (функция T-ТЕСТ) в программной оболочке MS Office Excel 2007.

Организация и этапы исследования. Организация научного исследования предполагает определенный порядок выполнения необходимых процедур, направленных на решение поставленных задач.

Первый этап (2017-2018 гг.) включал теоретический анализ научно-методической и специальной литературы с целью формулирования проблемы исследования и уточнения темы, цели и задач исследования, формулировки гипотезы.

Второй этап (2018-2019 гг.) – экспериментальный, в процессе которого изучались особенности развития координационных способностей у школьников с нарушением интеллекта в процессе занятий физической культурой. При организации и проведении педагогического эксперимента проводился сбор объективных данных о динамике показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей.

Третий этап (2020 г.) – завершающий, на котором были обобщены результаты исследования, определена эффективность разработанной методики развития координационных способностей и физиологических способностей посредством применения упражнений и элементов современных танцев.

Исследование проводилось на базе коррекционной школы 8 вида г. Сургута с сентября по декабрь 2019 года.

При занятиях современными танцами помимо общеукрепляющего воздействия на организм происходит специфическое воздействие на многие функциональные системы.

Необходимо также отметить комплекс подготовительных упражнений, разработанных исключительно на физиологической основе, присущей различным функциональным группам организма.

Происходит последовательная и глубокая проработка суставов. Все это значительно улучшает трофику адаптивных капсул и связочного аппарата и активизирует в них обменные процессы, восстанавливает эластичность хрящевой и мышечной ткани.

Физические нагрузки, получаемые во время занятий, способствуют не только увеличению мышечной массы, но и ведут к активному включению мышечных групп и увеличению их работоспособности, более полному использованию их резервной возможности за счет нейрогуморальной мышечной реакции. Это сопровождается увеличением частоты сердечных сокращений, увеличением минутного кровотока, понижением порогового уровня раздражения клеток. Происходит активное насыщение кислородом мышечной ткани, активизируется обменный процесс, идет включение всех адаптивных механизмов организма и повышение уровня общей адаптации.

В систему занятий современными танцами вошли также комплексы специальных физических упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, на развитие и улучшение координации движений, на тренировку вестибулярного аппарата, на расслабление мышц; на коррекцию мелкой моторики и манипулятивной функции рук; упражнения с сопротивлением; упражнения на увеличение объема активных движений в суставах верхних и нижних конечностей.

Большое значение придавалось комплексам специальных физических упражнений, направленных на улучшение походки у детей с нарушением интеллекта.

Наряду с этим решались такие частные задачи, как поднятие общего тонуса организма и улучшение психоэмоционального состояния, определение мотивов к систе-

матическим занятиям физической культурой, профилактика контрактур, нормализация мышечного тонуса, а также повышение общей физической тренированности функциональных систем организма детей с нарушением интеллекта.

Для решения поставленных задач использовались общеподготовительные физические упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма инвалида, а также специальные упражнения для развития отдельных двигательных качеств.

Результаты исследования. Исследование состояния развития координации движений в динамике до и после применения разработанного комплекса упражнений. В табл. 1 представлены результаты контрольной и экспериментальной группы до эксперимента. В тесте «Прыжки через скакалку за 30 с» результат КГ составил $19,8 \pm 2,1$ раза, а ЭГ $20,1 \pm 1,5$ раз, при этом достоверных отличий между группами не выявлено ($p=0,391$). Таким образом, КГ и ЭГ до эксперимента имели одинаковый уровень физической подготовленности и позволили проводить дальнейший эксперимент.

Таблица 1 – Уровень координационных способностей в КГ и ЭГ до эксперимента, $x \pm \sigma$

Тесты	Группа		P
	Контроль- ная	Экспери- ментальная	
	n=13	n=13	
Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	$19,80 \pm 2,10$	$20,10 \pm 1,50$	0,391
Упр. с мячом правая рука (кол-во раз)	$13,60 \pm 1,50$	$13,50 \pm 1,40$	0,462
Упр. с мячом левая рука (кол-во раз)	$12,80 \pm 1$	$13,50 \pm 1$	0,137
Равновесие правая нога (с)	$10,30 \pm 0,50$	$10,70 \pm 0,70$	0,035*
Равновесие левая нога (с)	$9,50 \pm 0,60$	$9,70 \pm 0,80$	0,192

Примечание: * - различия достоверны ($p \leq 0,05$)

В табл. 2 представлены результаты экспериментальной группы до и после исследования.

Таблица 2 – Уровень координационных способностей в ЭГ до и после эксперимента, $X \pm \sigma$, $n=13$

Тесты	Экспериментальная группа		
	ДО	ПОСЛЕ	P
Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	20,10 \pm 1,50	21,20 \pm 2,10	0,003*
упр. с мячом правая рука (кол-во раз)	13,50 \pm 1,40	14,50 \pm 1,30	0,006*
упр. с мячом левая рука (кол-во раз)	13,50 \pm 1	14,10 \pm 1	0,003*
Равновесие правая нога (с)	10,70 \pm 0,70	11,90 \pm 0,80	0,007*
Равновесие левая нога (с)	9,70 \pm 0,80	11,50 \pm 0,90	0,0005*

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что разработанные и внедренные нами комплексы упражнений в ЭГ способствуют значимому улучшению координационных способностей.

В табл. 3 представлены результаты контрольной группы до и после эксперимента.

В тесте «Прыжки через скакалку», где результат до составил 19,8 \pm 2,1 раза, а после 19,9 \pm 2,4 раз при этом достоверных отличий не выявлено ($p=0,377$).

Таблица 3 – Уровень координационных способностей в КГ до и после эксперимента

Тесты	Контрольная группа		
	ДО	ПОСЛЕ	P
Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	19,80 \pm 2,10	19,90 \pm 2,40	0,377
упр. с мячом правая рука (кол-во раз)	13,60 \pm 1,50	14,10 \pm 1	0,041*
упр. с мячом левая рука (кол-во раз)	12,80 \pm 1	13,50 \pm 1	0,027*
Равновесие правая нога (с)	10,30 \pm 0,50	11,20 \pm 0,5	0,010*
Равновесие левая нога (с)	9,50 \pm 0,60	10,90 \pm 0,4	0,00005*

В тесте «Упражнение с мячом правой рукой» результат до составил $13,6 \pm 1,5$ раза, а после $14,1 \pm 1$ раз, отличия достоверны ($p=0,041$).

В тесте «Упражнение с мячом левой рукой» результат до составил $12,8 \pm 1$ раза, а после $13,5 \pm 1$ раз, выявлены достоверные отличия ($p=0,027$).

В тесте «Равновесие на правой ноге» результат до составил $10,3 \pm 0,5$ секунд, а после $10,3 \pm 0,5$ секунд, отличия достоверны ($p=0,010$).

В тесте ««Равновесие на левой ноге» результат до составил $9,5 \pm 0,6$ секунд, а после $9,5 \pm 0,6$ секунд, достоверные отличия выявлены ($p=0,00005$).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что занятия в КГ способствуют улучшению результатов в тестах координационных способностей.

В табл. 4 представлены результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

Таблица 4 - Уровень координационных способностей в КГ и ЭГ после эксперимента

Тесты	Группа		Р
	Контроль- ная	Экспери- менталь- ная	
	n=13	n=13	
Прыжки через скакалку за 30 с(кол-во раз)	$19,90 \pm 2,40$	$21,20 \pm 2,10$	0,094
Упр. с мячом правая рука(кол-во раз)	$14,10 \pm 1$	$14,50 \pm 1,30$	0,234
Упр. с мячом левая рука(кол-во раз)	$13,50 \pm 1$	$14,10 \pm 1$	0,124
Равновесие правая нога (с)	$11,20 \pm 0,50$	$11,90 \pm 0,80$	0,002*
Равновесие левая нога (с)	$10,90 \pm 0,40$	$11,50 \pm 0,90$	0,008*

Полученные данные свидетельствуют о том, что в КГ разработанные комплексы способствуют улучшению результатов в тестах, таких, как равновесие на правой ноге и равно-

весие на левой ноге. Как видим из представленных данных, результаты по всем тестам после эксперимента выше, чем до эксперимента. Следовательно, разработанная нами программа позволяет улучшить показатели развития координационных способностей детей с нарушением интеллекта.

Практические рекомендации по разработке и внедрению адаптированных приемов и упражнений на основе современного танца.

Физические упражнения влияют на состояние ЦНС и периферической нервной системы, т.е. на организм в целом, оказывая общестимулирующее воздействие. Улучшается регулирующая функция коры головного мозга на функциональную активность внутренних органов, изменяется психоэмоциональное состояние, улучшается условно-рефлекторная деятельность организма, обменные процессы в тканях. Больной активно включается в процесс сознательной реабилитации. Задачи АФК: активизировать общий тонус организма, улучшить психоэмоциональное состояние, коррекция имеющихся двигательных нарушений и профилактика развития их осложнений (тугоподвижность в суставах, контрактура и др.), компенсировать недостающие двигательные навыки, улучшить бытовую и профессиональную трудоспособность [1].

По результатам проведенных исследований считаем, целесообразным предложить ряд практических рекомендаций по усовершенствованию обучения современным танцам детей с нарушением интеллекта.

Основные организационно-методические требования при проведении занятий с детьми, имеющими нарушение интеллекта должны быть следующими:

1. Занятия должен проводить инструктор ЛФК при контроле медицинского работника.
2. Инструктор во время занятия следит за осанкой, и правильностью выполнения движений.

3. Учитель и медицинская сестра должны иметь полные сведения о состоянии здоровья детей, исходя из которых, подбираются упражнения и определяется степень загруженности каждого ребенка на занятии.

4. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений и не вызывающей перегрева.

5. Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном зале, убранном помещении. Стулья и скамейки ставятся вдоль стен, чтобы середина зала оставалась свободной для движений детей.

6. Желательно, чтобы в зале была гладкая стена без плитуса (чтобы ребенок мог принимать правильное положение тела у стены, соприкасаясь затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками).

7. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся и должен быть гигиенически чистым.

8. Для занятий необходимо иметь резиновые массажные коврики. Резиновые коврики имеют преимущества перед пластмассовыми: они более мягко воздействуют на ткани ребенка; составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног.

Выводы. 1. Использование современных танцев способствует улучшению координации движений детей с нарушением интеллекта, обеспечению высокой работоспособности в режиме учебного процесса. 2. При тестировании физической подготовленности было выявлено, что показатели координационных движений у детей в экспериментальной группе, занимающихся современными танцами, оказались лучше, а у детей в контрольной группе стали несколько хуже. 3. Разработана методика формирования координационных движений детей к обучению современным танцам в коррекционной школе VIII-го вида на основе создания дифференцированного подхода на условиях повышения эмоционального

фона и физической подготовленности. 4. Проверена экспериментальным путем и доказана эффективность использования разработанного комплекса упражнений с применением координационных движений для занятий современными танцами, что отразилось на улучшении интеллектуальных особенностей умственно отсталых детей, на учебном процессе и на развитии опорно-двигательного аппарата.

Исходя из проведенного эксперимента, установлено, что к концу исследования число детей с улучшенной координацией движений увеличилось. Также доказана эффективность использования средств танцевальной и спортивной деятельности с целью формирования правильной осанки и определены виды занятий, оказывающие максимально эффективное действие на укрепление мышечного корсета. В итоге подтверждена гипотеза о том, что если ребенок с нарушением интеллекта занимается современными танцами, то это приведет к укреплению его опорно-двигательного аппарата и будет способствовать развитию координации движений.

Литература

1. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата : пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательную программу специального образования на уровне общего среднего образования / П. И. Новицкий; Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова». 2019. 86 с.

2. Бойченко С. Д., Карсеко Е. Н., Леонов В. В., Смотрицкий А. Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 9–12.

3. Борисенко О. В., Логинов С. И., Лубышева Л. И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 86–89.

4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т.1. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2005. 448 с.

5. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

УДК 796.012.1

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

А.С. ЖУРАВЛЕВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: в работе представлена динамика результатов и сравнительный анализ развития физических качеств детей младшего школьного возраста в период традиционного обучения и дистанционного обучения.

Ключевые слова: физические качества, младший школьный возраст, динамика результатов, дистанционное обучение.

Актуальность работы. Проблемы физической подготовленности школьников являются актуальными на протяжении многих лет. И решение этих проблем основывалось на поиске новых подходов к организации физического воспитания, разработке новых методик развития физических качеств, поиска эффективных средств, формирования мотивации на занятия физической культурой и др. [1]. Но последний учебный год внес свои коррективы, связанные с необходимостью организации дистанционного обучения. До этого времени востребованность школьного дистанционного обучения равнялась практически нулю, все обучение проводилось в очном формате и качество образования было на высоком уровне, исключением были только активированные дни. В связи с эпидемиологической ситуацией в стране формат и качество школьного образования потерпели значительные изменения, «дистанционное обучение (ДО) доказало свою значимость и востребованность» [2, 3]. Проблема исследо-

вания заключается в том, что формат дистанционного обучения снижает эффективность физического воспитания, в особенности ухудшается физическая подготовка учащихся.

Цель исследования: Определить и провести сравнительный анализ темпов прироста уровня развития физических качеств младших школьников.

Наиболее важным периодом в становлении двигательных способностей школьника является период младшего школьного возраста. В связи с этим, возникает необходимость в четко сформированной системе контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью школьника в условиях как очного, так и дистанционного обучения. В процессе школьного физического воспитания следует создавать такие условия, в которых физические возможности младшего школьника раскроются полностью. Этому может способствовать правильный подбор средств и методов физического воспитания, индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение их соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического воспитания младшего школьника возникает необходимость в соблюдении преемственности целей, задач, содержания, методов, и учитывая нынешний формат обучения, следует тщательно подбирать средства и формы организации физического воспитания.

Организация педагогического эксперимента. Исследование проводилось на базе МБОУ НШ «Прогимназия» города Сургута, во время учебного процесса на уроках физической культуры, в естественных условиях. В исследовании приняли участие учащиеся третьих классов. Определяли темпы прироста уровня физических качеств у учащихся 3-их классов за 2018-2019 учебный год и 2019-2020 учебный год, с длительным периодом дистанционного обучения и режимом самоизоляции. Полученные результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика результатов развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

Тест	Пол	Сентябрь 2018-2019 уч. год			Сентябрь 2019-2020 уч. год			Δ при- роста, %
		Результат		При- рост, %	Результат		При- рост, %	
		До	После		До	После		
Бег на 30 м (сек)	м	7,03 ±0,50	6,00 ±0,41	15,80	7,08 ±0,50	6,60 ±0,50	7,00	8,7
	д	7,33 ±0,30	6,28 ±2,02	15,40	7,16 ±0,40	6,66 ±0,30	7,20	8,1
	класс	7,14 ±0,50	6,10 ±0,39	15,70	7,12 ±0,40	6,63 ±0,40	7,00	8,60
Бег на 60 м (сек)	м	13,32 ±0,60	11,13 ±0,80	17,90	13,05 ±1,10	12,00 ±1,50	2,00	15,80
	д	13,33 ±0,50	11,40 ±0,40	15,60	13,19 ±0,60	12,34 ±0,90	6,60	8,90
	класс	13,32 ±0,60	11,22 ±0,70	17,10	13,12 ±0,80	12,18 ±1,20	4,90	12,10
Челночный бег (сек)	м	9,85 ±0,80	8,73 ±0,70	12,00	9,94 ±1,10	9,50 ±1,30	4,50	7,50
	д	10,00 ±0,40	8,94 ±0,20	11,10	9,77 ±0,50	9,13 ±0,30	6,70	4,40
	класс	9,90 ±0,70	8,80 ±0,50	11,70	9,85 ±0,80	9,30 ±0,90	3,80	7,90
Прыжок в длину с места (м)	м	129,6 ±16,60	147,3 ±14,60	12,70	123,2 ±16,20	132,2 ±16,80	3,50	9,20
	д	123,1 ±11,70	141,5 ±12,10	13,80	127,9 ±16,40	136,2 ±16,70	6,30	7,50
	класс	127,3 ±15,40	145,3 ±14,10	13,10	125,7 ±16,40	134,3 ±16,90	6,90	6,10
Сгиб.-разг. рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	м	9,07 ±3,30	14,27 ±2,60	44,50	7,00 ±1,80	8,82 ±2,00	23,00	21,50
	д	7,38 ±1,40	11,88 ±0,90	46,70	5,75 ±1,60	7,67 ±1,90	24,10	22,50
	класс	8,48 ±2,90	13,43 ±2,40	45,10	6,35 ±1,60	8,22 ±2,00	25,60	19,50

Из вышепредставленных результатов следует, что динамика развития физических качеств учащихся 3-их классов, которые обучались в дистанционном формате обучения на период 2019-2020 учебного года, значительно снижается по всем показателям развития физических качеств. В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) наблюдается наивысший результат прироста по отношению к остальным показателям. Это может быть связано с тем, что практически у каждого школьника имеются возможности выполнять данное упражнение в домашних условиях. Сравнивая темпы пророста учащихся 3-их классов, можно сделать вывод, что темпы роста физических качеств за 2019-2020 учебный год снижаются в 2 раза, по сравнению с 2018-2019 учебным годом. При этом результаты прироста показателей мальчиков и девочек практически не отличаются. Это связано с переходом школьного образования на дистанционную форму обучения, неправильным подбором средств и методов физического воспитания в дистанционном формате, отсутствием четкой системы контроля за выполнением двигательных действий, снижением уровня двигательной активности.

Доктором педагогических наук В.И. Усаковым «была разработана шкала оценки темпов прироста физических качеств детей школьного возраста для определения оценки эффективности системы физического воспитания» [4].

В таблице 2 представлена шкала оценки темпов прироста физических качеств школьников.

Таблица 2 - Шкала оценки темпов прироста физических качеств школьников (по В.И. Усакову)

Прирост	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8 до 10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и двигательной активности

Продолжение таблицы 2

Прирост	Оценка	За счет чего достигнут прирост
От 10 до 15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физкультурного образования
Свыше 15%	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Исходя из результатов, представленных в таблице, следует, что рост результатов физических качеств у учащихся 3-их классов 2019-2020 года обучения осуществляется в основном за счет естественного развития функциональных систем организма. Динамика результатов физического развития учащихся 3-их классов 2018-2019 учебного года, за учебный год значительно увеличивается, в среднем прирост по всем показателям составляет 13-15%, что говорит о эффективном подборе учителем средств и методов при воспитании физических качеств и непрерывной двигательной активности обучающихся.

Заключение. Анализируя полученные нами результаты, можно утверждать, что качество обучения в традиционном формате в два раза превышает качество дистанционного обучения. В связи с этим необходимо разработать эффективную систему контроля за выполнением заданий учащимися в дистанционном формате обучения, подбирать такие средства физического воспитания, которые не требуют при выполнении упражнений специального инвентаря, значительного пространства и нарушения техники безопасности. А также особое внимание следует уделять мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Бальсевич В. К., Шагалиева Ю. Н. Педагогическая реализация результатов мониторинга физической подготов-

ленности школьников 9-10 лет в условиях Западной Сибири // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. С. 18–20.

2. Полат Е. С. Теория и практика дистанционного обучения / Под ред. Е. С. Полат. М. : Академия, 2004.

3. Полат Е. С., Моисеева М. В., Петров А. Е. Педагогические технологии дистанционного обучения / Под ред. Е. С. Полат. М. : Академия, 2006.

4. Усаков В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие. М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. 88 с.

УДК 373.31

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕРВОКЛАССНИКОВ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Т.П. ЗАВЬЯЛОВА, Е.А. ЗАЙЦЕВА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования, доказавшие эффективность лыжной подготовки первоклассников, позволившей не только повысить общую физическую подготовленность детей, но и результаты сдачи комплекса ГТО по передвижению на лыжах.

Ключевые слова: лыжная подготовка, методика, комплекс ГТО, первоклассники, физическая подготовленность, система дополнительного образования.

Введение. Физическая подготовка школьника становится приоритетной задачей социального развития, имеющее научное представление об оздоровительных, образовательных и воспитательных возможностях физической культуры и спорта. Особую ценность в этом направлении представляет период младшего школьного возраста, который является сенситивным для улучшения показателей физического психического здоровья, а также приобщения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Согласно многочисленным исследованиям установлено, что заметно снизился уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, постепенно увеличивается число ослабленных и отстающих детей в физическом развитии [4]. Следовательно, важным условием реализации данной проблемы является выбор раз-

личных оздоровительных средств, в том числе и использование ходьбы на лыжах.

Территориально-климатические условия России, в том числе и нашего региона создают прекрасные возможности для использования лыж и вместе с тем целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Однако, как показывают исследования, потенциал лыжной подготовки используется недостаточно и тюменский регион не стал исключением [3]. Кроме того, важно отметить, что в настоящее время большое внимание уделяется контролю за выполнением нормативных требований Комплекса ГТО, который включает испытание в беге на лыжах, выявлено, что с каждым годом ухудшаются результаты этого испытания, теряется желание младших школьников к лыжной подготовке [1, 2].

Выявленное **противоречие** между необходимостью укрепления здоровья детей и не эффективным использованием лыжной подготовки в системе дополнительного образования позволила поставить **цель исследования**, которая заключалась в разработке и реализации методики занятий по лыжной подготовке школьников-первоклассников в возрастном диапазоне от 6 до 8 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в городе Тюмени на лыжной базе ДЮСШ № 2 среди младших школьников-первоклассников. Общее количество испытуемых составило 30 человек. Возрастной диапазон: 6-8 лет. Хронологические рамки исследования: сентябрь 2018-май 2020 учебные годы.

В исследовании принимали участие две группы первоклассников. Одна группа являлась контрольной, состояла из 15 детей, входящих в спортивно-оздоровительную группу ДЮСШ № 2 и занималась по программе «Юный лыжник». Вторая группа – экспериментальная, в нее входили 15 детей, в ней дети занимались по разработанной нами методике.

Основные результаты исследования. Исследование предусматривало изучение показателей физической подготовленности детей обеих групп, разработку методики лыжной подготовки для детей экспериментальной группы, ее реализацию и сравнительную характеристику показателей физической подготовленности школьников, в том числе изучение результатов соревнований по ВФСК «Готов к труду и обороне», принимавших участие в педагогическом исследовании.

Проведя контрольные испытания в начале педагогического исследования, мы выяснили, что ситуация с физической подготовленностью младших школьников неудовлетворительная. По проведенным тестам большинство школьников 6-8 лет (65,4%) не справились с испытаниями. Выявлено незначительное количество детей, получивших золотой (3,3%) и серебряный знак отличия (5,3%). В основном преобладают дети, претендующие на получение бронзового знака (26%). Именно этот факт позволил разбить детей на 2 группы и проанализировать полученные результаты. Более наглядно средне-групповые показатели и содержание тестовых заданий представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Средне-групповые показатели развития физических качеств младших школьников 6-8 лет экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) в начале педагогического исследования

Тесты	Группа	Статистические показатели		t-критерий
		$X \pm \sigma$	m	
Челночный бег 3x10м, (сек)	ЭГ	10,40±0,55	0,14	0,57
	КГ	10,50±0,41	0,11	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	5,80±2,16	0,56	0,87
	КГ	5,60±3,42	0,88	
Прыжок в длину с места, (см)	ЭГ	108,00±12,46	3,21	0,62
	КГ	106,00±10,48	2,71	
Бег на лыжах 1000 м, (сек)	ЭГ	644,00±50,33	12,99	0,54
	КГ	650,60±31,35	8,10	

Продолжение таблицы 1

Тесты	Группа	Статистические показатели		t-критерий
		$X \pm \sigma$	m	
Наклон вперед из положения стоя, (см)	ЭГ	1,40±2,72	1,00	0,86
	КГ	1,20±3,88	0,70	

С целью улучшения уровня развития физических качеств первоклассников, вошедших в экспериментальную группу, нами была разработана методика по лыжной подготовке. Составлен учебный план-график, учебно-тематический план, подобраны подвижные игры, игры и упражнения на лыжах, комплексы на балансировочной подушке, фитболе, а также упражнения на нейроскакалке «КруВер» для школьников 6-8 лет спортивно-оздоровительной группы. Комплексы упражнений на фитболе, балансировочной подушке и нейроскакалке «КруВер» для детей 6-8 лет. Представим краткое содержание методики лыжной подготовки для первоклассников.

Методика включает 2 блока: теоретический и практический блоки.

Теоретический блок позволяет познакомить детей с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях, с основными средствами общей физической и специальной подготовки, с историей лыжного спорта, с лыжным инвентарём. Знакомство детей с основами ЗОЖ (закаливание, режим дня и гигиена лыжника), с дневником самоконтроля, с правилами выполнения физических, технических упражнений и играми, с основами базовых шагов в лыжной подготовке, формирование у детей мотивации, знакомство с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО».

Практический блок включает практические занятия, предусматривающие выполнение упражнений с предметами и без них, игры различной интенсивности, игры на лыжах,

элементы силовой гимнастики, выполнение упражнений с использованием современного физкультурно-спортивного инвентаря. Методика предусматривала обязательное создание педагогических условий для проведения занятий, комплексов упражнений в зале и на улице, включающиеся в систему занятий по лыжной подготовке.

В практический блок входит 4 модуля. Краткое содержание указанных модулей:

1 модуль *«Стартовый»* включает в себя занятия по ОФП, элементы технической подготовки, подвижные игры;

2 модуль *«Ознакомительный»* состоит из занятий на лыжах и включает в себя начальное обучение основам передвижения на лыжах, обучение классическому ходу, а также игры разной направленности. Также в модуль добавляются совместные занятия детей и их родителей;

3 модуль *«Основной»* – данный модуль содержит закрепление классического хода и обучение детей, освоивших классический стиль, коньковому стилю передвижения на лыжах обучались не все дети, а только те, кто выражал особое желание; в модуле осуществляются совместные занятия детей и их родителей;

4 модуль *«Итоговый»* включает занятия по общей и специальной физической подготовке, а также занятия на новых видах физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования.

Занятия в экспериментальной группе проводились по представленной методике два раза в неделю, совместные занятия с родителями на лыжах в модулях 2 и 3 являются дополнительными. Длительность занятий, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, составляла 45 минут.

Методика предусматривала следующие виды занятий:

1. Диагностические – в процессе занятий определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми.

3. Комбинированные – повторение и совершенствование ранее изученных движений, а также изучение нового материала.

4. Совместные – занятия на лыжах с детьми и их родителями.

5. Соревновательные – в соответствии с требованиями проводятся 1-2 раза в год. Такие занятия позволяют объективно сравнить определенные способности ребенка и определить их максимальные проявления за определенный период.

Внедрение разработанной нами методики позволило увидеть положительную динамику в показателях физической подготовленности, в том числе и лыжной подготовке детей экспериментальной группы. Данные представлены в таблице 2.

Анализ табличных данных позволяет заключить, что изучаемые показатели заметно улучшились по всем тестам у первоклассников, принимавших участие в педагогическом исследовании. Но у первоклассников ЭГ показатели развития физических качеств достоверно выше в отличие от школьников контрольной группы.

Можно утверждать, что это произошло и за счет продуктивного сотрудничества с родителями детей, работавших по разработанной нами методике. Данные занятия повышали эмоциональный настрой как детей, так и их родителей, а на этой основе формировался интерес к последующим занятиям по лыжной подготовке.

Таблица 2 – Динамика средне-групповых показателей развития физических качеств школьников 6-8 лет КГ и ЭГ

Тестовые задания	Группа	Показатели					
		Начало уч. года (M±m)	t	P	Конец уч. года (M±m)	t	P
Челночный бег 3x10м, сек	КГ	10,50±0,11	0,57	> 0,05	10,36±0,09	0,11	< 0,05
	ЭГ	10,40±0,14			10,12±0,15		

Продолжение таблицы 2

Тестовые задания	Группа	Показатели					
		Начало уч. года (M±m)	t	P	Конец уч. года (M±m)	t	P
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, раз	КГ	5,80±0,88	0,87	> 0,05	7,40±1,05	0,90	< 0,05
	ЭГ	5,60±0,56			8,80±1,20		
Прыжок в длину с места, см	КГ	106±2,71	0,62	> 0,05	113,40±3,58	1,20	< 0,05
	ЭГ	108±3,21			120±4,46		
Бег на лыжах 1000 м, сек	КГ	650,60±8,10	0,54	> 0,05	619,80±53,08	1,20	< 0,05
	ЭГ	644±12,99			592,20±71,20		
Наклон, см	КГ	1,20±0,70	0,86	> 0,05	3,40±0,99	1,10	< 0,05
	ЭГ	1,40±0,86			5±4,16		

Еще одним доказательством положительного влияния разработанной методики послужили проведенные соревнования по выполнению нормативных требований комплекса ГТО, учащимися контрольной и экспериментальной групп.

Так, в экспериментальной группе 80% первоклассников успешно справились с испытаниями комплекса. Отметим, что в контрольной группе также произошли положительные изменения количественных и качественных показателей. Но в сравнении со школьниками экспериментальной группы эти показатели оказались несколько ниже. В контрольной группе выявлено 49,3 % учащихся, сдавших нормы ГТО на золото, серебро и бронзу.

Заключение. Таким образом, проведенное педагогическое исследование позволяет заключить, что разработанная нами методика, действительно показала свою эффективность и выявила положительные результаты в изучаемых показателях теоретической и физической подготовленности, что сказалось на увеличении количества детей, успешно справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО.

Литература

1. Дунникова О. С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Физическая культура и спорт в современном мире : проблемы и решения. 2015. № 1. С. 44–49.

2. Ефремова Н. Г., Цуркан А. Л., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. 2014. № 21. С. 725–726.

3. Завьялова Т. П. Мониторинг готовности старших дошкольников Тюмени к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : мат-лы XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. 2016. С. 224–228.

4. Филиппова Е. Н., Извеков К. В. Исследование влияния физкультурных занятий по лыжной подготовке на физическое состояние детей младшего школьного возраста // Фундаментальные исследования. 2014. № 1. С. 138–142. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=33520> (дата обращения: 18.06.2018).

УДК 796/799

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО КАРАНТИНА

**ЗАГРЕБАЛОВ-ТУТУЛОВ В.А.,
ЗАГРЕБАЛОВА-ТУТУЛОВА Т.И.**

МБОУ СОШ № 18 имени В.Я. Алексеева, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации дистанционного обучения школьников по предмету «Физическая культура» во время эпидемиологического карантина. Представлена программа обучения школьников с учетом специфики преподаваемого предмета, наличия оборудования. Программа способствовала повышению интереса к занятиям физической культурой, выполнения заданий во время дистанционного обучения/ Разработаны комплексы упражнений для учителей-предметников с учетом специфики преподаваемого предмета.

Ключевые слова: дистанционное обучение, эпидемиологический карантин.

Введение. В наше время компьютер – это не роскошь, а средство для работы. Когда первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физической культуры», то возникают сомнения и вопрос: а разве это возможно? Все знают, что урок физической культуры – это, прежде всего, движение. Современный же урок физической культуры представляет собой не только выполнение различных движений, но и получение теоретических знаний. И для этого учителю представляется возможность использования средств информационно-коммуникационных

технологий (ИКТ). Использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения учащихся – необходимая потребность настоящего и будущего времени. Применение ИКТ на уроках физической культуры позволяет организовать учебный процесс на более высоком уровне, обеспечить полное усвоение учебного материала обучающимися, позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор [1]. Одним из результатов применения ИКТ в сфере образования является дистанционное обучение (ДО). Дистанционное обучение – взаимодействие учителя с обучающимися на расстоянии, включающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность [2].

В связи со сложной эпидемиологической ситуацией в стране, всем образовательным организациям необходимо было перейти на дистанционное обучение. Для многих учителей это было незнакомо, ведь необходимо искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт с детьми. Перед учителями физической культуры вопрос проведения уроков в дистанционном формате встал очень остро. Именно на уроке физической культуры должен быть контакт учителя с учеником, правильно оборудованное место для занятий, различного рода инвентарь и многое другое. Поначалу казалось, что невозможно преподавать на расстоянии: осуществлять страховку детей и принимать нормативы стало не возможным. Но внеся изменения в учебную программу, под сложившиеся условия, нашлись и положительные стороны дистанционного обучения. Как говорится плюсы есть везде, главное их найти и использовать по назначению.

В условиях карантина и домашней самоизоляции, в условиях вынужденного ограничения физической активно-

сти – двигательная активность является наиболее актуальной. Обучающиеся большое количество времени проводили за компьютерами: проводились учителями уроки, выполнялись задания. Встал вопрос, а сколько времени можно проводить ребенку за работой перед компьютером? Специалисты утверждают, что ребенку в возрасте 5-7 лет рекомендуемое время использования электронных устройств не больше 20 минут в день. В 7-11 лет, то есть в период обучения в начальной школе, работать за компьютером ребенку можно по 20-30 минут. В 12-14 лет время увеличивается еще на 15 минут. Подросток может использовать компьютер по 45 минут в день. Примерно с 15 лет подросток может проводить за экраном по 1-2 часа в сутки [4]. Но на самом деле в период дистанционного образования дети проводили гораздо больше времени за компьютерами. И перед учителями физической культуры встала цель: повысить двигательную активность обучающихся, «разрядить» их глаза от большой нагрузки в результате длительного времени работы за компьютером, а также разработать различные комплексы упражнений, которые смогут заинтересовать обучающихся.

Методика и организация исследования. На первом этапе нашего исследования было проведено анкетирование среди обучающиеся 7-х, 9-11 классов МБОУ СОШ № 18 имени В.Я. Алексеева. Количество обучающихся принявших участие в анкетировании 76 человек. Результаты анкетирования представлены в таблице (табл.1).

Таблица 1 – Результаты проведенного анкетирования (входной контроль)

Вопросы	Число учащихся, ответивших положительно на заданные им вопросы	
	Количество	%
Хотели бы вы заниматься в режиме онлайн урока?	36	47

Продолжение таблицы 1

Вопросы	Число учащихся, ответивших положительно на заданные им вопросы	
	Количество	%
Хотели бы вы выполнять теоретические задания?	25	33
Хотели бы вы выполнять практические задания?	32	42
Хотели бы вы заниматься индивидуально?	15	20

Из таблицы видно, что у учащихся 7-х, 9-11 классов интереса к занятиям очень мало. Возможно это связано с новой формой обучения – ДО, большой загруженностью детей. Тогда возникает вопрос с оцениванием физических возможностей и знаний в области физической культуры, выставление оценок учащимся. Поэтому учителю физической культуры необходимо наладить проведение уроков по средствам конференции, заменить упражнения под условия их выполнения в домашних условиях, принимать задания через видео.

Основываясь на результатах опроса и учитывая непростые условия проведения занятий физической культурой, нами была разработана программа упражнений, направленная на формирование интереса к занятиям, «разгрузки» глаз, повышения двигательной активности обучающихся. Упражнения подбирались понятные, доступные к выполнению в домашних условиях.

Программа состояла из следующих упражнений:

1. Физкультурные минутки и физкультурные паузы. Физкультурные минутки (1-2 минуты) и физкультурные паузы (3-4 минуты) проводились во время занятий. Нами были разработаны различные комплексы упражнений, которые учитывали специфику преподаваемого предмета. Учителя-предметники применяли данные комплексы упражнений на своих уроках с целью снятия напряжения

от работы за компьютером, смены деятельности, снятия усталости, восстановления умственной деятельности обучающихся. Упражнения улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют положительные эмоции и повышают интерес к занятиям, способствуют расслаблению, восстанавливают дыхание. Очень важно также проводить разные физкультурные минутки и физкультурные паузы, однообразные, повторяющиеся упражнения быстро надоедают, снижают интерес к их выполнению, что в дальнейшем снижает их результативность.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Данные комплексы упражнений разработаны для самостоятельного выполнения обучающимися после сна. Они направлены на пробуждение организма и активизации всех процессов в организме человека для дальнейшей работы. Упражнения утренней гимнастики выполняются в определенной последовательности. Начинаем с подтягиваний, которые улучшают дыхание и кровообращение в организме. Далее следуют упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, туловища и ног. Затем выполняются бег и прыжки, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Завершается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов дыхания и кровообращения. Обязательно после выполнения утренней гимнастики принимать душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять, также необходимо плавно увеличивать нагрузку, усложнять упражнения, увеличивать темп выполнения. Дозировка давалась с учетом того, чтобы обучающиеся не уставали, а наоборот испытывали бодрость после выполнения упражнений.

3. Комплексы упражнений: с использованием подушки, стула, с бутылок (наполненные песком, крупой), с лентой, с полотенцем. Данные комплексы упражнений были

разработаны с учетом имеющегося оборудования. Дома нет того инвентаря и оборудования, которое имеется в школе, поэтому для выполнения некоторых упражнений нами использовались подручные средства.

4. Упражнения в парах для выполнения с родителями. Данные упражнения были внесены в нашу программу с целью не только повышения двигательной активности детей, но и их родителей, ведь и многие родители находились также на самоизоляции. Совместная работа родителей и детей способствует сплочению, получению положительных эмоций, физическая и эмоциональная поддержка друг друга.

5. Танцевальные упражнения. Данный вид упражнений нами был внесен в программу с целью повышения двигательной активности, чувства соревнования. Обучающиеся выполняли заранее записанные нами танцевальные движения и так же запускали челлендж (challenge – жанр интернет-роликов, в которых человек выполняет задание на видеокамеру и размещает его в сети Интернет, а затем предлагает повторить это задание своему знакомому или неограниченному кругу людей [3]) среди одноклассников.

6. Упражнения различных направлений: йога, bodyflex (бодифлекс), crossfit (кроссфит). Все эти упражнения способствуют совершенствованию физических качеств учащихся. Они хорошо подходят для выполнения в домашних условиях. Как и с танцевальными упражнениями обучающиеся запускали челлендж.

Нами было проведено повторное анкетирование (табл. 2), которое показало, что обучающиеся заинтересовались занятиями в дистанционном формате. Стали активно принимать участие и выполнять задания. На наш взгляд на это повлияло то, что нами были внесены коррективы в рабочую программу и уроки стали более разнообразными и интересными.

Таблица 2 – Сравнительные результаты проведенного анкетирования

Вопросы	Число учащихся, ответивших положительно на заданные им вопросы	
	Апрель, 2020	Май, 2020
Хотели бы вы заниматься в режиме онлайн урока?	36	70
Хотели бы вы выполнять теоретические задания?	25	50
Хотели бы вы выполнять практические задания?	32	73
Хотели бы вы заниматься индивидуально?	15	41

Результаты и их обсуждение. Внедрение на дистанционных уроках разработанной нами программы упражнений положительно повлияло на интерес к выполнению заданий, дети всегда «выходили» на дистанционные уроки. Также мы не оставили без внимания и теоретические задания для обучающихся, которые также с интересом выполнялись обучающимися.

Выполнив большой объем работы по организации дистанционного обучения, разработав комплексы упражнений, принимая видео-уроки, анализируя выполняемые теоретические задания, мы смогли выяснить:

- большую часть материала обучающиеся осваивают сами, что дисциплинирует и приучает к самостоятельности;
- обучающиеся по собственной инициативе присылали мне видео УГГ, физкультурных минуток и пауз, запускали свои собственные челленджи;
- возросло стремление к выполнению заданий;
- у учащихся имевших стеснения на уроках физической культуры, без каких-либо комплексов и психологических неудобств выполняют задания на камеру. Не имея стеснения перед классом, уровень стремления к выполнению физических нагрузок у таких детей повысился;

- выросла и индивидуальная работа с обучающимися;
- дети и родители, которые скептически относились к уроку физической культуры в дистанционном формате, изменили свое мнение после того, как нами был снято видео и запущен челлендж, в котором приняли участие огромное количество детей. Это стало интересно, и обучающиеся стали соревноваться между собой в выполнении тех или иных заданий.

Заключение. Как бы то ни было, дистанционное обучение не может заменить, стандартных уроков по физической культуре. Где ученик получает большую физическую нагрузку, которая несет на себе здоровьесберегающий фактор, работу повышения физических качеств и умений, социальную сторону урока 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. Главное, правильно воспользоваться данной ситуацией!

Литература

1. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 60-63 ; № 5. - С. 56–61.
2. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие. М. : Академия, 2008. 288 с.
3. Википедия [электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B6>
4. Очков нет [электронный ресурс] // Сколько времени детям можно проводить за компьютером. URL: <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/skolko-vremeni-detyam-mozhno-provodit-za-kompyuterom.htm>

УДК 37.037:796.015.85

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ № 44 ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО НА ОСНОВЕ ОНЛАЙН ТЕХНОЛОГИИ «АС ФСК ГТО»

Э.И. ИМЕЛЬБАЕВА, А.В. БОРИСОВ

*Сургутский государственный педагогический университет,
МБОУ СОШ № 44, г. Сургут, Россия*

Аннотация. В статье обобщены результаты исследования уровня физической подготовленности обучающихся 6-12 лет (107 мальчиков, 98 девочек) на основе результатов текущего контроля и обработкой данных с применением онлайн технологии «АС ФСК ГТО». Цель исследования – обобщить результаты исследования уровня физической подготовленности обучающихся 6-12 с применением системы мониторинга АС ФСК ГТО. Методы и организация исследования. Исследование физической подготовленности учащихся 6-12 лет по нормативам в соответствии с возрастными ступенями ВФСК «Готов к труду и обороне» было проведено на базе МБОУ СОШ № 44 г. Сургута.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, онлайн технология, оценка физических качеств.

Введение. Развитие физической культуры и спорта в нашей стране рассматривается как одно из значимых социальных направлений и решения задач формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Предполагается, что значимое увеличение показателя вовлеченности обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом должно

отразиться на улучшении их уровня физической подготовленности [2-4]. Однако результаты исследований оценки уровня физической подготовленности по утвержденным нормативным требованиям Комплекса ГТО актуализируют проблему о недостаточном научно-методическом обеспечении и необеспеченность программно-целевого подхода в управлении реализации Комплекса ГТО в образовательных организациях для создания условий и изменения содержания образовательных программ, направленных на улучшение физических качеств у обучающихся [1, 5-7].

Результаты исследования. Представлены статистические данные 205 учащихся 6-12 лет в выполнении государственных требований по нормативам комплекса ГТО соответствующих ступеней. Полученные результаты выполнения требований комплекса ГТО показали, что из 107 мальчиков и 98 девочек в возрасте 6-12 лет на золотой знак не отличился ни один участник. С достижениями нормативных значений на присвоение серебряного знака отличия справились 11 мальчиков, что соответствует 10,2%, и 5 девочки, что соответствует 5,1%. Из числа мальчиков, справившихся с нормативными значениями физической подготовленности на присвоение бронзового знака отличия, выявили 13 учащихся, что составило 12,2%, из числа девочек – 5 учащихся, что соответствует 5,1%. Не справившихся с государственными требованиями на присвоение знаков отличия составило 83 мальчика (77,6 %) и 88 девочек (89,8%).

Обучающиеся 1-2 классов (I ступень 6-8 лет) показали следующие результаты тестов на определение скоростных способностей: всего выполнили нормативы, от общего количества участников, 78,6% мальчиков и 80,8% девочки. У мальчиков на золотой знак отличия справилось 9 участников (32,2%), у девочек – 9 участников (34,6%). На серебряный знак отличия справилось 10 мальчиков (35,7%) и 12 девочек (46,1%). На присвоение бронзового знака отличия справи-

лось 3 мальчика (10,7%) и ни одной девочки. Не справились с нормативом 6 мальчиков (21,4%) и 5 девочек (19,3%).

В этом же возрасте с достижениями нормативных значений на золотой знак отличия силовых способностей у мальчиков справились 3 человека (10,7%), и у девочек 3 (11,6%). На серебряный знак – 6 мальчиков (21,4%) и 7 девочек (26,9%). На бронзовый знак справилось 8 мальчиков (28,6%) и 7 девочек (26,9%). Не выполнили норматив 11 мальчиков (39,3%) и 9 девочек (34,6%).

Анализ результатов выполняемости нормативов на определение скоростно-силовых возможностей обучающихся I ступени дали следующие результаты: от общего числа мальчиков всего выполнили норматив 23 участника (92%). 5 мальчиков (20%) выполнили на золотой знак отличия, 17 (68%) на серебряный знак и 1 (4%) на бронзовый знак. Не справились с выполнением норматива 2 участника (8%). У девочек, от общего числа участников, справились с выполнением норматива 20 участников (95,3%). Из них 14 человек (66,7%) на золотой знак, 4 (19%) на серебряный знак и 2 (9,5%) на бронзовый знак. Не справилась с выполнением норматива одна участница (4,7%) (рис.1).

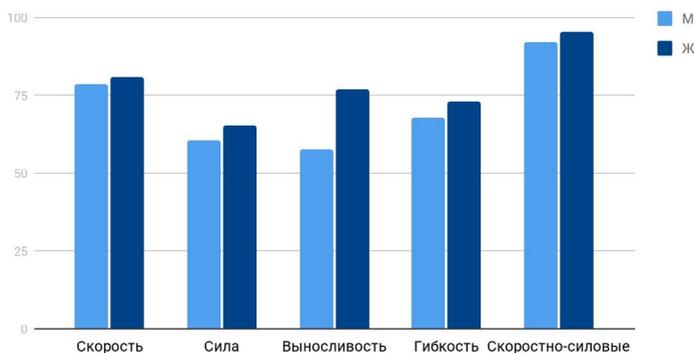


Рисунок 1 – Результаты физической подготовленности обучающихся (6-8 лет)

В этой же возрастной категории по результатам тестирования выносливости были получены следующие результаты: от общего числа у мальчиков с нормативом справилось 15 человек (57,7%), у девочек 20 (76,9%). На золотой знак отличия у мальчиков справилось 2 участника (7,7%), у девочек 3 (11,6%). С нормативом в соответствии с серебряным знаком у мальчиков справилось 7 человек (26,9%), у девочек 10 (38,5%). На бронзовый знак отличия справилось 6 мальчиков (23,1%) и 7 девочек (26,9%). С результатом не справилось 11 мальчиков (42,3%) и 6 девочек (23%).

По результатам тестирования гибкости, в этой же возрастной группе можно сделать следующие выводы. Из всего количества участников норматив выполнили 19 мальчиков (67,9%) и 19 девочек (73,1%). Среди мальчиков на золотой знак отличия справилось – 5 человек (17,9%), на серебряный знак – 10 мальчиков (35,7%), на бронзовый знак – 4 мальчика (14,3%). Среди девочек на золотой знак с нормативом справилось 11 человек (42,3%), на серебряный знак – 4 девочки (15,4%), на бронзовый знак – 4 девочки (15,4%). Совсем не справились с выполнением норматива 9 мальчиков (32,1%) и 7 девочек (26,9%).

В следующей возрастной категории (II ступень, 9-10 лет) в сдаче нормативов ВФСК ГТО приняли участие 9 обучающихся (5 мальчиков и 4 девочки). По результатам тестов на выявление скоростных способностей на золотой знак справилось 100% от числа всех участников (рис.2).

С достижением норматива на золотой знак отличия силовых способностей у мальчиков справился 1 человек (20%), на серебряный знак – 3 участника (60%), не справился один обучающийся (20%). У девочек с нормативом на золотой знак не справился никто, на серебряный – 2 участницы (66,7%), не выполнила норматив одна обучающаяся (33,3%).

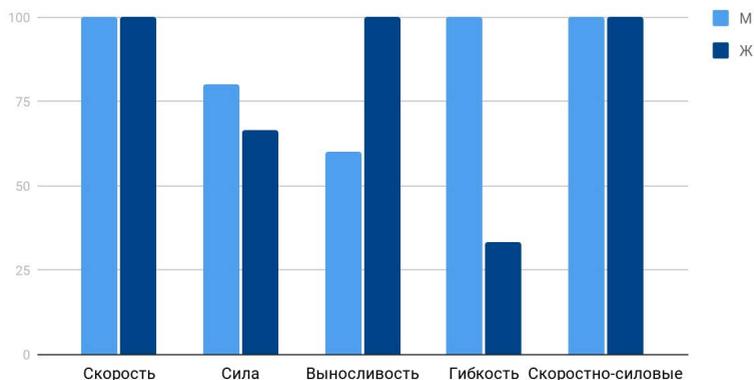


Рисунок 2 – Результаты физической подготовленности обучающихся (9-10 лет)

Результаты тестирования выносливости дали следующие результаты: на золотой знак отличия не справился ни один участник, на серебряный знак справились 3 участницы (100%), на бронзовый знак с нормативом справилось 3 мальчика (60%). Не выполнили норматив 2 мальчика (40%).

Контроль скоростно-силовых качеств дал следующие результаты: с нормативом справили все участники. На золотой знак норматив выполнила одна девочка (33,3%). На серебряный знак справилось 4 мальчика (80%) и 2 девочки (66,7%). На бронзовый знак справился один мальчик (20%).

Тестирование гибкости дало следующие результаты: среди мальчиков золотой знак отличия получили 2 участника (40%), серебряный – еще 2 (40%), бронзовый – 1 участник (20%). У девочек с нормативом на золотой знак отличия справилась 1 участница (33,3%), 2 участницы не выполнили норматив (66,4%).

Результаты тестов у обучающихся 5 классов (III ступень, 11-12 лет) на определение скоростных способностей дали следующие результаты: всего выполнили нормативы, от общего

количества участников, 56,7% мальчиков и 71% девочки. У мальчиков на золотой знак отличия справилось 8 участников (10,8%), у девочек – 6 участников (8,7%). На серебряный знак отличия справилось 21 мальчик (28,4%) и 29 девочек (42%). На присвоение бронзового знака отличия справилось 13 мальчиков (17,6%) и 14 девочек (20,3%). Не справились с нормативом 32 мальчика (43,2%) и 20 девочек (29%).

С достижениями нормативных значений на золотой знак отличия силовых способностей у мальчиков справились 38 человек (51,3%), у девочек 15 (21,7%). На серебряный знак – 13 мальчиков (17,6%) и 18 девочек (26%). На бронзовый знак справилось 4 мальчика (5,4%) и 9 девочек (13%). Не выполнили норматив 19 мальчиков (25,7%) и 27 девочек (39,1%).

Анализ результатов выполняемости нормативов на определение скоростно-силовых возможностей дали следующие результаты: от общего числа мальчиков (74) всего выполнили норматив 43 участника (53,1%). 10 мальчиков (13,5%) выполнили на золотой знак отличия, 19 (25,7%) на серебряный знак и 14 (18,9%) на бронзовый знак. Не справились с выполнением норматива 31 участник (41,9%). У девочек, от общего числа участников, справились с выполнением норматива 52 участника (75,3%). Из них 11 человек (15,9%) на золотой знак, 28 (40,6%) на серебряный знак и 13 (18,8%) на бронзовый знак. Не справились с выполнением норматива 17 девочек (24,6%) (рис.3.).

По результатам тестирования гибкости можно сделать следующие выводы. Из всего количества участников норматив выполнили 49 мальчиков (66,2%) и 57 девочек (82,6%). Среди мальчиков на золотой знак отличия справилось 19 человек (25,7%), на серебряный знак – 21 мальчик (28,4%), на бронзовый знак – 9 мальчиков (12,2%). Среди девочек на золотой знак с нормативом справилось 21 человек (30,4%), на серебряный знак – 31 девочка (44,9%), на бронзовый знак

– 25 девочек (33,8%). Совсем не справились с выполнением норматива 25 мальчиков (33,8%) и 12 девочек (27,4%).

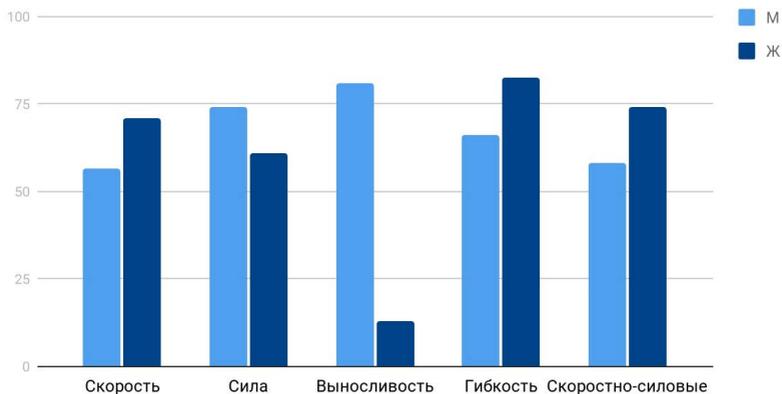


Рисунок 3 – Результаты физической подготовленности обучающихся (11-12 лет)

Заключение. Проведенное исследование показало, что по уровню физической подготовленности учащиеся в возрасте 6-12 лет готовы выполнить соответствующим знакам «Золотому», «Серебряному» и «Бронзовому» составляет у мальчиков 22,4%, у девочек он равен – 10,2%. Наиболее проблемными у младшего школьного возраста являются силовые показатели, также у мальчиков недостаточно развита выносливость, у девочек – гибкость. В среднем школьном возрасте наиболее проблемными у мальчиков являются показатели скоростные и скоростно-силовые возможностей, у девочек – выносливость и сила.

Полученные результаты по нормативам комплекса ГТО представляют объективную картину о физической подготовленности учащихся – недостаточный уровень физической подготовленности. Для улучшения уровня физической подготовленности обучающихся всех классов необходимо

предложить более эффективные средства и методы обучения в урочной и внеурочной деятельности в предметной области «Физическая культура».

Учет полученных результатов в ходе планомерной подготовки учащихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО будет способствовать систематизации процесса физического воспитания, что в свою очередь позволит им успешно освоить государственные требования комплекса ГТО.

Литература

1. Аршинник С. П. Дисциплина «Теория и методика комплекса ГТО» в подготовке бакалавров физической культуры // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме : образование, тенденции, международный опыт. 2016. Т. 1. С. 14–17.

2. Зюрин Э. А., Масыгина Н. В., Куренцов В. А., Бобкова Е. Н. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации // Вестник спортивной науки. 2017. № 5. С. 43–47.

3. Лубышева Л. И., Семенов Л. А. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 2–7.

4. Синявский Н. И., Фурсов А. В. Исследование физической подготовленности школьников г. Сургута в результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-V ступени // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма

и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVII Всерос. научно-практ. конф. с междунар. уч. 2018. С. 620–623.

5. Сиянский Н. И., Фурсов А. В., Дмитриева Е. В., Иванов К. Г. Самоанализ режима двигательной активности учащихся 11-12 лет с учетом требований комплекса ГТО // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 55–57

6. Фурсов А. В., Сиянский Н. И., Петракова А. В. Применение интерактивного онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целевого ориентирования школьников занятий спортом // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVI Всерос. научно-практ. конф. с междунар. уч. 2017. С. 521–526.

7. Фурсов А. В., Сиянский Н. И., Садыков Р. И. Оценка выполнения нормативов III ступени комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися образовательных организаций // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 62–64.

УДК 796.1

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

А.С. КАЗЫЗАЕВА

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье приводятся данные о применении различных форм физического воспитания в семье. Определены основные особенности применения форм физического воспитания в семье. Выявлено, что применение различных форм физического воспитания в семье позволяет: обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, снизить заболеваемость в течение года, избежать хронических заболеваний.

Ключевые слова: физическое воспитание в семье, формы физического воспитания.

Введение. Физическое воспитание в семье играет важную роль. Именно в семье воспитываются привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями [1, 2]. Родители играют кардинальную роль в создании фундамента физического, психического и нравственного здоровья своего ребенка, в организации здорового образа жизни, досуга и отдыха, развитии совершенствовании физической, психической, интеллектуальной и функциональной подготовленности, предлагают модель поведения, позволяющую жить в гармонии с природными законами [3, 4].

Цель исследования – выявить особенности применения форм физического воспитания в семье.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что изучение особенностей применения форм физиче-

ского воспитания в семье позволит рекомендовать мероприятия по организации совместной двигательной активности детей и родителей.

Для достижения цели были поставлены задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы физического воспитания в семье по данным научно-методической литературы.

2. Изучить особенности применения форм физического воспитания в семье по результатам анкетирования родителей.

3. Разработать рекомендации по организации совместной двигательной активности детей и родителей.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами были определены соответствующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической обработки результатов исследования.

Исследование было проведено на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Альбатрос» и «Юность» в период с января по март 2020 года. Эмпирическое исследование предполагало анкетирование родителей, в котором приняли участие 30 человек, которые привели детей в оздоровительные секции оздоровительных комплексов.

Для решения задачи исследования по изучению применения форм физического воспитания в семье была разработана анкета, содержащая 31 вопрос. Всего было опрошено 30 родителей. Тринадцать из них имеют двое детей, девять семей – одного ребенка, и восемь – трое и более детей в семье).

Результаты исследования. Получили следующие результаты.

На вопрос «Каково физическое развитие ребенка?» большинство респондентов (29 человек) ответили: «нормальное физическое развитие», и один родитель указал «низкий рост».

На вопрос «Каково состояние опорно-двигательного аппарата вашего ребенка?» большинство респондентов (24 человека) ответили «нормальная осанка», 18 родителей «нормальная стопа», 5 человек указали «плоскостопие».

На вопрос «Часто ли болеет ваш ребенок?» большинство респондентов (26 человек) ответили «нет». На вопрос «Есть ли у ребенка хронические заболевания? Какие?» большинство респондентов (25 человек) также ответили «нет».

На вопрос «Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению здоровья вашего ребенка?» 12 человек указали «занятия спортом», 7 человек – «достаточную физическую активность», 6 человек – «полноценное питание».

На вопрос «Гуляет ли ваш ребенок в выходные дни?» все респонденты ответили утвердительно, 21 человек – «1 раз в день» и 9 человек – «2 раза в день».

На вопрос «Любит ли Ваш ребенок заниматься физической культурой?» 3 человека ответили отрицательно, 15 человек – положительно; основными формами 16 человек указали «катание на велосипеде», «игру с мячом», «занятия на тренажерах».

На вопрос «Занимаетесь ли Вы с ребенком любыми видами физической активности?» 9 родителей ответили отрицательно, 36 – положительно. Самые популярные виды – УГГ, катание на коньках, роликах; спортивные игры, езда на велосипеде.

На вопрос «Есть ли у Вас дома какое-либо оборудование и инвентарь для занятия спортом?» большинство опрошенных – 20 человек – ответили: «велосипед и самокат»; далее указали: «мяч и скакалку», «коньки, ролики», «самокат», «обруч», «бадминтон», «лыжи».

На вопрос «Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?» из 33 опрошенных 12 матерей и 21 отец ответили утвердительно.

На вопрос «Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?» из 30 испытуемых 29 ответили утвердительно и

1 человек отрицательно. О пользе посещения секции самый популярный ответ был – «улучшение здоровья и развитие физических качеств».

На вопрос «Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?» из 30 респондентов 26 ответили утвердительно.

На вопрос «Делаете ли Вы сами дома утреннюю гимнастику?» утвердительно ответили лишь 7 мам и пап, и 5 детей.

Из 30 респондентов 24 человека смотрят вместе с ребенком спортивные передачи и гуляют на досуге. Это хороший результат.

Из 76 ответов большинство опрошенных указали местом для прогулок «парк и детскую площадку».

На вопрос: «Какие виды деятельности предпочитает ребенок?» из 67 ответов большинство опрошенных указали «подвижные и спортивные игры», хотя 18 человек – «просмотр телепередач» и «компьютерные игры».

На вопрос «Есть ли у вас совместные занятия спортом (физической культурой, досуг)?» самый популярный ответ – «езда на велосипеде», 5 человек ответили отрицательно.

Большинство респондентов занимаются один раз в неделю. Из 55 ответов 19 человек полезным в этом видят «радость общения», по 17 человек указали «возможность занятия спортом» и «создание атмосферы доверия».

На вопрос «На что должна обращать особое внимание семья, заботясь о здоровье ребенка?» большинство респондентов ответили «полноценный сон», «соблюдение режима», «рациональное, калорийное питание», «здоровая гигиеническая среда», «достаточное пребывание на свежем воздухе».

На вопрос «Что именно, по-вашему, для укрепления здоровья необходимо делать?» 12 человек указали «заниматься спортом», 10 человек – «полноценно питаться».

Резюмируя данные анкетного опроса, можно отметить, что, для того, чтобы вырастить здоровых детей, имею-

щих нормальное физическое развитие, правильную осанку и стопу, родителям необходимо:

- обеспечить занятия спортом;
- заниматься вместе с ребенком любыми видами физической активности;
- привить любовь к подвижным и спортивным играм;
- обеспечить детей простейшим спортивным инвентарем;
- личным примером показать важность занятий спортом;
- посещать спортивную секцию, это позволит улучшить здоровье и гармонично развить физические качества;
- соблюдать режим дня;
- смотреть с ребенком спортивные передачи;
- гулять вместе с ребенком, лучше в парке, лесу, на детской площадке;
- совместно с ребенком заниматься спортом, физической культурой на досуге, хотя бы раз в неделю;
- для улучшения здоровья и физического развития ребенка семья должна обеспечить полноценный сон, соблюдение режима, рациональное, калорийное питание, гигиеническую среду, благоприятную психологическую атмосферу и достаточное пребывание на свежем воздухе.

Выводы:

1. Решение проблемы физического воспитания в семье возможно при условии повышения физкультурно-педагогической грамотности родителей, формирования у них личной ответственности за здоровье и физическое воспитание детей, объединения усилий родителей, направленных на привлечение школьников к активным физкультурно-оздоровительным мероприятиям в семье.

2. Определены основные особенности применения форм физического воспитания в семье. Для того, чтобы вырастить здоровых, гармонически развитых детей, родителям необходимо: обеспечить регулярные прогулки и занятия спортом; привить любовь к занятиям физической культурой;

заниматься вместе с ребенком любыми видами физической активности; обеспечить детей простейшим спортивным инвентарем; личным примером показать важность занятий спортом; посещать спортивную секцию; соблюдать режим дня; гулять вместе с ребенком, лучше в парке, лесу, на детской площадке; совместно с ребенком заниматься спортом, физической культурой на досуге, хотя бы один раз в неделю.

4. В ходе исследования выявлено, что применение различных форм физического воспитания в семье позволяет: обеспечить нормальное физическое развитие ребенка; формирование нормальной осанки; формирование нормальной стопы; снизить заболеваемость в течение года; избежать хронических заболеваний.

5. На основании проведенных исследований мы рекомендуем использовать следующие формы семейного физического воспитания, которые способствуют формированию двигательных навыков, развитию физических качеств и укреплению здоровья: совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой; домашние физкультурминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.; закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей; занятия под руководством старших и обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т. п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т. п.); организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке, на велосипеде, купание и плавание в открытом водоеме, туристические походы, спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.); походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков; со-

вместные просмотры по телевизору спортивных соревнований; обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Литература

1. Ермакова Е. Г., Паршакова В. М., Романова К. А. Физическое воспитание в семье. Формы и виды активного семейного отдыха. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-voospitanie-v-semie-formy-i-vidy-aktivnogo-semeynogo-otdyha>. Заглавие с экрана. (Дата обращения: 10.04.2020).
2. Лигута В. Ф. Отношение родителей к физической культуре, здоровому образу жизни и физическому воспитанию детей // Вестник ТГПУ. 2016. № 12(77). С. 33–38.
3. Припузов Н. М. Физическое воспитание в семье // Физическая культура в школе. 2012. № 2. С. 58–60.
4. Ярлыкова О. В. Роль семьи в физическом воспитании школьников // Таврический научный обозреватель. 2016. № 8(13). С. 47–49.

УДК 373.24:796.011.3

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

А.Н. КАМАЕВА

МАДОУ «Колокольчик», г. Козалым, Россия

Аннотация. Изложены актуальные вопросы организации дистанционного обучения дошкольников по образовательной области «Физическое развитие». Рассматривается система организации и реализации непосредственно образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий. Описываются способы организации и создания мотивации дошкольников для проведения регулярных занятий физической культурой в домашних условиях. Обобщен практический опыт по организации физического воспитания дошкольников в условиях пандемии.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, двигательная активность.

Введение. Непрерывность реализации образовательного процесса, в том числе в системе дошкольного образования, служит одним из условий предоставления качественного образования [1-3].

Современная обстановка, связанная с введением режима самоизоляции и невозможностью посещения детьми детского сада, создает условия для применения в работе ДОУ нестандартных подходов и дистанционных форм обучения.

Согласно Федеральному закону № 273 «Об образовании в Российской Федерации», дистанционное образование детей – это образование на расстоянии, без непосредствен-

ного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению учебного материала.

Цель: раскрытие вопроса организации новой, прогрессивной формы доставки информации с широким применением дистанционных технологий в дошкольных образовательных организациях города, моделирование педагогических условий реализации деятельности инструктора по физической культуре во взаимодействии с воспитанниками в дистанционном формате.

Педагоги, в частности инструкторы по физической культуре вынуждены были адаптироваться к новым условиям труда и начать использовать в своей работе современные подходы к организации процесса обучения по физическому развитию дошкольников вне детского сада. Всем известно о том, что в процессе проведения физкультурных занятий между детьми и педагогом должен быть налажен непосредственный контакт, немаловажным является правильно подобранное помещение, инвентарь и многое другое. Кажется, что в условиях пандемии инструктору по физической культуре не предоставляется возможным организовать проведение физкультурных занятий с детьми в дистанционном формате, ведь нужно осуществлять страховку детей, учить правильно выполнять упражнения и многое другое. А в данном формате проведения занятий отсутствует личный контакт с инструктором, исчезает эмоциональная составляющая, присутствует недостаточная мотивация и самоконтроль, в домашней обстановке легко расслабиться, ребенок перегорает и теряет интерес к занятиям. «Удаленный обучающийся» зачастую лишен регулярных практических занятий, что является минусом для получаемого образования и наконец, техническая зависимость – для обеспечения постоянного бесперебойного доступа к занятиям, семья должна

быть обеспечена ТСО (технические средства обучения) и интернетом.

Но, тем не менее, дистанционный формат обучения детей физической культуре имеет ряд преимуществ, таких как: свободный график, приятная домашняя атмосфера, технологичность, выбор темпа занятий, увеличение совместно проведенного времени родителей со своими детьми, контроль и помощь родителей при организации физкультурных занятий.

Рассмотрев, все плюсы и минусы организации дистанционного образования дошкольников возникает вопрос – как использовать ТСО (технические средства обучения), интернет наиболее эффективно? Ведь физкультурные занятия предполагают высокую двигательную активность детей. Специфика каждого занятия разнообразна, но общий принцип организации один – создать условия для овладения практическими и теоретическими знаниями. Также важно отметить, что одной из основных задач инструктора по физическому воспитанию, является выбор оптимальных методов и средств обучения и воспитания, позволяющих каждому дошкольнику проявить свою активность, инициативность, творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность ребенка.

Нельзя упускать из виду и такой немаловажный момент, как работа с родителями. У многих родителей во время выполнения заданий с детьми возникают большие трудности, такие, как отсутствие времени, в связи с удаленной работой родителей; отсутствие знаний методики физического воспитания; нежелание родителей выполнять предложенные педагогом задания с детьми; нежелание детей выполнять задания по просьбе родителей.

Для осуществления плодотворной и эффективной работы по физическому воспитанию дошкольников, реализации образовательного процесса в полном объеме на период пандемии, потребовалось приложить немало сил.

Проанализировав годовой план детского сада, проведя анализ мероприятий, выяснила, каким образом возможно можно организовать физкультурные занятия. Изучив технологические карты, в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и временными рамками, мною были смонтированы физкультурные видео-занятия для детей старшего дошкольного возраста, проведены онлайн занятия в дистанционном формате через платформу ZOOM, даны ссылки на фрагменты видео-занятий на видеохостинге YouTube. Следующим шагом было обращение к родителям через группу WhatsApp с призывом оставаться дома и активно включаться в совместные мероприятия по физическому развитию и формированию здорового образа жизни «Здоровым быть здорово!». Был запущен флешмоб с хештегом #СидимДома#НеСкучаем#ФизкультураДома#ЯзаЗОЖ. Большинство родителей поддержали идею.

Следующим этапом в организации дистанционного формата обучения стало предложение дать задания для детей, которые можно выполнять совместно с родителями в домашних условиях. Сделана подборка ссылок на веселые музыкальные зарядки с движениями, мультфильмы о спорте; разработан сценарий квест – игры в домашних условиях; составлены тесты в виде загадок о спорте; осуществлена подборка упражнений по самомассажу, игр на внимательность «Найди отличия», игр малой подвижности (http://kolokolchik86.ucoz.net/index/stranichka_instruktora_po_fizicheskoi_kulture/0-75).

Материалы были размещены на сайте нашей образовательной организации (<https://nsportal.ru/kamaeva-annanikolaevna>). Педагогами старших и подготовительных к школе групп были размещены ссылки на сайт в родительских группах WhatsApp. Также были проведены видео – конкурсы: «Самое безопасное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики с не-

стандартным домашним оборудованием». В конце учебного года мною было проведено анкетирование семей воспитанников на тему: «Физкультура дома», которое позволило проверить теоретические и практические знания родителей: понимание значимости физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Понимание здоровья, как одного из важнейших условий гармоничного развития ребенка, умение организовать место для занятий физкультурой и обеспечить его безопасность, а также выявить трудности, проблемы, и наоборот, преимущества дистанционного формата проведения физкультурных занятий.

Несмотря на то, что переход на дистанционный формат получения дошкольного образования, оказался вынужденной мерой, в целом можно сказать, что работа с детьми и их родителями была налажена и проведена на высоком уровне. По итогам проделанной работы можно с полной уверенностью говорить о том, что у педагогов и семей воспитанников присутствует мотивация и психологическая готовность к тому, чтобы работать в экстремальных для них условиях, в условиях пандемии.

Выводы. Подводя итог, необходимо отметить следующее – при организации занятий по физическому воспитанию, инструктору по физическому воспитанию необходимо продумывать и выбирать наиболее удобный способ доставки учебного материала. Это может быть скачивание видео-занятий по физической культуре, разработка онлайн-консультаций, памяток и рекомендаций по физическому развитию дошкольников, о значимости физической культуры в ДОУ и семье, что позволит более целенаправленно и эффективно организовывать работу по данному направлению и добиваться стабильных положительных результатов по образовательной области «Физическое развитие».

Литература

1. Никуличева Н. В. Внедрение дистанционного обучения в учебный процесс образовательной организации. М. : Федеральный институт развития образования, 2016. 72 с.

2. Федина Н. В., Бурмыкина И. В., Звезда Л. М., Пикалова О. С., Скуднев Д. М., Воронин И. В. Практика реализации дистанционных образовательных технологий в дошкольном образовании РФ // Дошкольное воспитание. М. : Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2017. № 10. С. 3–14.

3. Федина Н. В., Бурмыкина И. В., Звезда Л. М., Пикалова О. С., Скуднев Д. М., Воронин И. В. Социологический анализ готовности участников образовательной деятельности к реализации дистанционных образовательных технологий в дошкольном образовании // Гуманитарные исследования в Центральной России. М. : ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», 2017. № 3(4). С. 94–111.

УДК 796.015.1:796.83-0.53.6:611.7

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЮНЫХ БОКСЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Р.В. КАПЕЛЯН

Учреждение образование «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

Аннотация. Изложена подготовка юных спортсменов по предложенной нами программе, в коррекции осанки у данного контингента и профилактике дальнейшего прогрессирования заболевания, и может быть использована в качестве базового метода при проведении тренировочных занятий по боксу в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Ключевые слова: плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, опорно-двигательный аппарат.

Введение. В условиях современной жизни ограничение двигательной активности снижает функциональные возможности детского организма, вызывает затруднения в освоении необходимых двигательных умений и навыков, снижает уровень работоспособности, способствует возникновению различных факторов риска, способных стать причиной хронических заболеваний. Одной из таких групп заболеваний считаются заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые достаточно часто встречаются у детей и подростков (по данным разных авторов от 60 до 80%) [1, 4].

Функциональные изменения в ОДА могут приводить к уменьшению экскурсии грудной клетки, подвижности ди-

афрагмы, снижению амортизационной функции позвоночника, что негативно повлияет на деятельность вегетативных органов и нервной системы, и может стать причиной различных заболеваний. Снижение физической активности влияет на общее развитие и здоровье детей, в то время как увеличение физической активности способствует повышению защитной стойкости организма, благодаря которой у детей и подростков увеличивается уровень резистентности к различным заболеваниям, повышается уровень физического развития и физической подготовленности.

Хороший способ увеличения двигательной активности – правильная, физическая нагрузка, которая подобрана в соответствии с возрастом и возможностями организма. Основной задачей данной нагрузки является стимулирование физиологических процессов. Физические упражнения, которые применяются дозированно и индивидуально, улучшают деятельность всех органов и систем.

Анализируя данные различных авторов [1, 4] по вопросу построения физических нагрузок на занятиях, следует отметить, что правильное использование средств физического воспитания не только закладывает базу, но и улучшает физическую форму, необходимую для полноценной жизнедеятельности подростков рассматриваемого возраста. Поэтому рациональное сочетание упражнений оздоровительной направленности и спортивной тренировки является основой для укрепления и повышения их физического здоровья и физической подготовленности юных спортсменов

Цель исследования – коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата юных боксеров средствами спортивной тренировки, учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки 1 – 2 года обучения.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с сентября 2019 по май 2020 года на базе учреждения «Гомельская ДЮСШ профсоюзов Олимп

– 2015». В нем приняли участие 13 человек. Исследование было построено на основании показателей регулярно занимающихся спортсменов.

В процессе проведения эксперимент уточнялись и корректировались нагрузка и распределение средств физического воспитания в группах начальной подготовке, велся контроль над состоянием организма спортсменов, показателями физической подготовленности и состоянием опорно-двигательного аппарата (на основании медицинского контроля). В качестве результирующей оценки мы использовали динамику изменения исследуемых показателей.

Структура тренировочного занятия была общепринятая и состояла из 3 частей (рис. 1).

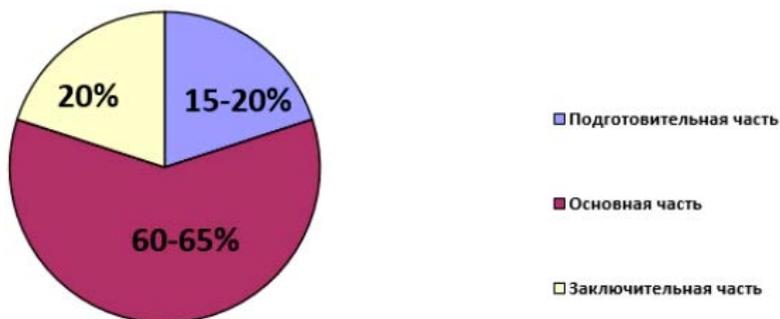


Рисунок 1 – Процентное распределение времени подготовительной, основной и заключительной частей в занятии

Подготовительной часть состояла из двух частей и включала в себя в общей части разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с опорой руками о колени, строевым шагом, с высоким подниманием коленей, на всей стопе, со сгибанием ног назад, в полу приседе, в полном приседе, выпадами, приставными и переменными шагами, скрестными шагами вперед и в стороны, в сочетании

с бегом и прыжками, перекатами с пятки на носок. Разновидности бега: обычный, с высоким подниманием коленей, со сгибанием ног назад, со взмахом прямых ног вперед, со взмахом прямых ног назад, со взмахом прямых ног в стороны, приставным, скрестным, с подскоками, с поворотами, прыжками на левой и правой ноге, противостопами, спиной вперед, с ускорением. А в специальной части оттачивалось технико-тактическое мастерство раннее изученного материала и доведенного до совершенствования. Выполнялись задания в парах, такие как толчки в плечи из челночного движения в боевой стойке, отработка защитных действий в парах (уклоны, нырки, защита шаг назад), игра в пятнашки, состоящая из передвижений в боевой стойке и игрой в кича в парах.

В среднем работа в подготовительной части занимала 15-20% от всего времени учебно-тренировочного занятия.

Основная часть включала следующие упражнения на овладение правой сторонней и левосторонней стойки, выполнялись упражнения на развитие двурукости. Данные упражнения применялись в имитации, в парах, на боксерских мешках.

В основной части кроме специальных упражнений применялись комплексы для коррекции опорно-двигательного аппарата, а именно для профилактики нарушения осанки и сколиоза следующие упражнения: подтягивание на перекладине, отжимание от пола, отжимание на гириях, сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, подъем туловища, лежа на животе, гиперэкстензия. Завершалась основная часть прыжковыми упражнениями, а именно прыжками на скакалке для профилактики нарушения плоскостопия в течение 2-4 минут. Общее время на выполнение специальных упражнений для профилактики и коррекции ОДА от времени основной части занятия составляло в среднем 10-15 минут (около 20-25%).

Данные процентного распределения учебного материала в основной части занятия представлены на рис. 2.

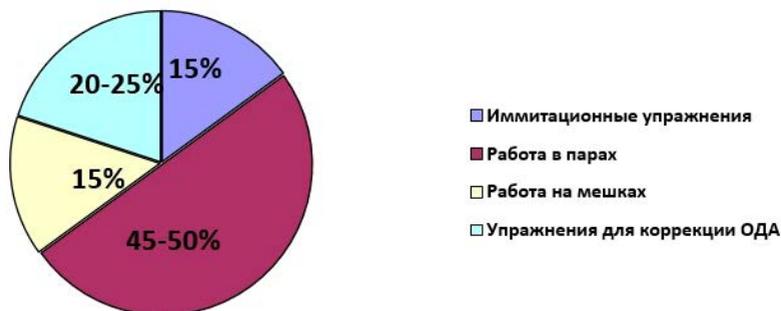


Рисунок 2 – Процентное распределение учебного материала в основной части занятия

Работа в основной части занимала 60-65 % от всего времени учебно-тренировочного занятия.

Основная задача заключительной части – это постепенное снижение нагрузки, активизация восстановительных процессов в организме занимающихся. Одной из задач данной части являлось снижение уровня возбудимости всех функциональных систем. Наилучшими упражнениями для этого являются упражнения на растягивание мышц. В заключительной части занятия проводился комплекс упражнений на растягивание и эластичность мышц (стретчинг). Основными группами мышц, к которым применялись упражнения на растягивание, являлись мышцы, обеспечивающие движение в свободных верхних и нижних конечностях, мышцы, обеспечивающие правильную осанку, удерживающие позвоночный столб и мышцы брюшного пресса. При растягивании сначала вытягиваются мышечные волокна, а затем в направлении вытягивающего усилия выравниваются коллагеновые волокна соединительной ткани. Это позволяет упорядочить волокна в направлении растяжения, благодаря чему в упражнениях на растяжение восстанавливается здоровая структура ткани. Резкое прекращение тренировочной деятельности приводит к застиванию в мышцах, не равномерности

ее перераспределения к другим органам тела человека. Поэтому выполнение упражнений данной группы после тренировки ускоряет восстановительные процессы и снимает болезненные ощущения в мышцах, гибкость увеличивается, разогреваются мышцы, улучшается кровообращение.

В группе начальной подготовке учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю по 90 минут. Всего в течение года было проведено 104 учебно-тренировочных занятий. В учебно-тренировочной группе учебно-тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю по 135 минут. Всего в течение года было проведено 136 учебно-тренировочных занятий.

Результаты исследования. Для оценки физического состояния человека используются показатели физического развития, функционального состояния, данные, характеризующие уровень развития физических качеств (физическая подготовленность) [3, 4].

Понятие «физическое состояние» включает в себя такие компоненты, как здоровье (соответствие показателей жизнедеятельности нормам, степень устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям); телосложение; состояние физиологических (двигательных) функций; возможность выполнения определенного круга движений; уровень развития физических качеств [2].

В течение констатирующего эксперимента у занимающихся происходило постепенное улучшение функционального состояния систем организма, изменение силовых показателей.

Анализ литературных источников и наши исследования позволили определить комплексы физических упражнений и мышечных тестов, которые, на наш взгляд, в полной мере отражают ответную реакцию организма на предъявленную нагрузку и позволяют определить эффективность применения данной программы у спортсменов исследуемой группы.

В процессе занятий в период с 1 октября 2019 года по 1 мая 2020 г. был зафиксирован прирост исследуемых по-

казателей, характеризующих уровень общей и специальной физической подготовленности.

На начало эксперимента у пятерых человек было зафиксировано нарушение осанки, у двоих человек – сколиоз, у 10 человек было зафиксировано – плоскостопие. В процессе систематических занятий спортивной деятельностью у большинства боксеров произошли положительные изменения в состоянии ОДА. На конец эксперимента проведен анализ состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов по данным плантограммы, медицинских справок и углубленного медицинского осмотра в Гомельском областном диспансере спортивной медицины. Исходя из вышеизложенного, можно констатировать следующее: нарушение осанки, как диагноз, у 6-х спортсменов было снято, у 2-х спортсменов сколиоз перешел в нарушение осанки. Из 10-ти юных боксеров у 5-х была уменьшена степень плоскостопия, из них у 4-х было снято плоскостопия с неведомой ноги, с ведущей ноги было уменьшена степень плоскостопия. У одного спортсмена осталась прежняя степень плоскостопия, основной причиной плоскостопия у спортсмена Е.Р. является большой вес, так как боксер боксирует в тяжелом весе (табл.).

Таблица - Динамика состояния ОДА спортсменов по данным медицинского обследования

Ф.И.О.	Состояние ОДА	
	октябрь	май
Г.В., 13 лет	нарушение осанки, плоскостопие 2 ст.	плоскостопие 1 ст. (правая)
К.В., 13 лет	нарушение осанки	-
Ц.Е., 13 лет	плоскостопие 3 ст.	плоскостопие 2 ст.
Д.Д., 12 лет	нарушение осанки	-
Г.Д., 15 лет	диастолический левосторонний сколиоз грудно-поясничного отдела 1 степени	нарушение осанки

Продолжение таблицы

Ф.И.О.	Состояние ОДА	
	октябрь	май
О.А., 15 лет	нарушение осанки, плоскостопие 1 ст.	-
М.Д., 15 лет	сколиоз, плоскостопие 2 ст.	нарушение осанки, плоскостопие 1 ст.
Е.Р., 14 лет	нарушение осанки, плоскостопие 1 ст.	плоскостопие 1 ст.
К.Н., 10 лет	плоскостопие 1 ст.	плоскостопие 1 ст. (левая)
К.Н.Н., 10 лет	плоскостопие 3 ст.	плоскостопие 2 ст.
С.М., 13 лет	нарушение осанки, плоскостопие 1 ст.	плоскостопие
Н.А., 12 лет	плоскостопие 1 ст.	плоскостопие 1 ст. (левая)
К.К., 14 лет	плоскостопие 1 ст.	плоскостопие 1 ст. (правая)

Подводя итог нашего исследования, можно утверждать, что рациональное использование средств и методов спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и состояния здоровья позволяет уменьшить степень нарушений опорно-двигательного аппарата таких как плоскостопия, нарушения осанки (изменение естественных изгибов), искривления позвоночника во фронтальной плоскости, повысить функциональное состояние мышечных групп обеспечивающих удержание позвоночного столба и сводов стопы, и повышает качество двигательных способностей.

Также было замечено, что после прохождения нашего исследования юные спортсмены были более тренированы и смогли повысить свою физическую подготовленность.

Исследования показали, что в ходе занятий физическими упражнениями произошло увеличение показателей физической подготовленности: силовой выносливости верхних конечностей и силовой (динамической) выносливости мышц спины и живота.

На основании полученных данных хотелось бы выделить следующие показатели, которые при проведении исследования выросли значительно. К таким показателям относятся: силовая выносливость мышц плечевого пояса увеличилась в среднем на 152,3 %. Такой большой прирост обусловлен целенаправленной нагрузкой на данные группы мышц и спецификой вида спорта. Наибольший количественный прирост произошел в результатах тестов на силу мышц спины из положения, лежа на животе и силу мышц живота из положения, лежа на спине, увеличились в среднем на – 60,2 % и 50,0 % соответственно. Столь высокий прирост данного показателя можно объяснить тем, что в комплексе упражнений делали упор на укрепление и развитие мышц спины, мышц брюшного пресса. Из выше указанных показателей можно сделать вывод, что использование предложенных специальных комплексов физических упражнений (блоков) в большей степени влияют на развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса и сводов стопы

Данные медицинских осмотров позволили подтвердить эффективность использования предложенных комплексов в коррекции нарушений осанки у юных боксеров, и увидеть положительную динамику развития физических качеств, и уменьшение степени нарушений опорно-двигательного аппарата юных боксеров. У всех испытуемых наблюдалась положительная динамика в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Целенаправленная нагрузка на группы мышц, обеспечивающих работу позвоночного столба и сводов стопы, является достаточно эффективным средством в коррекции осанки у данного контингента и профилактике дальнейшего прогрессирования заболевания, и может быть успешно использована при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу детей подросткового возраста.

Стоит отметить о необходимости включения комплексов физических упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата, потому что в возрасте 9-10 лет, когда формируются группы начальной подготовки, большой процент детей приходит с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с такими нарушениями как плоскостопие, нарушения осанки, функциональный сколиоз, и поэтому необходимо включать данные комплексы физических упражнений для уменьшения степени нарушений опорно-двигательного аппарата, правильного развития костно-мышечного аппарата, и в последующем, профилактики травматизма.

Выводы. Подготовка юных спортсменов по предложенной нами программе достаточно эффективна в коррекции осанки у данного контингента и профилактике дальнейшего прогрессирования заболевания, и может быть успешно использована в качестве базового метода при проведении тренировочных занятий по боксу в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Литература

1. Баранов В. П., Баранов Д. В. Современная спортивная тренировка боксера : практ. пособие. В 2 т. Т. 1. Гомель : Сож, 2008. 360 с
2. Николайчук Л. В., Николайчук Э. В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. М., 2004.
3. Хрущев С. В., Поляков, С. Д., Собалев, А. М. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. М., 2004.
4. Чететин Д. А. Физическая реабилитация детей школьного возраста при заболеваниях опорно-двигательного аппарата : практ. пос. для инструкторов-методистов физической реабилитации. В 2-х томах. Т. 1. Гомель : ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2017. 116 с.

УДК 796.052.244

ОСОБЕННОСТЬ «ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ» ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

С.В. КАТАРГИН, В.С. АНДРЕЕВ

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
г. Тюмень, Россия*

Аннотация. В настоящее время в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19 образовательные организации МВД России используют дистанционные технологии в учебно-тренировочном процессе физической подготовки сотрудников полиции. Данные технологии еще не апробированы и опыт использования их в физической подготовке сотрудников полиции требует серьезного анализа и осмысления. В статье представлены результаты первого опыта использования дистанционных технологий в физической подготовке сотрудников полиции. Выявлен ряд особенностей и проблем, связанных и освоением техники боевых приемов борьбы и контроля данного учебно-тренировочного процесса. Для дистанционного освоения дисциплины «Физическая подготовка» образовательных программ профессиональной подготовки целесообразно использовать смешанный тип: теоретические основы физической подготовки изучаются самостоятельно, а обучение сложным боевым приемам борьбы должно проводиться непосредственно в образовательных организациях системы МВД России.

Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, дистанционные технологии, COVID-19.

Введение. Физическая подготовка сотрудников полиции является важным учебно-тренировочным процессом, направленным развитие физических качеств и формирование профессионально-значимых боевых приемов борьбы [2]. Для многих сотрудников полиции служба в органах внутренних дел начинается с обучения по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». В настоящее время в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19 образовательные организации МВД России используют дистанционные технологии в учебно-тренировочном процессе физической подготовки сотрудников полиции. Во многом данные технологии еще не апробированы и использование их в физической подготовке сотрудников полиции требует серьезного анализа и осмысления. Вместе с тем необходимо отметить, что вопросы использования дистанционных технологий в образовательном процессе профессионального образования сотрудников полиции рассматриваются в различных научных исследованиях. Рассматривая опыт деятельности кафедры иностранных языков Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя в 2016 году, И.А. Горшенева и Л.Г. Смоленцева разработали практические рекомендации по использованию опосредованного дистанционного обучения для слушателей заочной формы обучения [1]. Е.И. Троян в 2017 году, исследуя перспективы дистанционного обучения сотрудников, осуществляющих физическую подготовку сотрудников полиции, обосновал необходимость использования модели смешанного (гибридного) дистанционного обучения, позволяющего теоретическую часть подготовки изучать дистанционно, а практическую часть, в частности, боевые приемы борьбы, изучать непосредственно в образовательной организации МВД России [5]. В 2018 году А.В. Сурцев, исследуя особенности самообразования сотрудников полиции, также обосновал необходимость ак-

тивного использования информационных образовательных технологий в образовательных организациях МВД России [4]. В настоящее время в Барнаульском юридическом институте МВД России организованы и успешно реализованы дистанционные вступительные испытания [3].

Цель. Исследование проводилось с целью выявления возможностей и особенностей использования дистанционных технологий в физической подготовке сотрудников полиции.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России в период с июля по сентябрь 2020 года. В исследовании принимали участие слушатели, обучающиеся по программам профессиональной подготовки, специально подготовленным для реализации в период распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19. Данная образовательная программа имеет определенные особенности реализации. Формат проведения лекционных занятий в июле 2020 года скорректирован и реализуется исключительно с использованием сервиса «СВКС» ИСОД МВД России двумя преподавателями. Один преподаватель объясняет учебный материал, а второй преподаватель демонстрирует, при необходимости, различные упражнения или приемы. Также в образовательную программу были включены рефераты, позволяющие слушателями подготовить обзоры по основным учебным темам и вопросам развития физических качеств, формирования навыков боевых приемов борьбы.

Из 90 часов общего объема, выделяемого на освоение дисциплины «Физическая подготовка» в соответствии с программой профессиональной подготовки сотрудников полиции, отводится 90 часов. В скорректированной программе из всего объема 56 часов отведены слушателям для самостоятельного изучения приемов. Для проведения экзамена также было подготовлено два варианта тестирования:

непосредственно в образовательной организации и в территориальных органах с трансляцией по «СВКС» ИСОД МВД России. Методы исследования: анализ и обобщение результатов внедрения дистанционных технологий, тестирование, метод экспертной оценки.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов использования дистанционных технологий в физической подготовке слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовке, выявил ряд особенностей и проблем, связанных с освоением техники боевых приемов борьбы и контроля данного учебно-тренировочного процесса.

Использование рефератов позволило слушателям собрать необходимый объем информации по тематике физической подготовки сотрудников полиции, проанализировать его и получить основные теоретические знания о средствах и методах развития профессионально-важных физических качеств и самостоятельного формирования навыков профессиональных боевых приемов борьбы.

Использование дистанционных технологий для обучения техники боевых приемов борьбы позволило слушателям получить сведения о визуальном выполнении конкретного приема, основных фазах его выполнения, требованиях, предъявляемых Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации к выполнению приема на контрольном занятии, основных ошибках выполнения приема. Также преподаватели подробно объяснили способы разучивания приема и его тренировки. Необходимо отметить, что для самостоятельного обучения приемам данных знаний явно недостаточно и слушатели занимались под руководством сотрудников полиции, осуществляющих физическую подготовку в своих территориальных органах внутренних дел.

Тестирование уровня сформированности навыков боевых приемов борьбы с использованием средств видеоконференции выявило в целом средний уровень подготовленности

сотрудников. В этом усматривается большая положительная роль сотрудников, осуществляющих физическую подготовку в территориальных органах внутренних дел.

Вместе с тем необходимо отметить, что, достаточно проблематичным оказалось тестирование уровня физической подготовленности в беге на короткие и средние дистанции. Для обеспечения большей объективности контроля, необходимо задействовать дополнительные видеокамеры или электронное спортивное табло.

Также в режиме видеоконференции проблематичным является процесс обучения особенностям выполнения боевых приемов борьбы, контролю над ошибками их выполнения.

Выводы. Дистанционные образовательные технологии могут использоваться в физической подготовке сотрудников полиции, но при соблюдении следующих условий:

1. Для системного внедрения дистанционных технологий в процесс обучения сотрудников полиции по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательной организации МВД России, должна быть разработана учебно-образовательная среда, позволяющая слушателям дистанционно получать информацию о средствах и методах развития физических качеств, обучения боевым приемам борьбы, вести диалог с преподавателями, размещать данные тестирования своего уровня физической подготовленности.

2. Необходимо подготовить электронный учебник по дисциплине «Физическая подготовка» и использовать его для дистанционного обучения сотрудников полиции.

3. Для дистанционного освоения дисциплины «Физическая подготовка» образовательных программ профессиональной подготовки целесообразно использовать смешанный тип: теоретические основы физической подготовки изучаются самостоятельно, а обучение сложным боевым приемам борьбы должно проводиться непосредственно в образовательных организациях системы МВД России.

Литература

1. Горшенева И. А., Смоленцева Л. Г. Организация самостоятельной работы слушателей-заочников на основе применения информационно-коммуникационных технологий // Вестник Московского университета МВД России. 2016. № 8. С. 268–271.

2. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <http://publication.pravo.gov.ru:10.04.2019> г.

3. Осинцева Л. М., Кирюшин И. И. Использование дистанционной формы проведения вступительных испытаний на факультете заочного обучения в Барнаульском юридическом институте МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. № 3(82). С. 315–321.

4. Сурцев А. В. К вопросу совершенствования самообразования сотрудников органов внутренних дел // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-1. С. 291–293.

5. Троян Е. И. Перспективы дистанционного обучения сотрудников, осуществляющих физическую подготовку в ОВД // Азимут научных исследований : педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2(19). С. 160–163.

УДК 796.035

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «КФ+Ц» ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ И КОРРЕКЦИИ ВЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН II-ГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

И.В. КЕЧАЕВА

Сочинский государственный университет, Сочи, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена практическая возможность комплексирования восточных методов поддержания физического здоровья и программ фитнеса по улучшению физических качеств и коррекции веса женщин 35-55 лет. Научная проблема заключается в сложности (невозможности) объяснения эффективности восточных оздоровительных технологий терминами (языком) современной физической культуры.

Ключевые слова: досуг женщины зрелого возраста, ОФК, восточные оздоровительные технологии, кроссфит.

Введение. По данным ВЦИОМ 36% взрослого населения 35-55 лет занимаются различными формами двигательной активности. Отсутствие времени – главный барьер на пути к занятиям физической культурой, по мнению опрошенных россиян данной категории. По статистике, численность женщин этого возраста выше мужского населения (<https://rosstat.gov.ru/free>).

Для женщины 35-55 лет – период зрелой социальной активности, в то время как физическая активность недостаточна в силу занятости и демотивации. Отсюда – гиподинамия, гипокинезия: избыточный вес, снижение общей работоспособности, заболевания.

Разработанные фитнес-программы для женщин [5] не могут в полной мере обеспечить необходимый эффект в силу дефицита времени. Нехватка времени зачастую происходит от отсутствия действующей мотивации – краеугольного элемента в занятиях физической культурой и спортом. Большой популярностью среди подобных фитнес-программ пользуются программы с внедрением восточных оздоровительных техник. Их главное отличие от стандартных физических упражнений – психологическая (духовная) составляющая, что важно для человека зрелого возраста.

Осознавая проблему, было предпринято комплексирование программы фитнеса и элементов восточных оздоровительных практик. Так же нововведение – укороченный вариант подобной программы.

Проблема в том, что для коррекции веса женщинам недостаточно регулировать жировую массу с помощью физической нагрузки и изменения пищевого поведения [2, 7]. Однотипные упражнения в привычной схеме фитнеса снижают уровень мотивации и приводят к прекращению занятий [1].

В связи с вышеизложенным сформулирована **цель работы**: обосновать методику «КФ+Ц» («кроссфит + цигун») по коррекции физических данных у женщин 35-55 лет в процессе занятий 2 месяца.

Гипотеза: предполагается, что непродолжительный комплекс (8-10 недель) интенсивных тренировок для женщин 35-55 лет, в состав которого входят элементы восточных технологий (йога, цигун), даст необходимый результат по коррекции веса. Далее женщина уходит в «свободное плавание», то есть занимается своим привычным бытом. Предполагается, что приобретенные за тренировочное время навыки, благодаря психологической мотивации, останутся в самостоятельной практике, что поддержит приобретенный ею уровень физического здоровья и физических качеств. Через некоторое время к программе можно вер-

нуться, продолжив тренировки на более высоком физическом уровне, так как в силу длительной мотивации, занимающийся (предположительно) не бросает практику.

Задача исследования: экспериментально обосновать программу «КФ+Ц» совершенствования физических показателей у женщин 35-45 лет.

Объект исследования – процесс физической тренировки женщин в направлении CrossFit; процесс практики элементов цигун.

Предмет исследования – методика коррекции показателей физических качеств у женщин 35-45 лет в процессе занятий программой «КФ+Ц».

Методы исследования: теоретический анализ литературы, практического опыта по проблеме, анкетирование, антропометрия, педагогический эксперимент.

Практическая значимость: использование полученных результатов в практической работе фитнес тренера позволит повысить качество тренировочного процесса в группе, индивидуально; эффективно управлять.

Результаты исследования. В CrossFit [4] один из главных принципов – выполнение упражнения как можно более интенсивно, отдавая себе отчет в своих реальных возможностях. Возраст и пол тренировкам не помеха, суть тренинга не в поднимании тяжестей и количестве подтягиваний (можно отказаться от слишком тяжелых гантелей, штанг или некоторых упражнений). Кроссфит способен помочь людям зрелого возраста поддерживать в форме свое тело [3].

Тренировки для женщин имеют определённую специфику. Большинству нет надобности наращивать мускулатуру. Чтобы обрести форму, необходимо совмещение аэробной, силовой нагрузки, стретчинга, гимнастических упражнений [6]. Все эти элементы есть в CrossFit [4].

Начало занятий фитнесом является стрессом для организма женщины. Чтобы привыкнуть к новым нагрузкам,

организму требуется расшевелить двигательную, нервную, гормональную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. И это хорошо – на этой стадии происходит формирование иммунитета. На этом любители должны остановиться, просто осваивая различные виды нагрузок и не заикливаясь на каких-либо сверхзадачах [8]. Любые занятия спортом, фитнесом развивают двигательную память, а также скорость и легкость реагирования на внешние раздражители.

В данном контексте изучение движений цигун, цель которых – сохранение здоровья в экстремальных условиях – будет приятным дополнением к стрессовым физическим нагрузкам. Послужит мостиком для дальнейшей практики, так как повторение подобных движений не требует тяжелой мышечной работы, сохраняя при этом полезный для здоровья двигательный навык. Также сознание того, что нагрузки делятся ограниченное количество времени дают мощную мотивацию завершить начатое.

После любой физической нагрузки необходимо восстановление. Для этого предлагается использовать дыхательные упражнения цигун [9].

Изучение воздействия программы «КФ+Ц» на физическое состояние женщин зрелого возраста проводилось на базе МБУ ФКиС г.Сочи «ЦСМР» (Центр спортивно-массовой работы). В исследовании принимали участие 16 женщин 35-48 лет, из которых условно сформированы 2 группы по 8 человек в каждой. У всех женщин 1-я группа здоровья (лица, не имеющие противопоказания и ограничений к физической нагрузке).

Женщины контрольной группы (КГ) занимались по методике crossfit [4]. С женщинами экспериментальной группы (ЭГ) велась практика дыхательных восстанавливающих упражнений после каждого интенсивного блока круговой тренировки кроссфита. С обеими группами проводились беседы по коррекции питания и образа жизни.

Изменение физических показателей занимающихся женщин фиксировались в начале и в конце эксперимента. По результатам входного тестирования можно сделать вывод, что показатели экспериментальной и контрольной группы примерно одинаковые.

Тренировочный процесс КГ представлен групповыми занятиями аэробной, силовой, стрейчинговой направленности 3 раза в неделю по 60 минут. Тренировки складываются из общей разминки и блока, развивающего на десять-пятнадцать минут высокоинтенсивного тренинга. Ключевыми правилами тренировки являются:

- максимальная интенсивность в каждой тренировке;
- между упражнениями должен быть минимальный отдых;
- изменение нагрузки в каждой тренировке.

Главной отличительной чертой тренировочного процесса в ЭГ являлась практика дыхательно-восстановительных упражнений цигун. Цигун широко используется для разных целей.

Статическая работа в цигун – это практика, при которой используется сидячая, лежащая или стоячая поза в сочетании со средоточием внимания и дыхательными техниками. Поза – это внешнее положение и внутреннее состояние: в процессе практики все части тела пребывают в естественном для них физиологическом состоянии; внимание сосредоточено на налаживании дыхания [9].

В древности мастера руководствовались представлением о выдыхании и вдыхании чистой ци (цзинци изначальной энергии Неба, Земли и человека). Они считали, что «истинная ци собирается в Небе, соединяется с ци долин и заполняет тело». Поэтому считалось правильным развивать вдох, а после его завершения, останавливаться и закрываться (делать задержку после вдоха) [9]. Что касается способа запирания ци – не просто делают вдох и жестко удерживают воздух заперти. Су Дунпо, великий поэт, объясняет так: «Так называ-

емое задержание ци в диафрагме, вероятно, совсем не то, что задержание ци в носу. Лишь с помощью сознания прочно сохраняют ци в диафрагме, позволяя дыханию выходить и входить: оно как бы и движется, и не движется, неясная дымка, напоминающая поднимающийся дымок, словно воздух в носике супницы сам выходит и входит. Не делающие выдохов и вдохов таким образом не поколеблют лебединое перо. Если сердце не рождает грез, то и триста дыханий возможны» [9].

Естественное дыхание – обычное дыхание, но мягче. В статической практике цигун главные проблемы – расслабить тело, выправить позу, успокоить чувства. Если приступать к работе с дыханием с самого начала, то возникает принуждение, напряженность не проходит. Развивая дыхание, нужно продвигаться поэтапно, не стремиться достичь всего побыстрее. Следует овладеть методом «не забывая, но и не помогая» [9].

Выявлена эффективность применения экспериментальной программы физических упражнений «КФ+Ц», направленных на усовершенствование физических качеств женщин зрелого возраста, коррекцию их веса (таблица).

Таблица - Результаты сравнительного анализа показателей женщин экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Группы	Начальный этап ($\bar{X} \pm \sigma$)	Заключит. этап ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверн. различий, р	Прирост, %
Бег на 30 м, сек	КГ	9,30±0,99	9,20±0,98	p>0,05	1,20
	ЭГ	9,30±0,72	9,00±0,74	p>0,05	3,10
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
Челночный бег 3x10 м, сек	КГ	11,00±0,94	10,80±0,87	p>0,05	1,40
	ЭГ	11,00±0,54	10,70±0,52	p>0,05	3,40
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		

Продолжение таблицы

Тесты	Группы	Начальный этап ($\bar{X} \pm \sigma$)	Заключит. этап ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверн. различий, р	Прирост, %
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на полу, раз	КГ	14,90±3,80	16,30±3,50	p>0,05	9,60
	ЭГ	14,60±2,50	17,50±2,60	p<0,05	20
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
Прыжок в длину, см	КГ	140,30±22,10	149,70±21,49	p>0,05	6,70
	ЭГ	135,80±13,20	152,00±11,96	p<0,05	11,90
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
12-минутный беговой тест Купера, м	КГ	1395,80±313,600	1510,0±307,60	p>0,05	8,10
	ЭГ	1266,70±218,80	1462,50±216,50	p<0,05	15,50
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами, см	КГ	2,40±1,20	3,80±1,10	p<0,05	1,10
	ЭГ	2,20±1,00	4,50±1,30	p<0,05	1,30
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
ЖЕЛ, мл	КГ	2108,30±99,60	2208,30±79,30	p<0,05	4,70
	ЭГ	2062,50±152,40	2208,30±124,00	p<0,05	7,10
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
Проба Руфье	КГ	6,40±2,40	5,40±1,90	p>0,05	18,40
	ЭГ	6,90±2,30	5,50±1,90	p>0,05	25,80
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
ЧСС в состоянии покоя, уд. мин	КГ	71,50±2,50	69,80±2,10	p>0,05	2,40
	ЭГ	74,20±4,60	70,20±4,20	p<0,05	5,80

Продолжение таблицы

Тесты	Группы	Начальный этап ($\bar{X} \pm \sigma$)	Заключит. этап ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверн. различий, p	Прирост, %
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Индекс массы тела	КГ	22,70±0,90	21,90±0,70	p<0,05	3,80
	ЭГ	23,40±1,50	21,80±1,10	p<0,05	7,30
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		

В заключительном тесте бег 30 м в экспериментальной группе результат улучшился до 9,0±0,74 с (прирост 3,1%), в контрольной группе – 9,2±0,98 с (прирост 1,2%).

В показателях тестирования челночный бег 3 x 10 м заключительные результаты, следующие: в ЭГ 10,6±0,52 с (прирост 3,4%), в КГ – 10,8±0,87с (прирост 1,4%). В заключительном тесте сгибание и разгибание туловища, из положения лежа на полу заключительные показатели ЭГ равны 17,5±2,6раз (прирост 20%), показатели КГ равны 16,2±3,4раз (прирост 9,6%).

Результаты заключительного теста прыжок в длину с места равны 152,1±11,9см (прирост 11,9%) – у ЭГ, 149,7±21,5 см (прирост 6,7%) – у КГ.

Результаты теста 12-минутный беговой тест Купера равны 1462,5±216,5м – у ЭГ (прирост 15,4%), 1510,0±307,6м – у КГ (прирост 8,2%).

Результаты теста наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами равны 4,6±1,3см (прирост 1,3%) у ЭГ, 3,8±1,1 см (прирост 1,1%) у КГ.

Заключительный результат в функциональной пробе ЖЕЛ в ЭГ составил 2208,3±124,0мл (прирост 7,1%), в КГ – 2208,3±79,3 мл (прирост 4,7%).

В заключительном показателе проба Руфье результаты следующие: в ЭГ $5,5 \pm 1,9$ (прирост 25,8%), в КГ – $5,4 \pm 1,9$ (прирост 18,5%).

В заключительном тесте ЧСС в состоянии покоя показатели ЭГ равны $70,2 \pm 4,2$ уд. мин. (прирост 5,8%), показатели КГ равны $69,8 \pm 2,1$ уд. мин. (прирост 2,4%).

Заключительные результаты исследования индекса массы тела – $21,8 \pm 1,1$ (прирост 7,3%) у ЭГ, $21,9 \pm 0,67$ (прирост 3,7%) у КГ.

Выводы. В целом все показатели ЭГ достоверны и улучшились в среднем на 15,1 %, в отличие от показателей КГ, которые увеличились только на 9,7 %. По данным анкетирования, проведенного в конце 2-го месяца, 95% женщин ЭГ планируют повторять движения самостоятельно, практикуя дыхательную гимнастику; планируют вернуться к блоку интенсивных тренировок через 2-3 месяца. Также изъявляют желание приходить на занятия в группу по дыхательной гимнастике хотя бы 1 раз в неделю. В КГ 50% женщин готовы вернуться к тренировкам через неопределенное время, 20% готовы продолжать заниматься, не делая перерыва в тренировочном процессе.

Полученные результаты показали, что экспериментальная методика «КФ+Ц», направленная на совершенствование физических качеств женщин зрелого возраста, коррекцию их веса, оказалась более эффективной по сравнению с традиционным фитнесом.

Литература

1. Бибик Р. В., Гончарова Н. Н., Хабинец Т. А. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 9.

2. Бин А. Фитнес и питание: пер. с англ. М. : ФАИГ-ПРЕСС, 1999. 412 с.
3. Делавье Ф., Гандил М. Анатомия силовых упражнений для женщин. Москва : Попурри, 2019. 368 с.
4. Орельен Б. Д., Стефан Г. Методика кросс-тренинга / под ред. Решетиной М. Москва : Клуб 36'6, 2017. 212 с.
5. Перевалина Е. А., Шестаков М. М., Аникиенко Ж. Г. Структура и содержание методики комплексирования разных программ фитнеса на базовом этапе занятий для женщин 30-40 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 2. С. 51–57
6. Плаксин С. А., Храмова Н. И., Заякин Ю. Ю. Эстетическая коррекция фигуры и качество жизни, ассоциированное с образом тела // Пермский медицинский журнал. 2016. № 5. С. 67–71.
7. Попелухина С. В. Коррекция антропометрических данных у женщин средствами фитнеса // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 3(10). С. 56-66.
8. Цень Юйфэн. Лучшее в китайском цигун. Ростов н/Д, СПб : Феникс, 2009. 348с.
9. Цзижень Ма, Богачихин М. М. Цигун. История. Теория. Практика. Москва : София, 2006. 166–168 с.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Н.В. КИСЕЛЕВА, В.Ю. БАКТИЕВА

БУ «Нижевартовский медицинский колледж», г. Нижневартовск, Россия

Аннотация. Авторы исследовали особенности направленности личности в физкультурно-спортивной деятельности у студенток медицинского колледжа.

Ключевые слова: направленности личности, мотивация, потребности, интерес, физкультурно-спортивная деятельность

Актуальность. Одной из причин несознательного отношения к своему здоровью у молодежи, проявляющейся через отсутствие регулярной целенаправленной физической нагрузки и, как следствие, ухудшение физического состояния организма, рассматривается с позиции психологических особенностей направленности деятельности личности обучающегося в физической культуре и спорте. Психология как наука знакомит нас с тем, что направленность личности рассматривается через призму побудителей, которыми выступают влечения, установки, интересы и др. Мотивы и потребности, в свою очередь, являются составляющими побуждений и имеют большое значение в формировании направленности личности.

В школьном образовании перед учителями физической культуры стоит архиважная задача воспитать побуждающие к деятельности мотивы и потребности, которые в будущем дадут уже взрослому человеку возможность грамотно и рационально организовать собственную двигательную среду и реализовать

ее с учетом своих физических особенностей и возможностей. Специалистами определено, что к основным видам потребностей, которые лежат в основе воспитания положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности относятся: собственно сама потребность в активной двигательной деятельности, потребность в общении в совместной деятельности, самоутверждение в коллективе, потребность в эстетических переживаниях при занятиях физической культурой или спортом.

Для выявления особенностей мотивационной направленности к физкультурно-спортивной деятельности, а также для оптимизации занятий физической культурой и большего вовлечения студентов к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности было проведено исследование в форме опроса у студенток медицинского колледжа. Всего в опросе участвовало 67 (18 из них имеют противопоказания к занятиям по причине наличия хронических заболеваний) девушек второго курса отделения «Сестринское дело». Анкета состояла из вопросов, ответы на которые были обработаны методом математической статистики и дали основание увидеть объективную картину сформированных потребностей, выявить мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, а также определить интересы обучающихся к предпочтительным формам и средствам физической культуры, которые в свою очередь окажут оптимизирующее воздействие на проведение занятий в рамках дисциплины.

Результаты исследования. Специалистами в области педагогики и психологии установлено, что в среднем звене школьного обучения интерес к участию в двигательной деятельности угасает и затем стирается, если он не был подкреплен достижениями и положительными эмоциями в данной области. В случае положительного опыта от взаимодействия со средствами и физической культуры и спорта у учащихся появляется побуждение в виде мотива. Такое единство педагогического процесса является реверсивным, так как, воспи-

тывая мотивы учащихся, формируют его потребности к проявлению себя в физкультурно-спортивной деятельности, и наоборот, удовлетворяя потребности в положительном опыте формируется положительная мотивация к данной деятельности. Подтверждение такой взаимосвязи проявилось в результатах опроса: 73,1% респондентов ответили, что «первый опыт знакомства со средствами физической культуры и спорта был положительным»; у 32% респондентов знакомство с этим видом деятельности происходило через семью, у 44% через воспитателей, учителей и преподавателей; 18% респондентов в данный вид деятельности вовлекли друзья; 6% опрошенных проявили самостоятельное знакомство с областью физкультурно-спортивной деятельности.

В настоящее время (собственно в период обучения в колледже) на формирование установок у девушек продолжает оказывать влияние в 33,3% – их братья и сестры; 27% – их друзья; 20,7% – их родители; 6% – ровесники; «не имеют реального положительного примера и влияния в своем окружении, но хотелось бы» 10% респондентам.

Для понимания значимости физической культуры, как части общей культуры человеческой жизнедеятельности, ее влияния на состояние здоровья индивида, приобретения положительных установок в рамках факторов здорового образа жизни проведен анализ следующих ответов у респондентов: из 63,5% респондентов, считающих ее значимой составляющей своей жизнедеятельности 19,1% интегрируют эти понятия в область будущей профессии; 17,7% респондентов «рассматривают физическую активность только в рамках учебной дисциплины».

Анализ результатов опроса о наличии регулярной потребности в двигательной активности показали следующее: 47,7% опрошенных «занимаются только эпизодически «под настроение»; стараются выполнять «регулярную физическую подготовку» 38,1% респондентов, из них 23,8% «тре-

нируются систематически»; «под принуждением зачетных требований», «без желания» и «не понимая, что такая потребность существует» дали ответы 14,2% девушек.

В качестве мотивации к своим занятиям с применением средств физической культуры будущие медицинские сестры выделили следующее: «поддержание оптимального уровня своего физического здоровья и самочувствия» – ответы 33% респондентов; «привлекательный внешний вид, который дает регулярные активные занятия» – дали ответ 43% девушек; «положительные эмоции от общения с друзьями» – 26%; «забота о будущем потомстве» заставляет задуматься 20%; «повышение работоспособности и снятие утомления» – 17% респондентов.

Период карантина и самоизоляции оказал неоднозначное влияние на понимание и осознание двигательной активности со стороны студентов: длительный застой привел к желанию активно двигаться, принимать участие в систематической подготовке, как в спортивных секциях, так и в рамках посещения учебных занятий по физической культуре. С другой стороны, стало ясно, что интернет-ресурсы, предоставляющие онлайн-занятия, частично восполняют потребности в двигательной активности, так как у занимающихся теряется эмоциональный компонент мотивации от общения с друзьями и получения положительных эмоций. Опрос показал, что предпочтения индивидуальных занятий дома (дистанционно) по востребованности равны количеству выбранных ответов тех, кто предпочитает занятие в реальном общении (по 30,2%). Также прослеживается больший уклон на «индивидуальные занятия на свежем воздухе» у 27% респондентов; кому «интересна работа в группе, с тренером, в спортивных секциях» составляют 22,3%.

Одним из важных составляющих аспектов появления мотивации является также наличие интереса к знаниям в данной области. Дальнейший опрос показал, что у студентов прослеживается желание (мотив и интерес) не только выполнять нагрузку, но понимать и грамотно пользоваться арсена-

лом средств физической культуры и спорта для построения собственной системы, индивидуальных занятий, ставшими особо актуальными на сегодняшний день. Значимую заинтересованность вызывают механизмы: «чередования нагрузки и отдыха, контроля самочувствия», то есть у более половины респондентов (54,4%); «регуляции дыхания и легочная вентиляция при выполнении физической нагрузки» у 27% респондентов; «коррекции параметров телосложения при помощи направленной физической нагрузки в комплексе с питанием» – у 30,2%; «интересны механизмы и биохимические процессы и реакции, происходящие в организме во время нагрузки и восстановления» для 13,7%; «интерес к разнообразию видов и форм физической нагрузки для достижения оптимальной физической формы» прослеживается у 11,5% респондентов.

Заключение. Анализируя результаты опроса, можно заключить, что для данного возраста и в период получения профессиональных знаний очень важно увидеть у обучающихся всю широту взаимосвязей появления и проявления интереса, возникновения мотива для формирования потребности и вовлечения в целенаправленную оздоровительную деятельность средствами физической культуры и спорта. Со своей стороны, для обучающихся должны быть понятны и подтверждены эти взаимосвязи: влияния средств физкультурно-спортивной деятельности на улучшение и поддержание физического здоровья, влияние хорошего самочувствия на работоспособность, продление профессионального здоровья и профессиональной пригодности, профилактика выгорания, снятия стресса, профилактика и реабилитация средствами физической культуры. Заслуживает внимание формат подачи интегрированных знаний о развитии своего организма, самосовершенствовании через направленную подготовку и самоподготовку в физкультурно-спортивной деятельности.

УДК 377

ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Д.А. КОЗЛОВ

Советский политехнический колледж, г. Советский, Россия

Аннотация. В статье рассматривается опыт внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в систему физического воспитания и охраны труда в профессиональной образовательной организации. С этой целью реализуется проект по функциональному направлению данного движения в колледже. Имеющиеся риски в реализации проекта приводят к необходимости принятия ряда мер, предупреждающих их появление.

Ключевые слова: физическое воспитание, охрана труда, риски.

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – уникальная возможность реализации своих личностных качеств практически в любом возрасте. Это дает мощный импульс его использования во многих проектах. В образовательной организации комплекс ГТО может быть эффективным инструментом воспитания и вовлечения студентов в позитивные формы активности. Обычная практика внедрения комплекса ГТО происходит в системе физического воспитания [1, 2]. Мы же предлагаем рассмотреть практику его внедрения в единую систему физического воспитания и охраны труда.

Целью исследования является обобщение опыта внедрения комплекса ГТО в бюджетном учреждении профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский политехнический колледж» (БУ «Советский политехнический колледж»).

Организация исследования. Основными предпосылками внедрения комплекса ГТО в профессиональной образовательной организации являются:

- снижение общего уровня здоровья населения, что приводит к увеличению численности обучающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья;

- недостаточная вовлеченность студентов в движение ГТО. Так, в БУ «Советский политехнический колледж» на начало проекта в 2018 году была задействована в выполнении нормативов лишь 4% обучающихся (2019г. – 6%);

- необходимость гармоничного воспитания трудоспособного физически крепкого молодого поколения;

- внедрение комплекса ГТО в колледже осуществляется в рамках педагогического инновационного проекта «Будущее сферы охраны труда: физическое совершенство и интеллектуальное развитие – горизонты возможностей». Правовыми основаниями внедрения данного проекта являются;

- положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540;

- рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов ВФСК «ГТО» для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утвержденные приказом Минспорта РФ от 25.12.2015 № 1248.

Для реализации проекта определен круг участников и социальных партнеров – заинтересованных сторон.

Главными участниками проекта выступают студенты колледжа. Выполнение ими нормативов ГТО является

важнейшим инструментом воспитания и привлечения к разнообразным формам двигательной активности, подготовки к трудовой деятельности, внедрения комплекса ГТО по будущему месту работы. Для родителей – это удачная форма общения с детьми, а также дальнейшая возможность реализации проекта на своих предприятиях по месту работы. Для педагогов – это источник новых идей и инноваций. Не исключается участие в проекте, кроме педагогического состава, и других сотрудников колледжа, а также их детей.

Социальными партнерами проекта по функциональному направлению «Движение ГТО в колледже» выступают следующие учреждения и организации:

1. Ключевой партнер проекта – муниципальное автономное учреждение физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп», в структуре которого находится муниципальный центр тестирования ГТО. С данной организацией налажено эффективное взаимодействие по пропаганде здорового образа жизни, организации тестовых испытаний по приему нормативов ГТО.

2. Профсоюзная организация колледжа, в сотрудничестве с которой в движение ГТО привлекаются работники колледжа.

3. Родительская общественность, принимающая участие в совместной педагогической деятельности семьи и колледжа.

В организации тестирования ГТО среди студентов активное участие принимают кураторы учебных групп, преподаватели физической культуры и другие преподаватели, имеющие категорию спортивного судейства.

Результаты исследования. Планируемые конечные результаты реализации проекта показаны ниже (табл.).

Таблица - Модель внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в профессиональной образовательной организации

Участники выполнения комплекса ГТО	Педагогические работники (сотрудники образовательного учреждения)	Обучающиеся	Родители обучающихся, дети сотрудников образовательного учреждения
Целеполагание	Максимальная вовлеченность населения в движение ГТО.		
Объект исследования	Физкультурно-оздоровительное направление в сфере охраны труда	Военно-патриотическое воспитание, подготовка к службе в армии (для юношей), физическое совершенство.	Физкультурно-оздоровительное направление в сфере охраны труда (для работающих), здоровый образ жизни.
Методы достижения	Пропаганда здорового образа жизни, волонтерское движение (помощь в регистрации в системе, оформлении коллективных заявок, документов индивидуального участника), издание приказа по организации движения ГТО в учебном заведении, совершенствование поощрительных мер.		
Планируемые результаты	Участие в движении ГТО не менее 50% работников колледжа (70-80 человек)	Участие в движении ГТО не менее 50% обучающихся (250-300 человек)	Участие в движении ГТО не менее 25% родителей обучающихся (80-100 человек)
Статистические результаты	1. Достижение максимального процентного соотношения участников ГТО к общему количеству работающих; приступивших к выполнению нормативов к получившим знаки отличия ГТО. 2. Получение знаков отличия.	Достижение максимального процентного соотношения участников ГТО к общему количеству обучающихся; приступивших к выполнению нормативов к получившим знаки отличия ГТО.	Увеличение количества участников

Промежуточные результаты реализации проекта следующие. В движении ГТО колледжа приняло участие 45 сотрудников, что составляет 35% от всей численности образовательной организации. Знаки отличия ГТО получили 20 работников (45% от количества участников). Из числа студентов колледжа приступили к выполнению нормативов ГТО 106 человек (14% от количества всех обучающихся), из них знаки отличия получили только 11 человек (10% от количества участников). В прохождении тестовых испытаний нормативов ГТО приняли участие 3 детей сотрудников колледжа, 2 из них получили знаки отличия.

Выводы. Полученные предварительные результаты проекта позволяют сделать вывод, что наибольшая эффективность в мероприятиях проекта достигнута среди сотрудников образовательной организации. Безусловно, на эффективность реализации проекта повлияло применение дополнительных мер стимулирующего характера для работников колледжа, прошедших тестовые испытания нормативов ГТО (0,5 балла в листе эффективности, что составляет от 400 руб. до 1200 руб. ежемесячной доплаты). Данный результат является показательным примером в области охраны труда для обучающихся – будущих выпускников колледжа, которые могли бы перенять опыт внедрения комплекса ГТО по месту будущей работы.

Возможными рисками, обуславливающими низкие показатели внедрения комплекса ГТО среди студентов, являются:

- физическая слабость и неуверенность в своих силах;
- нежелание участвовать в мероприятиях проекта, отсутствие побудительных мотивов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Для преодоления рисков проекта рекомендуется разработать мероприятия физического воспитания, связанные с подготовкой и предварительными тестовыми испытаниями комплекса ГТО. Наиболее эффективным методом пре-

одоления рисков представляется совмещение указанных мероприятий с уроками физкультуры, а также с другими спортивно-массовыми мероприятиями, такими как «Кросс наций», «Лыжня России» и т.д. Следует отметить, что в проводимых и планируемых региональных мероприятиях не предусмотрен фестиваль ГТО среди обучающихся организаций среднего профессионального образования [3]. Немаловажным является и принятие стимулирующих мер финансового характера: повышенной стипендии обладателям знака отличия ГТО; различных поощрений волонтеров, участников проекта и призеров соревнований.

Уникальность комплекса ГТО состоит в его массовости и доступности. Его внедрение не требует дорогостоящих мероприятий, достаточно имеющейся материально-технической базы в образовательной организации. Для успешной реализации проекта внедрения комплекса ГТО представляется возможным создание государственно-общественного партнерства с участием общественных организаций, профсоюзов, родительских сообществ. Рекомендуется привлекать в проект социальных партнеров в лице органов публичной власти, муниципальных и региональных Центров тестирования. Заинтересованным ведомствам и организациям ХМАО-Югры предлагается разработать Дорожную карту внедрения комплекса ГТО в свете имеющихся Рекомендаций для работодателей [4].

Литература

1. Волынкина А. В., Шемятихин В. А. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении Свердловской области : введение поощрений // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 22–25.

2. Добрынин И. М., Шемятихин В. А. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО

в вузе : учебное пособие. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. 99 с.

3. Коротков Г. В. Фестивальное движение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди различных категорий населения // Актуальные вопросы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : материалы V регион. науч.-практ. конф. (Сургут, 15-16 нояб. 2019 г.). Ханты-Мансийск : ООО «Печатный мир». 2019. С. 10–13.

4. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов ВФСК «ГТО» для лиц, осуществляющих трудовую деятельность (утв. Приказом Минспорта РФ от 25.12.2015 № 1248).

УДК 796/799

ДЕТСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА

Н.П. КРАВЧЕНКО

МАОУ «Белоярская СОШ № 1», г. Белоярский, ХМАО-Югра, Россия

Аннотация. В данной статье автор рассматривает вопросы применения детских подвижных игр народов Севера в учебном процессе.

Ключевые слова: подвижные игры, игры народов Севера, дети, внеурочная деятельность

Введение. Нет в мире детей, которые бы не играли. Игра для них – жизненная потребность, средство всестороннего развития. Игра доставляет детям удовольствие и радость.

Детские игры переходят из поколения в поколение и имеют не меньшее значение, чем сказки, песни, пословицы. Народные обычаи, древние ритуалы, суеверия продолжают жить в играх детей.

Игры народов Севера зародились в далеком прошлом в недрах народного быта. Эти игры передают особенности труда людей (охоты, рыбалки, оленеводства), а также неповторимый колорит народного творчества. Состязания в силе, ловкости, быстроте, меткости издавна распространены у малых народов. Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью национальной культуры. Участвуя в них, дети знакомятся с обычаями, своеобразием быта, языка людей коренных национальностей. Подвижные игры влияют на развитие чувств и эмоций, поскольку радость движений усиливается наличием веселых, комических ситуаций, соревновательного настроения и обеспечивает развитие симпатий, интереса к данному народу.

За национальным характером игры кроется культурное богатство, традиции каждого народа. Содержание многих игр может рассказать о быте и религии, трудовой деятельности людей, живущих в разных уголках Земли. Подвижные игры, являясь прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма, доставляют им много радости и веселья. Ценность подвижных игр не только в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, но и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях, игровых ситуациях. Это в значительной мере способствует совершенствованию двигательных навыков, развитию координации движений детей, ориентированию их в пространстве и, кроме того, воспитанию активности и самостоятельности.

Опыт проживания народов Севера в суровых климатических условиях, способствовал выработке уникальных и эффективных средств физического воспитания подрастающего поколения – игр, состязаний.

Игры предполагают расширенное знакомство с историей и традициями, состязаниями Народов Севера. Народы Севера на основе жизненной практики выявили большую воспитательную, оздоровительную, образовательную силу игр, состязаний, как комплекс средств психологического, педагогического и физического воздействия.

За последние сто лет уровень физической нагрузки на одного жителя Земли уменьшился в сто раз. Дети больше времени ведут малоподвижный образ жизни. У многих детей пропал интерес к физическим упражнениям и спорту. Через проведение игр, состязаний, незаметно появляется интерес.

По определению современных исследователей, игра – это свободная, интересная, доставляющая удовольствие в самом процессе, целенаправленная активная деятельность, удовлетворяющая потребности детей и затрагивающая суще-

ственные стороны развития ребенка, развитие его сознания. С помощью игр ребенок общается с внешним миром, познает его, выявляет причинно- следственные связи. Игры развивают фантазию и творчество. Игры детей и взрослых – важная часть человеческой культуры, мост, связывающий поколения. Игры имеют важнейшее значение в оздоровлении и воспитании детей. Только всесторонне развитый человек может выполнять свое назначение в семье и государстве.

Цель: познакомить детей с играми, состязаниями, традициями Народов Севера (ханты-манси) и с играми других народов.

Задачи:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, достижение всестороннего физического развития;
- развитие жизненно важных умений, навыков, двигательных способностей.

Результаты исследования. Нами была разработана программа «Детские подвижные игры народов Севера». Программа предусматривает передачу накопленных знаний об окружающей природной среде и ее богатствах. Воспитание настоящего хозяина тайги и тундры. Применение для укрепления здоровья естественные факторы закаливания (воздух, снег, солнце). Подвижные игры в зависимости от погодных условий проводятся как на воздухе, так и в помещении.

Прогнозируемый результат: обучающие должны знать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности; уметь применять полученные знания во время активного отдыха, на переменах, дома; соблюдать безопасность при проведении подвижных игр.

Нами разработано содержание внеучебной деятельности для младших школьников первых классов с примене-

нием детских подвижных игр народов Севера (таблица) с учетом требований [2].

Таблица - Детские подвижные игры, игры народов Севера в рамках внеурочной деятельности для первого класса

№	Дата занятий	Кол-во часов	Раздел программы/ тема занятий	Требования	Формы занятий
Раздел 1 «Основы знаний по региональному компоненту»					3 часа
1		1	ТБ во время игры. Беседа: «Применение национальных видов спорта в профессии охотника».	Помнить правила игры. Познакомить с профессией охотника.	Урок игра-беседа
2		1	Беседа: Применение нац. видов спорта в профессии рыболова». Игра: «Волк и зайцы».	Познакомить с профессией рыболовов.	Урок беседа - игра
3		1	Разучивание игры «Извилистая тропа».	Соблюдать правила игры.	Урок игра - беседа
Раздел 2 «Подвижные игры и состязания народов Севера»					30 часов
4		1	Разучивание игры: «Ручейки и озера».	Соблюдать правила игры.	Урок игра.
5		1	Мифы и легенды в игре: «Болотная женщина».	Познакомить с мифами и легендами Севера. Познакомить с правилами игры.	Изучение нового материала
6		1	Повадки птиц и животных в игре «Сова и евражки».	Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.	Урок ознакомление.
7		1	Разучивание игры: «Быстрая лягушка».	Познакомить с правилами игры.	Урок игра.
8		1	Растительный мир тайги в игре: «Собери ягоды».	Познакомить с растительным миром тайги, разучить игру.	Урок ознакомление.
9		1	Разучивание игры: «Скопируй позы»	Воспроизведение поз по показу.	Урок – игра.

Продолжение таблицы

№	Дата занятий	Кол-во часов	Раздел программы/ тема занятий	Требования	Формы занятий
10		1	Навыки охотника в игре: «Лисья тропа».	Познакомить с деятельностью охотников, соблюдать правила в игре.	Закрепление нового материала
11		1	Природные условия Севера в игре: «Солнце».	Знать и выполнять игровые действия.	Урок игра.
12		1	Поведение птиц в игре: «Утята и сеть».	Разучить правила игры. Активно выполнять игровые действия.	Урок – игра
13		1	Повадки животных в игре: «Хитрый соболь».	Познакомить с повадками соболя в лесу. Разучить правила игры.	Урок-игра
14		1	Животный и растительный мир тундры и тайги в игре: «Запомни название».	Закрепить знания животного и растительного мира в игре, познакомить с правилами игры.	Урок игра
15		1	Промысловая деятельность в игре: «Охота на песцов».	Познакомить с промысловой деятельностью хантов. Соблюдать правила игры.	Ознакомление с новым материалом
16		1	Повадки животных в игре: «Важенка и оленята».	Закрепить правила о повадках животных, соблюдать правила поведения в игровой деятельности.	Закрепление изученного материала.
17		1	Проведение состязаний в силе рук.	Соблюдать правила состязания.	Урок-соревнования.

Продолжение таблицы

№	Дата занятий	Кол-во часов	Раздел программы/ тема занятий	Требования	Формы занятий
18		1	Игры по выбору детей.	Соблюдение ТБ во время игровой деятельности.	Урок-игра.
19		1	Разучивание игры «Ручейки и озера».	Соблюдать правила игры	Урок-игра.
20		1	Повадки животных в игре «Бездомный заяц».	Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.	Урок-игра.
21		1	Разучивание игры «Смени руки».	Слушать команды ведущего, соблюдать правила игры.	Урок-соревнование.
22		1	Повадки насекомых в игре «Муравейник».	Выполнять правила игры.	Урок-игра.
23		1	Разучивание игры «На ощупь».	Соблюдать правила игры.	Урок-соревнование.
24		1	Повадки животных в игре «Хитрая лиса».	Знать правила игры.	Урок-игра.
25		1	Разучивание игры «Кто летит?»	Повторить название птиц.	Закрепление изученного материала.
26		1	Разучивание игры «Тир на снегу».	Соблюдать правила ТБ	Урок-соревнование.
27		1	Разучивание игры «Воздух, земля, вода».	Запомнить название.	Урок игра-беседа.
28		1	Повторение изученных игр «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	Соблюдать ТБ во время бега.	Урок-игра.
29		1	Проведение состязания «Заячьи прыжки».	Соблюдать правила состязания.	Урок-соревнования.

Продолжение таблицы

№	Дата занятий	Кол-во часов	Раздел программы/ тема занятий	Требования	Формы занятий
30		1	Разучивание игры «Извилистая тропа».	Запомнить расположение предмета.	Урок-игра.
31		1	Разучивание игры «Звери и птицы».	Соблюдать правила, слушать водящего.	Урок-игра.
32		1	Игры по выбору детей.	Соблюдать ТБ во время игровой деятельности.	Урок-игра.
33		1	Разучивание игры «Филин и пташки».	Выучить название птиц.	Дистанционный урок.

Чрезвычайно разнообразно развивающее и воспитательное значение традиционных народных игр, особенно подвижного характера. С их помощью развиваются различные физические качества, и, прежде всего быстрота и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, физические качества проявляются все полнее и разнообразнее [1].

Народная игра постепенно укрепляет организм детей и служит залогом здоровья. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях: зимние игры, игры в лесу, на воде и т. д. – ни с чем несравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Глубина и разносторонность воздействия делают народные игры незаменимым средством воспитания подрастающего поколения. Использование игр в определенной системе и в сочетании с другими средствами обеспечивает высокую эффективность воспитания необходимых черт характера.

Заключение. В практике у многих народов используются разнообразные подвижные игры. Чтобы составить

более отчетливое представление о существенных особенностях содержания народных игр, а также обеспечить их правильный выбор для каждого конкретного случая, соответственно конкретным задачам, которые ставятся перед проведением той или иной игры, большое значение приобретает распределение народных игр на группы по определенным сходным признакам.

Литература

1. Синявский Н. И., Власов В. В., Фынтынэ О. А. Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера : учебно-методическое пособие. Ханты-Мансийск : Изд-во «Институт повышения квалификации и развития регионального образования», 2003. 83 с.

2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального образования в области «Физическая культура», приказ № 230 от 18.06.99 г. Главного Управления по общему и профессиональному образованию «О внедрении регионального компонента в образовательных учреждениях округа».

УДК 338.482.22

РОЛЬ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО КОМПЛЕКСА В ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Т.В. КРЕШЕТОВА, А.Я. ГРИГОРИШИНА

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

Аннотация. В данной работе рассматривается роль санаторно-курортного комплекса в лечебно-оздоровительном туризме на примере Республики Башкортостан. Актуальность данной темы показывает роль санаториев в лечении, оздоровлении и реабилитации пациентов. Рассматривается государственная программа Республики Башкортостан по «Развитию здравоохранения», приводятся основные выводы

Ключевые слова: туризм, санаторно-курортное лечение, лечебно-оздоровительный туризм, природные источники, оздоровление, здравницы.

Введение. История развития санаторно-курортного комплекса нашей страны конкретно доказала, что он является важной частью здравоохранения и оздоровления [2]. Огромное значение в показателях здоровья населения имеет профилактика и реабилитация. Санаторно-курортный комплекс играет не только экономическую роль для региона, но и отражает большой вклад в развитие лечебно-оздоровительного туризма в целом в рамках географических границ. Именно СКК доказал на практике свою значимость в системе здравоохранения, основная функция которого является – оздоровление. Стоит отметить, что, несмотря на сложившуюся ситуацию в мире из-за пандемии коронавируса,

большая часть организаций была приостановлена в деятельности, за исключением санаторно-курортных учреждений.

Ярким примером успешного функционирования СКК в рамках регионального формата является Республика Башкортостан. Здравницы республики пользуются большой популярностью. Республика Башкортостан имеет большое количество природных источников, памятников природы, на территории которых имеются санаторно-курортные комплексы, которые принимают пациентов не только со своего региона, но и по всей России. Но, в первую очередь, свою уникальность в развитии лечебно-оздоровительном туризме Башкортостан приобрел из-за наличия множества минеральных источников (сульфатные, хлоридно-натриевые, бромные, углекисло-железистые, сероводородные, йодно-бромные и радоновые источники), а также лечебных грязей (торфяных, сапролевых, иловые сульфидных).

На башкирских курортах успешно лечат заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе сюда направляются на реабилитацию после инфарктов, операций на сердце и нарушений кровообращения мозга. Также хорошо санатории Башкирии справляются с лечением заболеваний органов дыхания и ЛОР-органов, ЖКТ, нервных расстройств, женских гинекологических болезней и мочеполовой системы, кожных болезней.

В рамках реализации Программы Республики Башкортостан «Развитие здравоохранения» 2013-2020 гг. совместно с Министерством здравоохранения Республики Башкортостан НИИ медицинских наук Башкирский Государственный медицинский университет в 2019 году проводил работы по внедрению новых курортных технологий восстановительного лечения в санаториях, совершенствованию нормативной базы курортного дела, учету и рациональному использованию всех природных лечебных факторов, охране курортных ресурсов. Особое место уделялось вопросам

совершенствования маркетинга и менеджмента, подготовки и переподготовки кадров, повышения их квалификации [4].

Данное положение соответствует основным целям санаторно-курортных комплексов республики – оздоровлению и оздоровлению населения Республики Башкортостан и регионов России, повышению качества медицинских услуг для населения, способствующим экономическому развитию нашей республики и обеспечение на этой основе благополучия коллектива санаториев.

Безусловно, санатории помогают пациентам с различными хроническими заболеваниями восстанавливать и укреплять здоровье. Благодаря санаторно-курортному сектору вовремя проходят профилактические мероприятия и острое течение заболевания. Важно отметить, что снижение количества санаторно-курортных организаций влечет за собой сокращение и их разнообразия, что уменьшает возможность разнопрофильного лечения и оздоровления, к тому же услуги, которые получает человек в данных учреждениях, способны повышать качество здоровья в 2-2,5 раза [3, с. 45].

Самыми известными курортами являются Красноу-сольск, Янган-тау, санатории Зеленая Роща, Юматово, Карагай, Якты-куль, также имеются противотуберкулезные санатории Шафраново, Аксаково и др.

Необходимым условием успешной реализации санаторно-курортного этапа реабилитации пациентов с различными заболеваниями является выполнение требований к врачам, направляющим пациентов в санаторий.

Таким образом, сегодня Башкирия – интересный для туристов регион, ее туристическая привлекательность обуславливается большой концентрацией природных достопримечательностей и историко-культурных памятников.

Из-за своих разнообразных ландшафтов, Башкирия получила звание «второй Швейцарии». Очень популярны у туристов в Башкирии такие виды отдыха как: сплавы по

горным рекам и пеший туризм; горнолыжный отдых; посещение живописнейших природных достопримечательностей; санаторно-курортное лечение (всего на территории республики насчитывается 31 санаторий и 1790 рекреационных учреждений). Ежегодно их посещает не менее 250 тыс. человек [1, с. 9].

В последние годы в Республике Башкортостан создана стройная механизированная система санаторно-курортной сферы, развитие которой является частью государственной политики Главы и Правительства Республики Башкортостан. Необходимо сохранить исторически сложившееся использование курортов республики, прежде всего, в лечебных целях. Поэтому актуальность указанных направлений определяется высокой социально-экономической значимостью санаторно-курортного лечения и медицинской реабилитации в восстановлении здоровья и поддержании трудоспособности граждан.

Ежегодно Башкирию посещают многочисленные туристы, которым необходимо качественное оздоровление или прохождение реабилитации. Медицинская инфраструктура сформирована из высококвалифицированных специалистов в области кардиологии, неврологии и дерматологии. Сюда обращаются пациенты с заболеваниями дыхательной системы, желудка, мочеполовой системы и щитовидной железы. Лечебные ресурсы Башкирии помогают восстановить и укрепить иммунитет.

Заключение. Лечение в Башкирии пользуется большим спросом благодаря отлично развитой и продуманной курортной инфраструктуре. В распоряжении пациентов не только возможности лечебно-профилактической базы, но и дополнительные бытовые услуги, а также множество развлечений. Местные санаторно-курортные комплексы обеспечивают проведение лечебных мероприятий по разным направлениям. Кроме того, здесь помогают в устранении

мигрень, проблем со сном и в борьбе с последствиями стрессовых состояний. Здравницы предлагают женщинам воспользоваться программами по избавлению от лишнего веса и целлюлита. Санаторные базы включают разные виды ванн отделений на основе минеральных вод. Работают кабинеты пелоидотерапии. Отдыхающих обеспечивают полноценным питанием. Оно содержит множество блюд традиционной башкирской кухни. Некоторые здравницы предоставляют питание по принципу шведского стола или по заказному меню. Гостям предлагают проживание разной степени комфорта и стоимости. Независимо от статусности, каждый курорт гарантирует своим клиентам радушие и качественное лечение.

Литература

1. Ахмадуллин Р. В. Главный по отдыху говорит о работе // Курорты Башкортостана. 2014. № 2. С. 8–12.
2. Толстых О. Н. Значение рекреации и санаторно-курортного комплекса в улучшении здоровья населения. Индустрия туризма : возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. 2019. Т. 15 № 1. С. 352–361.
3. Файзуллин З. З. Курорт Красноусольск. Уфа : Башк. кн. изд-во, 1990. 209 с.
4. Программа Республики Башкортостан. Развитие здравоохранения. «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности здравоохранения», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2012 года № 2599-р на 2013 - 2020 годы, 312 с.

УДК 338.4

СОВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СЕРВИСА В САНАТОРИЯХ

Т.В. КРЕШЕТОВА, А. ГУТЛИЕВА

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

Аннотация. В современных условиях рынка оздоровительных услуг и туризма особое внимание уделяется санаторно-курортным комплексам. Обеспечение высокого уровня сервиса требует: грамотный подбор кадров, повышение лояльности клиентов, модернизацию материально-технического оснащения, налаживание каналов сбыта.

Ключевые слова: санаторно-курортные организации, современный сервис, клиентоориентированность, повышение качества услуг

Введение. Рекреационная деятельность – одна из наиболее динамичных областей социально-экономической жизни, причем ее виды взаимодополняются, развиваются и обогащаются новыми элементами [9]. Санаторно-курортная отрасль в России берет свое начало с царских времен, получив особое развитие в период Советского Союза. Санатории представляют собой специфический сегмент индустрии туризма и отдыха, обладая уникальными лечебно-оздоровительными возможностями. Имея многолетний опыт, санатории располагают достаточно мощной материально-технической базой, что позволяет им оставаться востребованными и по сей день.

Для ряда регионов, таких как Краснодарский край, Крым, Кавказ, санаторно-курортные объекты выступают в

роли градообразующего фактора. От них напрямую зависит благополучие региона, так как они обеспечивают работой большое количество населения.

При этом еще в недалеком прошлом считалось, что санатории носят исключительно оздоровительный характер и потребителям данной услуги не уделялось должного внимания. Нынешние реалии требуют кардинального пересмотра положения вещей. И связано это с тем, что большая масса потенциальных клиентов считает этот вид услуги пережитком советского прошлого. Григорьян А.В. отмечает: «Согласно статистическим данным, число санаторно-курортных учреждений ежегодно сокращается. Данный процесс должен быть остановлен, а совместные усилия направлены на развитие современной системы медицинской реабилитации и оздоровления» [4].

Для того, чтобы остановить постепенное сокращение количества санаториев, им необходимо вывести сервис на новый уровень, уделяя особое внимание лояльности гостей и формированию положительного образа не только среди старшего поколения, но и в кругах молодежи. Для этого необходимо добиться удовлетворенности клиентов не просто от использования услуги, но и от всего, что может быть с ней связано, начиная с момента покупки и до статусности владения ей.

Н. В. Полякова и А. А. Сыроватская подчеркивают: «Если раньше объектом коммерческих усилий были анонимные массы потребителей, то сегодня ими стали идентифицируемые потребители, взаимодействию с которыми должно уделяться пристальное внимание, что обусловлено возрастающим значением отношения потребителей к санаторно-курортным комплексам» [8].

Большинство исследователей считает, что в нынешних условиях недостаточно простое понимание потребностей клиентов, немаловажным является предугадывание их ожи-

даний, а также уделение повышенного внимания культуре обслуживания, подбору и обучению персонала, установлению норм поведения и разработке системы поощрения и мотивации сотрудников.

Стоит отметить, что современный сервис начинается задолго до момента прибытия гостей в санаторий, а именно с процесса поиска и выбора подходящей услуги. Индустрия гостеприимства сильно преобразилась с развитием информационных технологий. Современная молодежь черпает сведения о тех или иных видах услуг из интернета, что требует уделять повышенное внимание процессу разработки сайтов санаторно-курортных учреждений. По последним данным более 60% потребителей гостиничных услуг предпочитают выбор оздоровительно-курортной зоны через интернет сервисы. Но пользователь должен с первых минут на сайте санатория понимать – какие услуги предлагаются и как их приобрести, иначе он может покинуть страницу, так до конца и не разобравшись. Кроме того, интерактивные сайты с хорошо разработанными виртуальными турами по объектам санаторно-курортного комплекса привлекают повышенное внимание будущих гостей. Особое внимание следует уделить полноте и достоверности информации, представленной на сайте, а также наладить рекламное продвижение в сети.

Штат санаторно-курортного комплекса должен состоять из высококвалифицированных специалистов, которые в состоянии совместно обеспечивать высокий уровень культуры сервиса с ориентацией на потребности клиентов. Для этого им необходимо в полной мере осознавать степень влияния уровня и культуры сервиса на идеологию санатория, его положение на рынке, а также уметь выделять и правильно преподносить клиентам преимущества санаторного комплекса на фоне конкурентов. От всех сотрудников требуется умение оперативно принимать решения при взаимодействии с клиентами. Все структурные подразделения

санаторно-курортного комплекса должны гармонично и слаженно выполнять профессиональную деятельность.

Культура обслуживания должна развиваться не только за счет ужесточения стандартов поведения персонала, но и за счет создания крепкой корпоративной культуры, которая подразумевает систему общих убеждений и ценностей. Такая система будет мотивировать сотрудников к слаженной работе и даст четкое представление о целях и миссии данного санатория. А достичь поставленной цели не представляется возможным без грамотно разработанной организационной структуры.

При работе с клиентами все сотрудники должны придерживаться строгих этических принципов, которые предписывают благожелательные отношения с потребителем услуги, побуждая его к долгосрочному сотрудничеству. При этом всегда должна сохраняться дистанция между работником и гостем, обусловленная их социально-функциональными ролями в пространстве рыночного обмена.

Современный и качественный сервис в санаториях требует уделять пристальное внимание отзывам клиентов. Своевременная реакция на жалобы даст возможность оценить неполадки в работе комплекса и оперативно устранить их. При этом желательно предоставлять обратную связь, как на отрицательные, так и на положительные отзывы. Это привлечет внимание потенциального потребителя и рекомендует руководство санатория с положительной стороны. Мочуляк Д.А., Ковынева Л.В. в своем исследовании сделали следующий вывод: «Если жалоба гостя рассматривается и его требования удовлетворяются, то об этом узнают, как минимум, пять человек, если же клиенты просто сразу получают хорошее обслуживание – только три человека» [7]. Отрицательным опытом делятся куда охотнее, в то время как положительные моменты распространяются труднее.

Современный сервис санаторно-курортных комплексов требует усовершенствования материально-технической базы.

Оказание качественной санаторной услуги не может быть осуществлено без учета соответствия технического оборудования требуемой медицинской помощи. При совершенствовании и обновлении оборудования необходимо убедиться в компетентности персонала для работы с инновационными механизмами. За медицинским персоналом должна сохраняться определенная свобода действий в интересах клиента.

Таким образом, разработка инновационных предложений и исследование качества позволят поднять на более высокий уровень обслуживание пациентов в санаторном учреждении.

Заключение. Подводя итог, следует еще раз подчеркнуть, что для организации современного сервиса санаторно-курортным комплексам следует сделать акцент на совершенствовании следующих факторов: повышение лояльности клиентов, продвижение сайта, активная реклама в Сети, улучшение уровня обслуживания и материально-технической базы. Только тщательная, а часто и индивидуальная работа с клиентами, способна повлиять на репутацию предприятия и, как следствие, на увеличение продаж и числа постоянных клиентов.

Литература

1. Бисчекова Ф. Р., Шибзухова Р. А. Анализ состояния и направления устойчивого развития регионального рынка туристских услуг // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1 (ч. 1).
2. Бэрлоу Дж. Жалоба как подарок. Обратная связь с клиентом – инструмент маркетинговой стратегии. М. : ЗАО «Олимп-Бизнес», 2015. 288 с.
3. Ветитнев А. М., Оргина Е. В. Изучение совместной удовлетворенности взрослых и детей качеством санаторно-курортного лечения // Вестник Национальной академии туризма. 2010. № 2(14). С. 32–35.

4. Григорьян А. В. Оценка результатов деятельности санаторно-курортных организаций // Транспортное дело России. 2011. № 10. С. 97–101.

5. Ершова И. В. Санатории: уникальный феномен на туристском рынке/ И. В. Ершова// Lex russica (Русский закон). 2019. № 10(155). С. 16–29.

6. Земскова А. А., Морозова Л. С. Влияние качества обслуживания на эффективность деятельности предприятий индустрии гостеприимства // Сервис в России и за рубежом. 2017. № 11(2). С. 98–110.

7. Мочуляк Д. А., Ковынева Л. В. Отзывы гостей в интернете как индикатор качества сервиса организаций отдыха (на примере санатория-профилактория «Железнодорожник») // Научно-техническое и экономическое сотрудничество стран АТР в XXI веке. 2020. Т. 2. С. 227–232.

8. Полякова Н. В., Сыроватская А. А. Лояльность клиента как фактор конкурентоспособности санаторно-курортного комплекса // Актуальные вопросы современного маркетинга : сб. науч. тр. Иркутск, 2015. С. 145–151.

9. Толстых О. Н. Значение рекреации и санаторно-курортного комплекса в улучшении здоровья населения // Индустрия туризма : возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. 2019. Т. 15 № 1. С. 352–361.

УДК 796 (470)

МЕТОДИКА ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

А.Т. КРОТЮК, С.Ю. АЛЬКОВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье предложена новая методика психической саморегуляции борцов греко-римского стиля, основанная на комплексах упражнений из йоги, которая позволяет повысить уровень стрессоустойчивости и тем самым улучшить результаты на соревнованиях.

Ключевые слова: греко-римская борьба, психология, психическая саморегуляция, йога.

Введение. Роль психологического фактора в спортивной деятельности усиливается с каждым годом. Стремление к эффективному проведению спортивного поединка на всех уровнях спортивной подготовки определяет цель, задачи и основное содержание многолетней подготовки спортсменов.

Исследования спортивных психологов [3, 4] подтверждают, что психологическая подготовка спортсмена – это управляемое изменение личности спортсмена, направленное на достижение максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности с использованием различных методов, методик, подходов и теорий [2].

Сегодня существует противоречие между необходимостью повышения психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату и недостаточной научной разработанностью проблемы использования в тре-

нировочном процессе специально разработанных методик психической саморегуляции борцов греко-римского стиля.

Цель исследования: разработать методику психической саморегуляции борцов греко-римского стиля и проверить ее эффективность в тренировочном процессе.

Методика и организация исследования. Исследование и внедрение методики психологической саморегуляции в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) борцов греко-римского стиля проводилось в три этапа. Первый этап был посвящен исследованию проблемы психологической подготовки у борцов групп ССМ в научно-методической литературе и практике тренировочного процесса в спортивной школе олимпийского резерва (СШОР) №1 города Сургута. На втором этапе было продолжено исследование психологической подготовки борцов групп ССМ СШОР №1 города Сургута. Проводилось тестирование уровня психологической подготовленности в группе ГСС, подбирались средства для включения в методику психической саморегуляции борцов греко-римского стиля. Особенностью методики явилось включение комплексов из йоги. На третьем была осуществлена экспериментальная проверка методики психической саморегуляции борцов греко-римского стиля в тренировочном процессе. Были подведены итоги исследовательской работы, сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации.

В эксперименте по внедрению методики психической саморегуляции приняли участие спортсмены борцы греко-римского стиля, группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) старшего тренера Кадочкина А.Н. и тренера Надвыдова И.Ю., в количестве 16 человек Муниципального бюджетного учреждения спортивной подготовки спортивной школы олимпийского резерва №1 «МБУ СП СШОР №1» города Сургута. Методом случайной выборки были определены экспериментальная и контрольная группы, по восемь спортсменов в каждой.

С учетом рассмотрения теоретических аспектов психической саморегуляции борцов греко-римского стиля, была разработана специальная методика для применения в тренировочном процессе, особенностью которой явилось следующее:

- включение в тренировочный процесс различных комплексов из йоги;
- проведение комплексов сопровождалось восточной музыкой;
- индивидуальная беседа с каждым спортсменом, целью которой являлось выявление факторов, влияющих на психологическую подготовку, а также личного отношения к методам психической саморегуляции.

В тренировочный процесс был включен представленный ниже подбор упражнений, состоящий из различных поз из йоги (асан).

В таблицах 1 и 2 представлен подбор упражнений, состоявший из двух разделов, имеющих различную направленность: на борьбу со стрессом и комплексом, на подвижность суставов.

Таблица 1 – Раздел №1. «Подвижность отделов позвоночника, развитие мышц живота и профилактика остеохондроза»

«Асана»	Время, сек
Комплекс №1	
«Врикшасана I» Поза дерева 1	2x20
«Утгхита Триконасана I» Поза вытянутого треугольника	2x20
«Паривритта Триконасана I» Поза перевернутого треугольника	2x15
«Утгхита Паршваконасана» Поза вытянутого треугольника с наклоном	2x20
«Вирахадрасана I» Поза воина pp вверх	2x15
«Вирахадрасана II» Поза война pp в стороны	2x20
«Паршваттанасана II» Боковая растяжка	2x20

Продолжение таблицы 1

«Асана»	Время, сек
«Прасаритта Падоттанасана I» Широкоугольная стойка с наклоном	20
«Парватасана I» Поза горы с вытянутыми руками	30
«Пашимоттанасана» Полный наклон вперед	30
«Шалабхасана II» Поза саранчи	20
«Уштрасана» Поза верблюда	30
«Урдхва Дханурасана I» Поза перевернутого лука	20
«Шавасана» Поза трупа	5мин
Комплекс №2	
«Трипадасана» Поза планки с вытянутой ногой	2х20 сек
«Джануширша Трипадасана» Поза планки с коленом у лба	2х20 сек
«Урдхва Падасана» Поза с вытянутыми ногами и руками	3х20 сек
«Паршва Урдхва Падасана» Боковое поднятие ног в положении лежа	2х20 сек
«Парипурна Навасана» Поза полулодки	2х20 сек
«Паривритта Навасана» Поза полулодки с поворотом	2х20 сек
«Джатхара Паривартанасана» Поза поворота живота	2х20 сек
«Шавасана» Поза трупа	3 мин

Таблица 2 – Раздел №2. «Борьба со стрессом»

«Асана»	Время, мин
Комплекс №1	
«Адхо Мукха Вирасана I» Поза героя с наклоном вперед	2
«Утхита Сукхасана» Поза со скрещенными ногами с вытяжением	2х1
«Адхо Мукха Шванасана» Поза собаки	3
«Супта Падангуштхасана I» Поза лежа на спине с растяжкой ног	2х1
«Супта Падангуштхасана II» Поза лежа на спине с растяжкой ног в сторону	2х1
«Саламба Сарвангасана I» Плечевая стойка с опорой	5
«Ардха Халасана» Поза полуплуга	3
«Шавасана» Глубокая релаксация	10

Продолжение таблицы 2

«Асана»	Время, мин
Комплекс №2	
«Сукхасана» Поза со скрещенными ногами	2 мин
«Супта Вирасана» Поза героя с наклоном назад	2 мин
«Врикшасана 1» Поза дерева	2х30 сек
«Уттанасана 2» Стойка с наклоном вперед	1 мин
«Паривритта Баласана» Поза ребенка с поворотом	2х40 сек
«Ардха Пинча Майюрасана» Поза дельфина	40 сек
«Пурвоттанасана» Поза перевернутой планки	40 сек
«Пурвоттанасана» Поза игольного ушка (четверка)	2х40 сек
«Эка Пада Паванамуктасана» Поза освобожденного ветра	2х40 сек
«Супта Матсиендрасана III» Поза скрутки лежа	2х40 сек
«Шавасана» Поза трупы	5 мин

Внедрение методики психической саморегуляции борцов греко-римского стиля началось в июле 2019 года, в переходном мезоцикле.

Тренировочный процесс у ГСС начинается в августе, с тренировочных сборов. До этих сборов с борцами была проведена беседа о том, что в этом тренировочном году в тренировочный процесс будет внедрена данная методика, основанная на комплексах асан из йоги, которая поможет им лучше выступать на соревнованиях и быть более устойчивыми к стрессу. Этому способствовали: рассказ о том, что такое стресс, стрессоустойчивость, методы борьбы со стрессом; рассказ о йоге, ее полезных эффектах, о ее происхождении и культурном наследии; рассказ о внедрении в тренировочный процесс методики, включающей комплексы упражнений из йоги под сопровождением восточной музыки, которые помогут спортсменам повысить свой уровень стрессоустойчивости и тем самым повысить качество своих выступлений на соревнованиях; показ с обоснованием нескольких примеров упражнений и предоставления возможности их попробовать.

При проведении разработанных комплексов использовалось музыкальное сопровождение. Для комплекса, направленного на улучшение стрессоустойчивости, использовалась спокойная, расслабляющая музыка восточных мотивов, для общеразвивающего комплекса использовалась более быстрая и современная восточная музыка. Все комплексы проводились после тренировочных занятий, чтобы не отвлекать борцов от тренировочного процесса, сами комплексы занимали не более 10-15 мин. Комплексы по истечению времени менялись, для того чтобы борцам не надоело выполнять все одно и то же, но все изменения были не значительны.

Комплексы проводились всегда после второй тренировки, в августе (на сборах) частота использования комплекса №2, направленного на улучшение стрессоустойчивости зависела от уровня нагрузки в микроцикле: чем выше нагрузка, тем больше раз использовался комплекс №2, комплекс №1 использовался во все остальные дни. Комплекс №2 использовался чаще всего в конце недели на второй тренировке в пятницу после схваток. Во время комплекса были методические указания, подумать о том, что получилось за неделю, подумать о своих ошибках в борьбе и о том, как их можно исправить.

В сентябре количество комплексов №2 зависело также от уровня нагрузок – чаще всего один раз в пятницу, в остальные дни первый комплекс.

20-22 октября 2019 года был проведен турнир, который был включен в специально подготовительный мезоцикл, как тренировочное мероприятие, для проверки подготовки борцов и «привыкания к ковру», не лицензионное и не влияло на отбор в сборную команду округа. Поэтому, уровень стресса не был настолько высок. Применение комплекса №2 незначительно увеличилось перед соревнованиями. Для быстрого включения в тренировочный процесс, на первой тренировке после соревнований, был проведен комплекс №2.

20-23 ноября 2019 года спортсмены приняли участие в чемпионате ХМАО-Югры. Это соревнование – отбор в сборную округа и розыгрыш путевок на чемпионат УРФО. Здесь требовалась небольшая сгонка веса, так как был допуск два килограмма, поэтому было небольшое увеличение числа комплекса №2, к тому же, в чемпионате ХМАО борцы из города Сургута являются фаворитами, и особой конкуренции борцы с других городов не представляют. Поэтому у борцов ГСС уровень стресса был невысок, никто сильно не переживал перед предстоящим чемпионатом.

В качестве критерия проверки эффективности разработанной методики был избран уровень стрессоустойчивости спортсменов. В исследовательской работе были использованы следующие тесты: диагностика состояния стресса; методика «Прогноз-2»; тест на определение стрессоустойчивости личности.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 3 представлены средние результаты тестирования уровня стрессоустойчивости в контрольной и экспериментальной группах до и после внедрения разработанной методики.

Таблица 3 – Общий уровень стрессоустойчивости, каждого занимающегося (в баллах)

Участники КГ	КГ 1(Т)	КГ 2(Т)	Участники ЭГ	ЭГ 1(Т)	ЭГ 2(Т)
И.С.	6,98	3,65	К.А.	5,32	6,31
В.Ф.	5,65	4,32	К.А.	8,64	8,97
С.А.	8,64	7,98	Т.П.	6,65	7,98
З.Т.	8,64	5,65	К.Р.	8,31	8,97
К.И.	8,64	6,65	З.А.	5,65	8,31
Т.Р.	7,98	5,32	Х.И.	7,98	8,31
С.М.	7,65	6,64	Н.Д.	8,64	8,97
С.А.	7,98	5,32	П.Э.	8,64	8,97
Расчеты достоверности различий					

Продолжение таблицы 3

Участники КГ	КГ 1(Т)	КГ 2(Т)	Участники ЭГ	ЭГ 1(Т)	ЭГ 2(Т)
X	7,77	5,69125		7,47875	8,34875
δ	1,035	1,38		1,39	0,91
t	3,40			1,50	
p	>0,05			<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа

Достоверность полученных результатов была проверена с помощью критерия Стьюдента. В экспериментальной группе $p < 0,05$, что свидетельствует о зависимости изменений уровня стрессоустойчивости и внедрением методики. У контрольной же группы не внедрялась методика и по результатам видно понижение уровня стрессоустойчивости в контрольной группе к концу макроцикла.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной методики и возможности дальнейшего применения в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства для повышения уровня стрессоустойчивости спортсменов.

Литература

1. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития. Казань, 1996. 568с.
2. Ахатов А. М. Учебно-методическое пособие/ Сост. А. М. Ахатов, И. В. Работин. КамГАФКСиТ, 2010. 56с.
3. Бабушкин Г. Д. Психология спорта : учеб. пособие. Омск : 1997. 95 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие. М., 1986. 245 с.

УДК 373

ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПАУЭРЛИФТЕРОВ ЮНОШЕЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

К.М. КУЗНЕЦОВ

МБОУ «Гимназия», г. Югорск, Россия

Аннотация. Изложены разработанные нормативные критерии оценки морфостатуса. Критерии могут использоваться в практике тренировочного процесса для медико-биологического контроля, дозирования и своевременной коррекции тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: пауэрлифтеры, морфофункциональные показатели, юноши, годичный цикл.

Введение. Пауэрлифтинг – динамично развивающийся вид спорта, характерной особенностью которого является подъем максимально возможного веса снаряда, что требует от спортсменов не только физической, но и технической подготовленности. Высокий уровень спортивных достижений на международной и мировой арене предъявляют повышенные требования к уровню тренированности за счет увеличения объема и интенсивности физической нагрузки (Якимова Е.А., 2015). Тем не менее объем нагрузки беспредельно повышаться не может, так как у спортсмена наступит адаптационный предел, и рост результатов прекратится. Существенное влияние на проявление силы, скорости и выносливости оказывает морфотип, который характеризует индивидуальные особенности организма и его адаптивные возможности к физическим нагрузкам (Туманян Г.С., 2016). Однако следует отметить, что изучению морфофункциональных характеристик организ-

ма пауэрлифтеров посвящено недостаточный объём научных работ. Нерешенность актуальных проблем спортивной антропологии показала, что до настоящего времени вопрос оценивания подготовки спортсмена к соревнованиям в том числе, по показателям телосложения, остается открытым (Чтецов В.П., 2014). Все вышесказанное обуславливает необходимость и актуальность настоящего исследования по данной проблеме.

Цель: изучение динамики морфофункциональных показателей у пауэрлифтеров-юношей различной квалификации в годичном цикле спортивной подготовки для повышения эффективности медико-биологического и педагогического контроля.

В ходе работы были решены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме необходимости учета морфофункционального статуса в процессе подготовки пауэрлифтеров-юношей различной квалификации.

2. Изучить морфофункциональный статус пауэрлифтеров-юношей и отследить динамику морфофункциональных показателей у спортсменов различной квалификации в годичном цикле подготовки.

3. Разработать критерии оценки морфологических и морфофункциональных показателей пауэрлифтеров-юношей различной квалификации.

4. Разработать практические рекомендации, направленные на использование разработанных критериев оценки морфологических и морфофункциональных показателей пауэрлифтеров-юношей различной квалификации в практике тренировочного процесса.

Методика и организация исследования. Для решения задачи исследования – изучить морфофункциональный статус пауэрлифтеров-юношей и отследить динамику морфофункциональных показателей у спортсменов различной квалификации в годичном цикле подготовки были использованы следующие методы: антропометрия, метод антропометрических

индексов, метод оценки типа телосложения и метод оценки функциональных показателей. Применялись следующие показатели: измерение длины тела, измерение массы тела, измерение окружности грудной клетки, измерение силы кистей рук, расчет весоростового индекса (ВРИ), расчет жизненного индекса (ЖИ), частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

У всех испытуемых определялись показатели морфофункционального развития. Срезы проводились три раза в течение годового цикла подготовки: в начале подготовительного периода, в конце подготовительного периода (на предсоревновательном этапе) и в начале восстановительного (после окончания соревновательного периода). В процессе исследования проводилось сопоставление показателей спортсменов разного возраста и стажа занятий: сопоставлялись данные спортсменов 15 лет, 16 лет и 17 лет.

Исследование проводилось в спортивных залах МБОУ Лицей № 1 г. Шадринска в период с сентября 2018 года по апрель 2020 года, со спортсменами, занимающихся пауэрлифтингом, 2,1 разряд КМС в возрасте 15-17 лет в составе 30 человек.

Результаты исследования. Для изучения морфофункциональных показателей пауэрлифтеров юношей различной квалификации нами были измерены 30 спортсменов по 13 параметрам, включая индексы. Метод индексов основан на соотношении отдельных признаков физического развития. Существует несколько десятков различных индексов, однако мы использовали наиболее распространенные: весоростовые индексы (Индекс Кетле), жизненный индекс (ЖИ).

Полученные результаты пауэрлифтеров юношей различной квалификации мы сравнили со средними данными физического развития учеников МБОУ Лицей № 1 г. Шадринска по каждому показателю. В результате мы выявили, что у пауэрлифтеров такие показатели как окружность грудной клетки, жиз-

ненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс, мышечная сила левой и правой кисти, весоростовой индекс достоверно выше средних данных физического развития учеников МБОУ Лицей №1. Существенных различий в таких показателях как: вес, ЧСС за минуту, артериальное давление систолическое и диастолическое выявлено не было. Средний рост пауэрлифтеров оказался ниже среднего роста учащихся. Таким образом, наибольшее преобладание показателей пауэрлифтеров юношей различной квалификации в сравнении со средними данными физического развития учеников МБОУ Лицей №1 г. Шадринска выявлено в окружности грудной клетки (5 см), мышечной силе правой кисти(6кг), мышечной силе левой кисти (5 кг).

Данные морфофункциональных исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели морфофункционального статуса пауэрлифтеров 15-17 лет различной квалификации в сравнении с показателями учащихся МБОУ Лицей №1

Показатели	Пауэрлифтеры юноши	Учащиеся лицея	Разницы между показателями
Длина тела, см	166±4	172	-6
Масса тела (кг)	62±7	63	-1
ЖЕЛ, мл	3850±550	3400	450
Окружность груди, см	84±7	79	5
Мышечная сила правой кисти, кг	50±5	44	6
Мышечная сила левой кисти, кг	46±5	41	5
ЧСС за 1 минуту	85±3	83	2
АД сист., мм рт. ст.	121±1	122	1
АД диаст., мм рт. ст.	81±1	80	1
Весоростовой индекс, г/см	375±30	325	50
Жизненный индекс, мл/кг	63±3	57,05	5,05

На основе проведенных исследований и анализа специфики морфостатуса пауэрлифтеров-юношей были разработаны нормативные критерии оценки морфофункциональных показателей. Нормативные критерии разработаны на основе среднегрупповых значений и стандартных отклонений с применением традиционного приема шкалирования ($X \pm 0,5 \sigma$): значения ниже 1 сигмы соответствуют низкому уровню (ниже $X - 1 \sigma$); значения выше 1 сигмы соответствуют высокому уровню (выше $X + 1 \sigma$) (по В.М. Зацюрскому, 1982). Разработанные нормативные критерии оценки морфостатуса (табл. 2) могут использоваться в практике тренировочного процесса для медико-биологического контроля, дозирования и своевременной коррекции тренировочных нагрузок.

Таблица 2 - Нормативные критерии оценки морфофункционального статуса пауэрлифтеров - юношей

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Длина тела, см	170 и выше	160-170	160 и ниже
Масса тела (кг)	70 и выше	60-70	60 и ниже
ЖЕЛ, мл	3000 и менее	3000-3500	3500 и более
Окружность груди, см	80 и менее	80-85	85 и более
Мышечная сила правой кисти, кг	40 и менее	40-45	45 и более
Мышечная сила левой кисти, кг	37 и менее	37-42	42 и более
Весоростовой индекс, г/см	325 и менее	325-350	350 и более
Жизненный индекс, мл/кг	60 и менее	60- 65	65 и более

Заключение. В ходе исследования была решена проблема недостаточных сведений о телосложении и морфофункциональных показателях пауэрлифтеров юношей.

Согласно проблеме исследования, была поставлена и достигнута цель: изучение динамики морфофункциональных показателей у пауэрлифтеров юношей различной квалификации в

годовом цикле спортивной подготовки для повышения эффективности медико-биологического и педагогического контроля.

В ходе работы было изучена динамика морфологических показателей у спортсменов различной квалификации в годовом цикле подготовки и динамика функционального состояния у спортсменов в годовом цикле подготовки.

Достижение максимальных спортивных результатов обусловлено соответствующим виду спорта уровнем морфофункционального статуса спортсменов, обеспечивающим соответствие требованиям и специфике избранного вида двигательной деятельности. В ходе занятий пауэрлифтингом изменяются морфофункциональные показатели такие как: масса тела, окружность груди, сила правой и левой кисти.

Литература

1. Анисимова Л. И., Бахрах И. И., Дорохов Р. Н., Карасик В. Е. Исследования и оценка биологического возраста детей и подростков // *Детская спортивная медицина* / Под ред. С. Б. Питвинского, С. В. Хрущева. М. : Медицина, 1991. С. 257–259.
2. Барабанов А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности // *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 5. С. 28–29.
3. Башкиров П. Н. К вопросу о понятии «физическое развитие человека» // *Вопросы антропологии*. М. : МГУ, 2014. Вып. 18.
4. Дорохов Р. Н. Морфологические принципы тестирования // *Дети, спорт, здоровье : междунар. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии*. Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. С. 13–18.
5. Лутовинова Н. Ю., Гладкова Н. М. Об изучении Конституции у спортсменов // *Вопросы антропологии*, 2008. 145 с.

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Д.В. КУЗЬМИН, Л.Б. КАЗИНСКАЯ,
Т.В. КОШЕЛЕВА, Е.В. ГАСИЛИНА

*Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А., г.Саратов, Россия*

Аннотация. Статья раскрывает суть психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Развитие характера спортсмена происходит благодаря психологическому воздействию, что помогает добиться лучшего результата на соревнованиях, а также готовит участника к серьезному соперничеству.

Ключевые слова: подготовка, психический потенциал, развитие характера, волевые качества.

Введение. Психологическая готовность в экстремальных ситуациях соревнований имеет огромную роль. Она является одним из главных факторов устойчивости атлетов к данному стрессу, что, соответственно, дает возможность показать лучший результат [4, 8].

Психологическую готовность спортсменов в условиях жесткой конкуренции и борьбы характеризуют некоторые индивидуально-психологические качества: разнообразие мыслительных процессов, высокий уровень нервно-психического устройства, хорошая самооценка, социальное одобрение близких, волнение, нервно-психическая устойчивость, самоконтроль, а также низкий уровень выраженности патопсихологических свойств личности [1].

Иногда результаты соревнований могут снижаться по причине неконтролируемых и неосознанных спортсменом фи-

зиологических реакций. Они возникают в основном из-за того, что тренеры редко используют в тренировочном процессе педагогические методы, которые имеют целью уравнивание психического состояния спортсмена перед стартом.

В настоящее время многие ученые при исследовании патологических явлений (нервное перенапряжение, срыв адаптации) выделяют нервно-эмоциональное напряжение как одну из основных причин их развития [2, 3].

Главная цель данного исследования заключается в поиске возможностей развития спортсмена, учитывая индивидуальные психологические проблемы, которые могут возникать, как и при больших физических нагрузках, так и непосредственно перед стартом.

Общая характеристика и результаты исследования. Существует два периода многолетней тренировки: тренировочный и соревновательный, каждый из них характеризуется некоторыми особенностями. Большой объем физических нагрузок присущ тренировочному периоду, а высокий уровень стресса – соревновательному.

При планомерных победных выступлениях у атлета формируется характер, а его психическое состояние нацелено на победу. И, наоборот, при систематических проигрышах психологический настрой приобретает синдром «вечно второго», в связи с чем внутреннее состояние настраивается на следующий проигрыш, возникает страх перед соперником.

Кроме того, отрицательно воздействует на спортсмена и влияет на его стрессоустойчивость негативное отношение, неважно, со стороны семьи, других участников или тренера. Даже если на предварительных и отборочных стартах атлет показывал отличные результаты, но у него имеется внутренний негативный настрой, самооценка на низком уровне, повышена тревожность, он не ощущает одобрения окружающих, это не позволит ему показать хорошие результаты [6].

Главным фактором для достижения высоких спортивных результатов являются психологические возможности спортсмена. Именно они выдвигаются на первый план в соревновательный период.

Был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие спортсмены. Их согласие, а также согласие их наставников было получено для данного эксперимента. У принимающих участие атлетов были определены психологические состояния: страх, боязнь ответственных стартов, пониженное внимание, растерянность; в период высоких нагрузок – нервные срывы, неуравновешенность психологических процессов, сильная усталость, плохой сон; во время соревнований – резкое снижение скорости во второй половине соревновательной дистанции, неожиданное изменение техники [9].

После этого, с атлетами было проведено обучение методам самостоятельной психологической коррекции, которая направлена на развитие характера спортсмена. Данная работа имела цель подготовки атлетов к важным соревнованиям.

Для выявления слабых узловых точек акцентуации и негативных установок, которые приводят к срыву на решающих соревнованиях и негативно влияют на спортсмена, использовались методы интервьюирования, а также психотестирование [7].

Далее, с помощью суггестивных методов была выработана стратегия проведения работы с атлетом. Заключительный этап был направлен на внушение спортсменам индивидуального набора, используя постоянно действующие и всплывающие установки.

Сеансы психотерапии проводились в виде групповых или индивидуальных педагогических психовоздействий по определенному плану: психотерапевтическое внушение → ге-те-ротренинг → аутотренинг [5].

Основными направлениями для формирования качеств спортсмена-бойца являлись усиленная мотивация и улучшение волевых качеств.

В результате педагогического эксперимента, уже после 20-го дня его начала, во время участия во всероссийских соревнованиях атлеты показали свои лучшие результаты. Также они заметили, что проходить вторую половину дистанции теперь легче, снизилось нервное напряжение перед стартом, появилась уверенность в достижении цели и в целом, состояние перед данными соревнованиями намного уравновешеннее, чем перед предыдущими.

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что проведение со спортсменами циклов психопедагогических занятий в периоды подготовки к основным соревнованиям являются целесообразными. Благодаря данным воздействиям у атлетов повышается уровень нервно-психического устройства и снижается уровень стресса. При формировании и усовершенствовании у спортсменов физических, психологических и технических способностей следует особенно выделять методы формирования психопедагогики.

Литература

1. Бобрищев А. А. Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2009. № 1(47). С. 10–14.
2. Василенко В. С. Стрессорная кардиомиопатия у высококвалифицированных спортсменов (патогенез, ранняя диагностика): дис. ... д-ра мед. наук / Василенко Владимир Станиславович. Санкт-Петербург, 2012. 220 с.

3. Гаврилова Е. А. Стрессорная кардиомиопатия у спортсменов : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Гаврилова Елена Анатольевна. Санкт-Петербург, 2001. 48 с.

4. Гилев Г. А., Уголькова И. В. Проблемы оптимизации процесса подготовки спортсменов высокого класса // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех : мат-лы VII междунар. национального конгресса. Т. 3. М. : СпортАкадемПресс, 2003. С. 156–157.

5. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства : к вопросу о модификации личности : опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений. М. : Советский спорт, 2007. 187 с.

6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : Советский спорт, 2012. 312 с.

7. Ильин Е. П. Психология спорта// Человек. Сообщество. Управление. 2009. № 4(73). С. 68–75.

8. Рыбников В. Ю., Бобрищев А. А. Теория и результаты многомерной оценки психологической готовности спортсменов силовых единоборств // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008. № 10(44). С. 86–92.

9. Ухтомский А. А. Доминанта. СПб. : Питер, 2002. 448 с.

УДК 796.40

ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.В. КУПРИЧЕВ, Л.Д. НАЗАРЕНКО

*Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается понятие культуры движений, как части физической культуры. Рассматривается влияние гимнастических упражнений на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста. Рассматриваются компоненты культуры движений – осанка, пластичность и координированность. Представлены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие практическую эффективность включения специальных гимнастических средств для формирования культуры движений детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: гимнастика, культура движений, осанка, координированность, пластичность.

Введение. Неотъемлемой частью каждого урока физической культуры для детей младшего школьного возраста должно являться формирование культуры движений. Несмотря на то, что культура движений вызывает определенный интерес у специалистов, методистов и тренеров, само понятие «культура движений» до конца не определено. В разных ситуациях, культура движения может иметь более широкое значение, чем в него закладывают ученые. В частности, культура движений распространяется и на повседневный, бытовой уровень жизни.

Основным этапом, когда происходит формирование культуры движений, является дошкольный и младший школьный возраст [6]. Именно в этом возрасте важно заложить детям основные компоненты культуры движений, освоить технику различных физических упражнений, заложить базу для формирования у детей способность к решению нестандартных двигательных задач. Это необходимо для дальнейшего освоения более трудных движений и действий.

Как считает Л.Д. Назаренко, 2017, медицина лишь на 10% обеспечивает здоровье человека, в то время как физическое состояние каждого человека в решающей мере зависит от его образа жизни.

Своевременно сформированная культура движений влияет не только на здоровье человека, но и на его психо-эмоциональное состояние. Культура движений является не только способом физического совершенствования, укрепления здоровья, но и оказывает значительное влияние на процесс становления нравственных и интеллектуальных качеств, на процесс самопознания, самосовершенствования, формирования воли [1, 2].

Гимнастика выступает одним из самых распространенных методов физического воспитания детей младшего школьного возраста, ввиду разнообразия методов и средств воздействия на организм человека.

Осанка человека представляется важнейшим базовым видом двигательной активности ввиду прямой зависимости здоровья ребенка от правильного формирования позвоночника. Принятие и сохранение правильной позы зависит от постоянной коррекции деятельности опорно-двигательного аппарата. Поэтому укрепление мышц играет важную роль в формировании правильной осанки. Человек с гармонично развитыми мышцами имеет красивую походку, его осанку можно охарактеризовать такими понятиями как собранность, стройность, и при этом он не выглядит чересчур напряженным или скованным.

Правильную осанку можно охарактеризовать следующими признаками: прямое положение головы, подбородок слегка приподнят, плечи развернуты и немного отведены назад, лопатки прижаты к спине и симметричны; позвоночник имеет естественный S-образный умеренный изгиб, изгиб позвоночника во фронтальной плоскости отсутствует; гармоничное и симметричное развитие мышц туловища; живот втянут; ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах [3].

Отклонения от нормы являются нарушением осанки, их подразделяют на 4 вида: сутулость, плоская спина, плоско-вогнутая спина, круглая спина.

Качественным проявлением двигательной деятельности, отражающим уровень физической подготовленности, является пластичность [3]. Пластичность движений присутствует в каждом виде спорта, в той или иной мере, в особенности в художественной гимнастике, фигурной катании, синхронном плавании. Однако пластичность может иметь место и в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, конькобежный спорт или баскетбол. Пластичность выполнения движений спортсменом придает привлекательность и зрелищность для болельщиков и зрителей [3, 4].

Составными компонентами пластичности называют индивидуальный стиль, грацию и артистичность в совокупности со сложностью упражнения [6].

Цель исследования: изучить влияние систематического использования гимнастических упражнений на осанку, развитие координированности и пластичности у детей младшего школьного возраста, и экспериментально проверить эффективность данного влияния для формирования культуры движений.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ Средняя школа им. А.А. Туполева №69, г. Ульяновск, бульвар Фестивальный, д.18. Исследование длилось на протяжении 6 месяцев, с 07 октября 2019 г. по 06 апреля 2020 г.

В исследовании приняло участие 40 человек 8-9 лет – учеников вторых классов школы. Для достижения поставленной цели все испытуемые были разделены на две группы по 20 человек – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Перед началом исследования, у всех испытуемых были проведены контрольные измерения тех показателей, которые учитываются при формировании культуры движений:

1. *«Осанка»* – ходьба по гимнастической скамье, с сохранением осанки, предварительно зафиксированной о стену.

Ученик становится спиной к стене, прижимая пятки, ягодицы, лопатки и затылок. Удерживая данное положение, ученик проходит по гимнастической скамейке, без веса. Так же, удерживая на голове мешочек с песком, ученик проходит по «восьмерке» и «зигзагу», обозначенному мелом. Учителем оценивается слитность и плавность движения при перемещении.

2. *«Пластичность»* – волна вперед туловищем, лицом к гимнастической стенке [6].

Учитель определяет степень слитности движения ученика: и.п. – из положения полуприседа (спина округлена, голова имеет наклон вперед), далее следует последовательное касание стены коленей, бедер, груди (при этом голова отклоняется назад) и плавное возвращение в и.п. – полуприсед.

3. *«Координированность»* – прыжки на разметку.

Ученик спрыгивает с ящика на разметку на полу. Результат оценивается по отдалению пяток от линии разметки. Оценка: «отлично» – 3 см, «хорошо» – 5 см, «удовлетворительно» – 9 см, «достаточно» – 12 см, «плохо» – более 12 см.

Занятия в КГ проводились по традиционной школьной программе. В ЭГ на уроках физической культуры на регулярной основе включались гимнастические упражнения.

В ходе педагогического эксперимента были включены специальные упражнения:

- для формирования осанки во время ходьбы – различные упражнения на равновесие (разновидности ходьбы по

гимнастической скамье, без груза, с грузом в виде мешочка, набитого песком, со смешанным центром тяжести, когда ученик удерживает вес в одной руке; удержание равновесия, стоя на медболе; удержание равновесия, стоя на одной ноге);

- для развития пластичности – серия упражнений, представляющих собой различные вариации «волн» телом, выполняемых в сторону, вперед, назад, волнообразные движения руками и ногами стоя и лежа на гимнастическом коврике;

- для развития координационных качеств использовались общеразвивающие упражнения, в том числе на меткость, ориентацию в пространстве, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, способность сохранять равновесие и устойчивость [4].

Указанные упражнения выполнялись на уроках физической культуры, проводимых 2 раза в неделю, по 40 минут, под руководством учителя по физической культуре.

Результаты и их обсуждения. Для оценки воздействия гимнастических упражнений на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста мы использовали тесты, которые провели в октябре 2019 г. и апреле 2020 г., для измерения начальных и конечных показателей: ходьба по гимнастической скамье, с сохранением осанки, предварительно зафиксированной о стену; волна вперед туловищем, лицом к гимнастической стенке, прыжки на разметку. Результаты тестирования культуры движений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования культуры движений

Группа	Ходьба по гимнастической скамье, с сохранением осанки			Волна вперед туловищем			Прыжки на разметку		
	Баллы до/после	разница	%	Баллы до/после	разница	%	Баллы до/после	разница	%
КГ	2,53/3,10	0,59	19,00	2,3/2,45	0,15	6,10	2,14/2,70	0,56	20,70
ЭГ	2,58/4,36	1,78	40,80	2,5/4,19	1,69	40,30	2,45/4,40	1,95	44,30

Из приведенной таблицы видно, что у учеников, составляющих КГ, проводились занятия физической культурой с выполнением упражнений, предусмотренных программой; тем не менее наблюдаются позитивные изменения по следующим показателям: ходьба по гимнастической скамье, с сохранением осанки – на 19%, волна вперед туловищем – на 6,1%, прыжки на разметку – на 20,7%. Это свидетельствует о положительном влиянии средств физической культуры на развитие осанки, пластичности и координационных качеств.

У учеников ЭГ, где целенаправленно на каждом уроке физической культуры использовались гимнастические упражнения, наблюдается повышение результатов: при ходьбе по гимнастической скамье, с сохранением осанки – на 40,8%, волна вперед туловищем – на 40,3%, прыжки на разметку – на 44,3%.

Следует отметить, что результаты в ЭГ существенно превосходят результаты КГ, что показано в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительные показатели компонентов культуры движений младших школьников КГ и ЭГ

Группа	Ходьба по гимнастической скамье, с сохранением осанки		Волна вперед туловищем		Прыжки на разметку	
	%	разница	%	разница	%	разница
КГ	19,00	21,80	6,10	34,20	20,70	23,60
ЭГ	40,80		40,30		44,30	

Примечание: $p < 0,05$.

Заключение. Таким образом, включение средств гимнастики на уроках физической культуры позитивным образом влияют на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста. Предложенные нами тесты позволили установить уровень культуры движений у детей младшего школьного возраста (осанки, пластичности, координированно-

сти) до и после проведения педагогического эксперимента. В ходе исследования доказана эффективность воздействия гимнастических упражнений на формирование культуры движений у детей младшего школьного возраста, что подтверждается полученными количественными результатами: показатели осанки у детей ЭГ улучшились на 21,8% больше, чем в КГ, пластичности на 34,2%, координация двигательных действий возросла на 23,6%, что является существенным доказательство эффективности разработанной методики.

Литература

1. Букреев Р. В. Влияние спорта на формирование личности // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по мат. XIX межд. студ. науч.-практ. конф. 2017. № 1(49). С. 84–88.

2. Головина Л. Л., Копылов Ю. А., Сквородникова Н. В. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2000. № 4. С. 42–47.

3. Ключникова С. Н., Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д.. Шейпинг : развитие пластичности. Ульяновск, 2010. 124 с.

4. Назаренко Л. Д. Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 48–53.

5. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск : Изд-во УлГПУ, 2017. 262 с.

6. Федосеев А. М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2017. 26 с.

УДК 378

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА В РОССИИ

О.Д. ЛАЗАРЕВА, Н.Л. АВИЛОВА

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

Аннотация. Статья посвящена анализу современных проблем профессионального обучения в области туризма в России. Актуальные вопросы подготовки кадров для современной туристической отрасли изучаются с точки зрения изменений, происходящих на туристическом рынке страны, связанных с активным развитием внутреннего туризма.

Ключевые слова: подготовка кадров, молодые специалисты, вузы.

Введение. В настоящее время туризм активно развивается во всем мире. Туризм в России является своеобразным катализатором многих процессов в стране, в ее экономике, культуре и социальной сфере. Туризм играет важную роль в мировой экономике [4]. Растущий интерес российского населения к туризму и путешествиям в последние десятилетия привел к расширению туристической отрасли: появление новых видов туризма, новых направлений путешествий, увеличение количества туристических предприятий, что в свою очередь привело к росту спроса на высококвалифицированных специалистов по этому вопросу [6].

Цель исследования. Целью исследования было изучить проблему системы подготовки персонала и проанализировать подготовку молодых специалистов, обучающихся в университете.

Результаты исследования и их обсуждение. Главная причина плохой подготовки кадров связана с уровнем образования молодых специалистов. Вузы, где обучают молодых специалистов для сферы туризма и гостиничного дела, не всегда могут предложить студентам стажировку в отеле или ресторане, а также нет гарантии, что студенты попадут в тот отель, где персонал или руководство научат их правильному пониманию особенностей своей профессии. Многие вузы дают общие знания и представления о гостиничном бизнесе, но мало кто уделяет внимание конкретным задачам и установкам работника гостиницы, ресторана.

Поэтому у будущих работников отсутствует высокий уровень практической подготовки и, прежде всего, нет понимания, как будет выглядеть их профессия, кем и как они будут в ней работать, и нет понимания об индустрии гостеприимства в целом [2].

В условиях, когда количество учебных заведений увеличивается, растет потребность в квалифицированных преподавателях. Они должны иметь современные профессиональные навыки, знания и опыт в этой области.

Существует ряд объективных причин, препятствующих более широкому сотрудничеству.

Прежде всего, менеджеры по персоналу отмечают низкую практическую подготовку выпускников высших учебных заведений. Выпускники, окончившие университет, имеют хорошие теоретические знания, но плохо ориентируются в особенностях работы действующей гостиницы.

Подготовка молодых специалистов является исключительной ответственностью персонала отеля и должностных лиц. Частные гостиницы не могут позволить себе покупку дорогих учебных программ, нежели отели международных гостиничных сетей, поэтому обучение новых сотрудников происходит во время работы, а это в свою очередь создает дополнительные неудобства в работе персонала отеля. В то

же время потраченные на подготовку молодых специалистов время и деньги не гарантируют того, что они проработают более года в своей должности, а не оставят ее в поисках более высокооплачиваемой работы в другой гостинице или даже в иной сфере бизнеса.

Еще одна проблема заключается в том, что на сегодняшний день большинство работников туристских предприятий не имеют базового туристского образования. Быстрое развитие туризма стало интересным для студентов со средним и высшим непрофильным образованием, которые учились всем тонкостям работы непосредственно на рабочем месте. Конечно, этому была причина, в тот момент не было отлаженной системы подготовки персонала с высшим образованием для туристической отрасли.

Российские вузы ежегодно выпускают более 25 000 специалистов сферы туризма [1]. Но возникает другая проблема: потенциальные работодатели, за редким исключением, считают, что принимать на работу выпускников без опыта работы невыгодно и нерентабельно, отмечая следующие недостатки, присущие молодым специалистам:

- неоправданно высокие требования и амбиции;
- дефицит практических знаний и умений;
- неумение реально оценить специфику выбранной профессии;
- отсутствие опыта общения в работе с клиентами, партнерами, работодателями и другими.

По ряду причин, изложенных выше, выбор часто делается не в пользу молодого специалиста, а кандидата, который имеет опыт в туристической отрасли, который обладает навыками общения и его легко научить тонкостям работы.

Молодой специалист должен обладать знаниями о профессии, профессиональными навыками, быть мастером в своем деле и универсалом, который знает, как достичь своих целей в различных ситуациях [3].

Появляется еще одна проблема: каждый год растет количество туристических компаний, но, несмотря на это,

происходит нехватка вакансий в тур отрасли, для молодых специалистов, закончивших высшее учебное заведение. Это повышает конкуренцию среди выпускников и усиливает требования работодателей на профессиональном уровне. Профессиональные навыки и опыт работы, полученный в ходе производственных практик-это главные требования работодателей к выпускникам [5].

Просмотрев всю статью можно понять, почему возникают сложности в подготовки персонала. А сложность заключается в то, что растет конкуренция на рынке труда и между университетами, а также в многопрофильном характере туристской деятельности.

Выводы. Российский туризм развивался и будет развиваться, при условии, что в нем будут работать конкурентоспособные, востребованные, профессионально мобильные, высококвалифицированные специалисты, которые проходят подготовку по международным стандартам. Главная задача вузов состоит в том, чтобы дать студентам качественное профессиональное образование, которое сможет обеспечить рынок новыми образованными и компетентными выпускниками.

Литература

1. Брель О. А., Губанова М. И. Современное состояние и перспективы развития туристского образования в Кемеровской области // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2015. № 4(8). С. 60–66.
2. Курдакова М. Е. Педагогическая технология формирования профессиональной компетентности будущих специалистов гостиничного сервиса // Педагогические науки. 2006. № 4(19). С. 217–222.

3. Левина М. А. Подготовка кадров для туристского бизнеса // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 1. С. 63–64.

4. Овчаров А. О. Туристический комплекс России : тенденции, риски, перспективы. М. : «Инфра-М», 2016. 280 с.

5. Шамсутдинов Р. А. Роль социального партнерства «Предприятие-ВУЗ» в условиях реализации ФГОС // Казанский педагогический журнал. 2015. № 3. С. 121–123.

6. Федеральное агентство по туризму Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.russiatourism.ru>.

УДК 796.012.1

АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

**А.В. ЛЕБЕДИХИН, Т.М. ЛЕБЕДИХИНА, Н.Н. МИХАЙЛОВА,
Л.К. ТРОПИНА**

Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье приведены результаты анализа готовности студентов первого и второго курсов Уральского федерального университета к выполнению тестов ГТО в ходе обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура». Приведены данные исследования результатов мужских и женских групп отделения скалолазания. На основе полученных данных сделаны выводы о влиянии занятий скалолазанием на формирование готовности к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО и сформулированы предложения к пересмотру некоторых установленных нормативов.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, скалолазание, норматив.

Введение. В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в образовательных учреждениях развернута работа по популяризации здорового образа жизни и привлечению обучающихся к сдаче норм ГТО. В Екатеринбурге на базе Уральского федерального университета (далее – УрФУ) организован один из центров тестирования ГТО, который проводит прием нормативов у школьников, студентов и жителей города на спортивных сооружениях университета. Одним из

ключевых принципов реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является добровольность и доступность [1]. В связи с этим, задача обеспечения подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса с учетом их интересов и предпочтений становится очень актуальной. Одним из путей решения этой задачи может быть развитие необходимых физических качеств в процессе занятий различными видами спорта, направленными на всестороннее физическое развитие. Одним из таких видов спорта является скалолазание, набирающее в последнее время у молодежи большую популярность.

Цель исследования. Целью настоящего исследования являлось определение готовности студентов 1-2 курсов Уральского федерального университета к выполнению нормативов шестой ступени комплекса (возраст испытуемых 18-24 года). Студенты 1-2 курсов осваивают дисциплину «Прикладная физическая культура», занимаясь физическим воспитанием 2 раза в неделю по 2 часа в поточных группах, базирующихся на определенном виде спорта. Распределение в группы идет с помощью компьютерной программы без учета физической подготовленности, но с учетом желания студента заниматься определенным видом спорта. Таким образом, студентов любого спортивного отделения можно считать типичными представителями студенчества УрФУ первого или второго курсов.

Методика и организация исследования. Оценка готовности к выполнению норм ГТО проведена статистической обработкой результатов сдачи 8 нормативов студентами и студентками отделения скалолазания в конце семестров при сдаче контрольных нормативов в 2018 году. Место проведения занятий – зимний легкоатлетический манеж УрФУ, в котором расположен тренажерный комплекс для лазания по искусственному рельефу. В настоящее время можно определить лазание как перемещение человека в пространстве с

помощью собственных физических усилий и возможностей, когда для устранения падения ему необходимо использовать для опоры верхние и нижние конечности. Лазание следует отнести к ациклическим видам спорта, т.к. оно является сложно-координационной деятельностью: происходит на разнообразных трассах, имеющих разную крутизну, разные по величине зацепы, установленные в различной последовательности на разных расстояниях один от другого. Разнообразие трасс и движений при их преодолении, возможность, осваивая простое, переходить к более сложному, новому, а значит и более привлекательному, является одним из мотивов, стимулирующим студентов к занятиям скалолазанием, как видом спорта. В то же время, использование для тренировки трассы малой или средней трудности, которую спортсмен освоил до автоматизма и способен пролезать многократно с различной скоростью, приближает скалолазание к группе циклических видов спорта и позволяет тренерам использовать для развития быстроты и выносливости методики, применяемые в циклических видах спорта.

В процессе проведения практических занятий в отделе скалолазания студенты осваивают элементы техники лазания и приёмы работы с альпинистской верёвкой для обеспечения безопасности (страховки) напарника при лазании по трассам на высоту до 10 метров. Основная часть занятия после разминки и лазания по малым тренажерам над гимнастическими матами без верхней страховки заключается в лазании с верхней страховкой по маршрутам разной сложности и крутизны в разном темпе. Перед заключительной частью занятия каждый занимающийся выполняет за один подход, как правило, до «отказа» подтягивания на перекладине (девочки на низкой перекладине в облегченных условиях) и 30 – 40 раз «сгибание и разгибание туловища, лежа на спине».

Многолетний опыт работы отделения скалолазания показал высокую эффективность использования лазания

для комплексного психофизического развития студентов в процессе физического воспитания.

Покрытие, размеры и наличие необходимого инвентаря манежа позволили принять в декабре следующие нормативы: подтягивания, отжимания, прыжок в длину с места, наклоны. В апреле были приняты: поднимание туловища из положения лежа на спине, бег 100 м, челночный бег и в мае на стадионе – бег 2-3 тыс. метров. В эксперименте приняли участие студенты 1 курса: юноши – 26 чел., девушки – 38 чел.; студенты 2 курса: юноши – 43 чел., девушки – 35 чел.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты выполнения тестов представлены в виде диаграмм (рис.1, рис. 2). Анализ результатов сдачи норм ГТО по отдельным видам испытаний позволяет сделать следующие выводы.

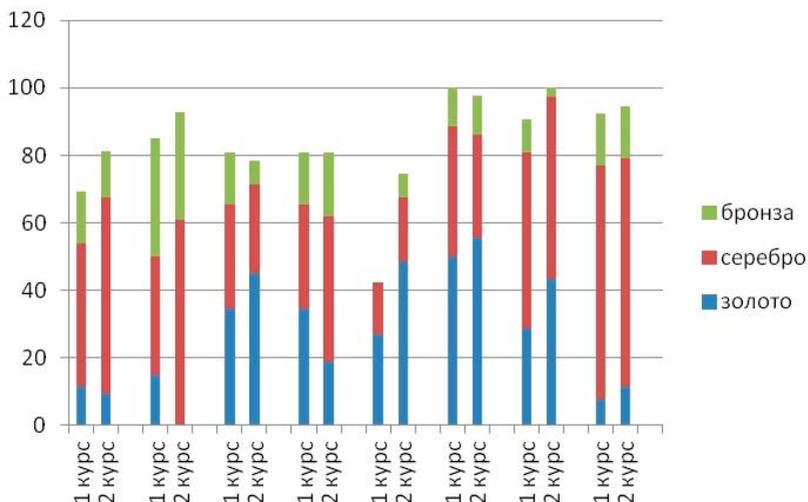


Рисунок 1 – Выполнение норм ГТО юношами (в %) по нормативам: бег 100 м, бег 3000 м, наклоны вперед, подтягивания, отжимания, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание туловища, челночный бег

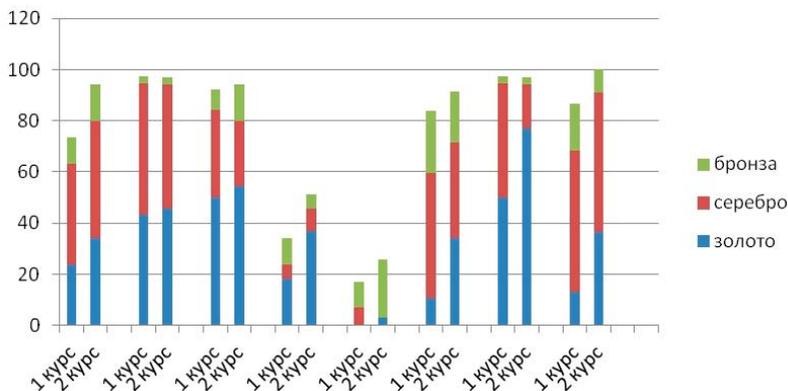


Рисунок 2 – Выполнение норм ГТО девушками (в %) по нормативам: бег 100 м, бег 2000 м, наклоны вперед, отжимания, подтягивания, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание туловища, челночный бег

Только 42% испытуемых юношей 1 курса смогли сдать силовой норматив «отжимания», что говорит о слабом развитии силовой выносливости в этом упражнении.

В установленных требованиях ГТО, на наш взгляд, занижен уровень норматива «прыжок в длину с места на двух ногах» на золотой знак. Не занимаясь специально подготовкой к сдаче этого норматива, 50% студентов 1 курса и 56% студентов 2 курса выполнили норматив, прыгнув больше, чем 240 см. Установленный министерской программой контрольный норматив равен 250 см, что в большей степени соответствует подготовленности на золотой знак.

По результатам сдачи 7 испытаний (4 обязательных и 3 дополнительных) установлено, что 30,8% студентов 1 курса и 44,2% студентов 2 курса выполнили требования на бронзовый знак ВФСК «ГТО».

Анализ результатов выполнения тестов девушками выявил слабую подготовленность к выполнению обязательных силовых нормативов. Только 34% студенток 1 курса и 51%

студенток 2 курса выполняют нормы ГТО в упражнении «отжимания от пола». Еще хуже с подтягиваниями на низкой перекладине (90 см от уровня пола). Смогли уложиться в норматив ГТО 17% студенток 1 курса и 32% второго курса.

На наш взгляд, могут быть пересмотрены в сторону ужесточения требований нормативы золотого и серебряного знаков у девушек в беге на 2000м, оценке гибкости и при оценке силовой выносливости мышц брюшного пресса, т.к. 40,50 и 70% выполняющих данные нормативы на золотой знак, говорят о низком значении вышеуказанных нормативов.

Опыт использования установленных нормативов [2] показывает, что в беге на 2000м нормативы ГТО для исследуемой возрастной группы могут быть: «золото» – 10.15-10.30 (мин,с) , «серебро» – 11.00-11.15 (мин,с), «бронза» – 12.15 (мин,с). По результатам сдачи 7 испытаний (4 обязательных и 3 дополнительных) установлено, что 26,3% студенток 1 курса и 45,7% студенток 2 курса выполнили требования на бронзовый знак ВФСК «ГТО».

Заключение. Сравнение готовности занимающихся сдать нормативы ГТО показывает, что подготовленность студентов и студенток, посещающих занятия физической культурой, улучшается на 15% у юношей и на 20% у девушек за полтора года занятий скалолазанием.

Проведенное исследование подтверждает эффективность использования лазания по искусственному рельефу в процессе физического воспитания студентов для совершенствования физических качеств и подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и

обороне» (ГТО)». URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf> (дата обращения 25.09.2020)

2. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)". URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf> (дата обращения 01.10.2020).

УДК 372

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

ЛЕВКОВА М.Г.

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются основные управленческие действия, которыми руководствуется педагог при организации процесса образования детей дошкольного возраста в сфере физической культуры. Также составлена модель физкультурного образования дошкольника, с учетом концепции «Педагог (дошкольное учреждение) – Дошкольник», «Педагог (ДУ) – Семья» и «Дошкольник – Семья». С учетом современных условий в дошкольных учреждениях предложены формы организации учебно-познавательного процесса, направленные на закрепление получаемых знаний, с учётом программы дошкольного образования.

Ключевые слова: физкультурное образование, дошкольник, деятельность, процесс обучения, педагог.

Введение. Актуальность исследования заключается в том, что полученные знания на физкультурных занятиях, дошкольник не всегда умеет использовать в своей самостоятельной деятельности. Наблюдается тенденция снижения уровня самостоятельности у детей, из-за легкодоступности получаемых знаний. Как отмечает В. Дубских, учебно-познавательная деятельность должна основываться не на получение знаний, а на их «добывание». А также из-за отсутствия умения организовывать своё свободное время,

дошкольник не всегда может реализовать полученные им знания на практике.

Цель исследования: определить направления педагогической деятельности при совершенствовании физкультурного образования детей дошкольного возраста, в современных условиях.

Методы исследования: анализ научно методической литературы.

Результаты исследования. Физкультурное образование – это образовательный процесс, направленный на формирование умения сознательного владения движениями, а соответственно наиболее рациональными способами управления этими движениями, с целью приобретения, а также пополнения двигательного опыта и связанных с ним знаний, необходимых человеку, для преодоления различных жизненных препятствий [1, 4, 8].

При составлении программы процесса обучения немало важным является историческое становление физкультурного образования. С ходом истории менялись ценности общества, на основе которых строились многие задачи физического образования, однако цель все еще остается неизменной – это формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры.

В особенности при рассмотрении физкультурного образования дошкольников стоит учитывать, что вся система физкультурного образования основывается на индивидуально-возрастных особенностях личности, и данный приоритет является главным, так как организм ребёнка не приспособлен ко многим двигательным действиям, которые доступны взрослому человек. С учетом их психо-физического развития, которое во многих случаях является сугубо индивидуальным, физкультурное образование не имеет четких границ в системном формировании двигательного опыта. Например, для большей части группы упражнение

прыжки из обруча в обруч будут легкой задачей, но обязательно будут те, кому это, казалось бы, легкое упражнение, будет являться наиболее тяжелым. Среди всей группы обязательно найдутся и те, кому упражнение будет слишком легким, из-за чего интерес к занятию может находиться на низком уровне или вообще такового не будет присутствовать вовсе.

Шебеко В.Н. подчеркивает, что в дошкольном возрасте наиболее эффективным процесс обучения является тогда, когда он строится на идеи личностно ориентированной модели, которая должна быть главенствующей в физкультурном образовании дошкольников. Основой для моделирования образовательного процесса является рассмотрение педагогических проблем в рамках личностно ориентированного подхода, целью которого является создание условий для развития собственно личностных функций ребёнка. Исходя из вышесказанного, процесс обучения направлен не просто на приобретение двигательных умений и навыков прописанной учебной программой дошкольного образования, он направлен на оказание педагогом квалифицированной помощи ребёнку, для его не только двигательного развития, но и на развитие его индивидуальности и творческих способностей, при выполнении различных движений [9].

На основе анализа научной литературы, педагогическое управление должно осуществляться с помощью четырех управленческих действий [3, 5, 10]:

1. Планирование (этап целеполагания) рассматривается как способ определения педагогической цели, отбора методов и форм достижения поставленной цели, а так же проектирование предполагаемого результата. При отборе содержания образования, его методов и форм реализации необходимо учитывать включения всех субъектов образовательного процесса, и их обязательную взаимосвязанную деятельность. Содержание образования рассматривается

как совокупность знаний, накопленных обществом, опыт о способах деятельности, ее творческой реализации, а также опыт эмоционально-ценностного отношения к деятельности и ее объектам.

2. Организация (организационно-деятельностный этап) предполагает непосредственную реализацию намеченной цели, путем выполнения умственных и двигательных действий, предусмотренных педагогом или возникающих в процессе решения учебно-познавательных задач.

3. Руководство (коррекционный этап) предполагает непосредственное или опосредованное влияние педагога, на учебно-познавательную деятельность дошкольника, коррекции его деятельности по направлению к поставленной цели.

4. Контроль (рефлексивный этап) предполагает оценку эффективности реализуемой деятельности. (Дубских) Контроль имеет направленность на разрешение противоречий между потребностями процесса достижения цели и условиями, в которых этот процесс протекает.

Однако немаловажным является и то, что процесс физкультурного образования строится не только на концепции «Педагог (дошкольное учреждение) – Дошкольник», но и включает такие направления работы как «Педагог (ДУ) – Семья» и «Дошкольник – Семья». На рисунке наглядно показаны основные формы работы с каждым субъектом образовательного процесса, а также при их взаимосвязи.

Особую роль при совершенствовании физкультурного образования дошкольника, необходимо отдавать интеграции двигательной и умственной деятельности. Как говорил П. Ф. Лесгафт: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» [4].



Рисунок – Модель физкультурного образования детей дошкольного возраста

На основе всего выше сказанного можно предложить использование следующих форм деятельности при физкультурном образовании дошкольника:

1. Регламентированная деятельность:

1) Комбинирование занятий. Например, комбинирование математики и физической культуры. Эффективность овладения знаний и умений в данных областях, можно повысить при включении части материалов из одной области в другую. Для закрепления и совершенствования знаний и умений в каждой деятельности наиболее эффективной формой работы является проведение физкультурно-математических праздников и занятий-путешествий.

2) Информатизация физкультурного образования, в результате чего наблюдается повышение эффективности

физического воспитания детей дошкольного возраста. Так как визуализация для дошкольников, запланированного двигательного действия, позволяет улучшить процесс восприятие информации, предлагаемого образовательного материала, и соответственно повышает эффективность процесса обучения. Например: обучающие мультимедийные системы; создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний в области физической культуры; разработка спортивно-игрового оборудования и спортивных компьютерно-управляемых тренажеров; разработка дидактических пособий и развивающих игр; создание и использование баз данных; использование автоматизированных методов психодиагностики, функциональной диагностики, систем мониторинга физического здоровья [7].

3) Компьютерные технологии позволяют педагогом не только сократить время на диагностику и увеличить регулярность ее проведения, но и дает более объективную информацию об уровне состояния здоровья детей и их физической подготовленности [2]. Также отмечается, что использование компьютерных технологий повышает эффективность усвоения знаний у дошкольников в области физической культуры.

2. Нерегламентированная деятельность:

1) Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника основывается на уровне того двигательного опыта, который был приобретен ребенком, в процессе специально-организованной деятельности, а также при достаточной предметно-развивающей среде (спортивный уголок в группах), умением работать с данными материалами и соответствующей мотивацией ребенка к самостоятельной двигательной деятельности.

Предметно-развивающая среда спортивного уголка в группе, должна соответствовать возрасту детей и содержать помимо спортивного инвентаря ещё и наглядные пособия,

дидактические игры и преобразованные подвижные игры и игровые задания в виде пособия-граффити.

Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке или в помещении. Обучение детей организации подвижных игр, является основным толчком к самостоятельной деятельности. Выбор игры и ее вариантов, может способствовать формированию интереса к организации собственной двигательной деятельности ребёнка. Каждый захочет быть тем, кто будет выбирать игру, а вот уже рассказ правил, можно предоставить как тому кто выбирал игру, так и повторить правила всем вместе.

Физкультурное образование в семье. Роль семьи является не менее важной, чем роль педагога в образовании дошкольника. В условиях развития современных технологий наблюдается отстранённость родителей от занятий физической культурой и спортом, что отражается не только на их образе жизни, но и на формирование образа жизни у их детей. Перед педагогами дошкольного учреждения ставится огромная задача в работе с родителями по приобщению их к физической культуре и спорту. Существует необходимость в организации не только обеспечения родителей разнообразной информацией (консультации, памятки, брошюры и т.п.), но и непосредственному приобщению их к двигательной деятельности своего ребёнка. Это деятельность реализуется в форме совместных физкультурных занятий, физкультурных досугов и праздников, организации спортивных состязаний среди взрослых, где родители являются непосредственными участниками деятельности, выступая в роли положительного примера для своего ребенка и в то же время повышая свою двигательную активность [7].

Вывод. При организации процесса обучения специалист должен быть компетентен в вопросе педагогического управления физкультурным образованием. Так как это сложный, многокомпонентный процесс, с помощью которого педагог воздействует на объект обучения (дошкольник), для эффективного

достижения поставленных целей физкультурного образования. Педагог должен руководствоваться основными управленческими действиями при педагогическом управлении, такими как: планирование, организация, руководство, контроль.

Процесс физкультурного образования детей дошкольного возраста основан на взаимодействии всех субъектов образовательного процесса. Преемственность в деятельности между педагогами учреждения образования, а также их взаимодействие с семьёй воспитанника, имеет огромную роль в эффективности формировании представлений о физической культуре у детей дошкольного возраста. Соответственно включение таких форм работы, где взрослый взаимодействует с ребёнком, является актуальной тенденцией эффективно физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Совершенствование физкультурного образования подразумевает разработка и использование различного наглядного материала, дидактических игр, направленных на интеграцию умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста, а также нахождение вариативных форм организации образовательного процесса с учетом лично ориентированного подхода.

Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

2. Гурьев С. В. Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников : методология, теория, практика : монография. Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.- пед. ун-т», 2008. 185 с.

3. Дубских В. А. Организация учебно-познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста // Со-

временные подходы к повышению качества образования : сб. метод. статей. Ишим : Филиал ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет» в г. Ишиме, 2014. С. 69–75.

4. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. М. : Физкультура и спорт, 1987. 358 с.

5. Макаренко В. Г., Базелюк В. В. Комплекс педагогических условий эффективного управления физкультурным образованием детей старшего дошкольного возраста // Вестник ЧГПУ, 2012. № 1. С. 96–106.

6. Маркова И. А., Завьялова Т. П. Информатизация физкультурного образования дошкольников : от проблемы к поиску решения // Начальная школа плюс до и после, 2012. № 10. С. 63–69.

7. Смирнова Л. В. Организация физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения с детьми и родителями // Формирование профессиональных компетенций педагога дошкольного образования в условиях непрерывного педагогического образования : материалы Всерос. научн.-практ. заоч. конф. Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2011. С. 150–153.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

9. Шебеко В.Н. Физическая культура детей от 5 до 6 лет : пособие для педагогов учреждений дошкол. образования. Минск : НИО, 2016. 216 с.

10. Яковлева Г. В. Модель деятельности Консультационного центра для родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста в семье // Интеграция методической (науч.-метод.) работы и системы повышения квалификации кадров : мат-лы XXI Междунар. науч.-практ. конф. 20 апреля 2020 г. Челябинск : ЧИППКРО, 2020. С. 5–8.

УДК 371.72

ТАБАКОКУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ: РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

А.В. ЛИГУТА, В.Ф. ЛИГУТА

*Дальневосточный юридический институт МВД России,
г. Хабаровск, Россия*

Аннотация. На основе социологического опроса 1150 школьников 11-17 лет Дальнего Востока России установлено, что курят 53,5% мальчиков и 41,3% девочек, употребляют алкогольные напитки 55,7% мальчиков и 48,8% девочек. Приверженность школьников к вредным привычкам с возрастом увеличивается. Исследуемые средние показатели курения табака и употребления алкоголя учениками разных возрастно-половых групп, проживающих в северных регионах, превышают аналогичные показатели своих сверстников из южных территорий.

Ключевые слова: табакокурение, употребление алкоголя, здоровье, школьники Дальнего Востока.

Введение. В настоящее время особую тревогу в нашем государстве, а также в других развитых странах мира, вызывает проблема злоупотребления вредными привычками среди подрастающего поколения [1, 6]. Для получения достоверной информации о распространенности данного явления следует использовать мониторинговые социологические исследования, качественное проведение которых позволяет определить направления, формы и методы профилактической деятельности [5].

При этом, по утверждению многих специалистов, важно знать региональную специфику распространения вредных привычек среди детей, подростков и молодежи, так как она во многом зависит от социально-экономических условий про-

живания населения, социальной среды, профилактической работы, сформированной потребности в здоровом образе жизни, тесного взаимодействия социальных институтов семьи, школы, системы здравоохранения, отрасли физической культуры и спорта, средств массовой информации [3].

Известно, что табакокурение, употребление алкоголя негативно влияют на состояние здоровья человека, особенно молодого поколения. Учитывая взаимосвязь вредных привычек со многими заболеваниями, продолжительностью жизни и смертностью, социологические исследования позволяют прогнозировать на будущее реальные социальные последствия в виде экономической потери от качества здоровья населения и разрабатывать программы социальной защиты, системы здравоохранения и физического воспитания [2, 4].

Цель исследования: на основе социологического опроса изучить показатели табакокурения и употребления алкоголя среди школьников Дальнего Востока России, в том числе проживающих в северных и южных городах и городских поселениях.

Методика и организация исследования. В анонимном анкетировании 2015-2017 годов приняли участие 1150 школьников, в том числе: 11-13 лет (5-7 классов), 14-15 лет (8-9 классов) и 16-17 лет (10-11 классов), проживающих в городах и поселках городского типа, в том числе 486 учащихся (246 мальчиков и 240 девочек) северных территорий (Республика Саха (Якутия), Камчатский край, Магаданская область, Чукотский автономный округ) и 664 учащихся (343 мальчика и 321 девочка) южных территорий (Хабаровский край, Приморский край, Амурская область, Сахалинская область, Еврейская автономная область).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что из общего количества опрошенных школьников Дальневосточного региона курят ежедневно и не реже одного раза в неделю 53,5% мальчиков и 41,3% девочек. При этом количество курящих школьников с возрастом увеличивается: 11-13 лет – 38,7% мальчиков

и 30,9% девочек; 14-15 лет – 57,7% мальчиков и 38,8% девочек; 16-17 лет – 65,7% мальчиков и 54,1% девочек. Если рассматривать данные показатели относительно региона проживания, то они наибольшие у школьников северных территорий по отношению к их сверстникам из южных территорий.

Из всего исследуемого контингента учащихся курят не реже одного раза в неделю 24,0% мальчиков и 19,0% девочек (таблица 1), курят ежедневно соответственно: 30,8% и 22,2% (таблица 2).

Таблица 1 – Количество школьников, курящих не реже одного раза в неделю, %

Территории	11-13 лет			14-15 лет			16-17 лет			Всего	
	м	д	Итого	м	д	Итого	м	д	Итого	м	д
Северные	25,30	22,30	23,80	27,20	15,50	21,40	26,50	23,50	25,00	26,30	20,40
Южные	14,50	16,80	15,70	21,30	17,20	19,30	29,30	19,60	24,50	21,70	17,90
Итого	19,90	19,60	19,80	24,30	16,40	20,40	27,90	21,60	24,80	24,00	19,00

Таблица 2 – Количество школьников, курящих ежедневно, %

Территории	11-13 лет			14-15 лет			16-17 лет			Всего	
	м	д	Итого	м	д	Итого	м	д	Итого	м	д
Северные	15,00	13,70	14,40	31,60	18,20	24,90	37,80	35,40	36,60	28,10	22,40
Южные	19,10	9,00	14,00	35,40	26,80	31,10	37,90	29,80	33,90	30,80	21,90
Итого	17,10	11,40	14,20	33,50	22,50	28,00	37,90	32,60	35,30	29,50	22,20

Данные таблиц 1, 2 свидетельствуют о том, что количество курящих значительно увеличивается с возрастом. Необходимо отметить, что число учеников, курящих ежедневно, увеличивается к старшему школьному возрасту на 20,8% у мальчиков и на 21,2% у девочек. В большей степени это характерно для проживающих в северных городах и городских поселках, что свидетельствует о недостаточных профилактических мероприятиях, направленных на устранения пагубной привычки у детей и подростков.

Из общего количества опрошенных учащихся Дальневосточного региона не курят 46,5% мальчиков и 58,7% девочек (таблица 3).

Таблица 3 – Количество не курящих школьников, %

Территории	11-13 лет			14-15 лет			16-17 лет			Всего	
	м	д	итого	м	д	итого	м	д	итого	м	д
Северные	59,70	64,00	61,90	41,20	66,30	53,80	35,70	41,10	38,40	45,50	57,10
Южные	66,40	74,20	70,30	43,30	56,00	49,70	32,80	50,60	41,70	47,50	60,30
Итого	61,30	69,10	65,20	42,30	61,20	51,80	34,30	45,90	40,10	46,50	58,70

При этом количество не курящих школьников с возрастом уменьшается. Если рассматривать региональные показатели, то они равны, соответственно: школьники северных территорий – 45,5% мальчиков и 57,1% девочек, южных – 47,5% мальчиков и 60,3% девочек.

Следующей задачей исследования было определение показателей, характеризующих отношение школьников к употреблению алкоголя (пиво, вино, крепкие спиртные напитки или другие напитки, содержащие алкоголь). В таблице 4 представлено количество респондентов, употребляющих алкоголь «как придется».

Таблица 4 – Количество школьников, употребляющих алкоголь «как придется», %

Территории	11-13 лет			14-15 лет			16-17 лет			Всего	
	м	д	итого	м	д	итого	м	д	итого	м	д
Северные	11,60	12,30	12,00	31,00	21,40	26,20	41,60	36,40	39,00	28,10	23,40
Южные	16,60	8,60	12,60	24,70	23,90	24,30	27,50	31,70	29,60	22,90	21,40
Итого	14,10	10,50	12,30	25,00	22,70	23,90	34,60	34,10	34,40	24,50	22,40

Полученные результаты показывают, что из всего опрошенного контингента школьников употребляют алкоголь «как придется» 12,3% учащихся 11-13 лет, 23,9% – 14-15 лет, 34,4% – 16-17 лет. При этом следует отметить,

что у старшекласников не отмечены гендерные различия. Прослеживается тенденция большего числа употребляющих спиртные напитки «как придется» у школьников северных регионов с 14-15 до 16-17 лет.

Показатель употребления спиртных напитков по праздникам среди всех опрошенных школьников в целом составляет 29,4% у мальчиков и 26,5% у девочек (таблица 5).

Таблица 5 – Количество школьников, употребляющих алкоголь только по праздникам, %

Территории	11-13 лет			14-15 лет			16-17 лет			Всего	
	м	д	итого	м	д	итого	м	д	итого	м	д
Северные	27,50	25,30	26,40	33,60	27,40	30,50	33,20	33,00	33,10	31,40	28,50
Южные	24,50	17,30	20,90	28,50	24,30	26,40	29,30	31,60	30,50	27,40	24,50
Итого	26,00	21,30	23,70	31,10	25,90	28,50	31,30	32,30	31,80	29,40	26,50

У учащихся северных регионов это число значительно выше в сравнении со школьниками, проживающими в южных регионах, во всех возрастно-половых группах. По всему региону отмечается рост данного показателя к 16-17 годам на 5,3% у мальчиков и на 11,0% у девочек.

Согласно данным таблицы 6 вообще не употребляют спиртные напитки 44,3% мальчиков и 51,2% девочек при разном соотношении школьников северных и южных территорий. С возрастом эти показатели снижаются практически в 2 раза с 64,1% (11-13 лет) до 32,9% (16-17 лет).

Таблица 6 – Количество школьников, никогда не употреблявших алкоголь, %

Территории	11-13 лет			14-15 лет			16-17 лет			Всего	
	м	д	итого	м	д	итого	м	д	итого	м	д
Северные	60,90	62,90	61,90	35,40	51,20	43,30	25,20	30,60	27,90	40,50	48,20
Южные	58,90	74,10	66,50	46,80	57,80	52,30	38,80	36,70	37,80	48,20	56,20
Итого	59,90	68,30	64,10	41,10	51,50	46,30	32,00	33,70	32,90	44,30	51,20

Заклучение. Полученные данные показывают, что распространенность курения табака и потребления алкоголя среди школьников с возрастом увеличивается. Частота их использования среди обследованных девочек ниже, чем среди мальчиков. Многие из опрошенных не считают их опасными для здоровья человека. В процентном соотношении данные показатели для учащихся, проживающих в северных городах и городских поселениях Дальнего Востока, значительно превышают значения, выявленные в южных районах. Это связано с недостаточной профилактической работой по формированию потребностей в здоровом образе жизни, неразвитостью досуговой инфраструктуры для детей и подростков в населенных пунктах, отсутствием достаточного количества спортивных сооружений, недостаточным привлечением молодежи к занятиям физкультурой и спортом, оздоровительным мероприятиям, низким уровнем профилактической работы по формированию потребности в здоровом образе жизни.

В целях принятия организационных и управленческих решений, направленных на устранение негативных явлений и усиление благоприятных факторов, следует усилить пропаганду жизненных ценностей; здорового образа жизни; привлекать детей и подростков к занятиям доступными видами спорта, в том числе в спортивных секциях шаговой доступности, дворового спорта; развивать социально значимую инфраструктуру регионов для досуговой сферы с учетом интересов школьников; разрабатывать инновационные образовательно-воспитательные программы; развивать педагогическую и психологическую помощь, обучать родителей, которые должны формировать у своих детей навыки здорового образа жизни. Необходима комплексная и взаимосвязанная работа всех социальных институтов по противодействию распространения вредных привычек среди детей, подростков и молодежи. Все это будет способствовать

положительным тенденциям в школьной среде не только в определенном регионе, но и в целом в стране.

Литература

1. Лигута А. В. Наркоситуация в подростковой и молодежной среде Дальневосточного региона // Преимущество и новации в юридической науке : сб. мат-лов науч. конф. адъюнктов и соискателей. 2008. С. 20–23.

2. Лигута В. Ф., Лигута А. В., Шаповалов С. В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании среди детей, подростков и молодежи. //Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы II междунар. науч.-практич. конф. 19-20 апреля 2007 г. (под ред. В. И. Гончарова, А. М. Кулинец). Уссурийск : изд. УГПИ, 2007. С. 38–40.

3. Матьшин О. В., Смоленский А. В., Александри А. Л., Чесноков Н. Н., Распространенность курения табака и потребления алкоголя среди юношей и девушек Москвы, а также их отношение к наркотикам // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2004. № 3. С. 50–53.

4. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 401–405.

5. Шинкевич В. Е. Опыт использования социологического исследования при мониторинге наркоситуации в молодежной среде (на примере Красноярского края) / Антинаркотическая безопасность, 2013. № 1(1). С.14–18.

6. Щуров А. Г., Чурганов О. А., Гаврилова Е. А. О динамики табакокурения и употребления алкоголя среди школьников в современных условиях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 6(136). С. 195–199.

УДК 796.011.1:613.6.01

ПАРАДОКСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭПОХУ ПАНДЕМИИ COVID-19 И ЦИФРОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

С.И. ЛОГИНОВ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Изложены новые представления о соотношении уровня физической активности и времени сидячего поведения в период бурного развития цифровой цивилизации и пандемии коронавируса.

Ключевые слова: физическая активность, физическая бездеятельность, сидячее поведение, пандемия коронавируса.

Введение. Первые два десятилетия XXI века характеризуются прогрессивным снижением физической активности, связанной со здоровьем человека [16]. В последнее время ситуация осложняется тем, что возможен кумулятивный эффект двух явлений: отрицательного воздействия снижения уровня физической активности в связи с распространением коронавирусной инфекции и длительной самоизоляции, с одной стороны, и ростом сидячего поведения, связанного с вынужденным продолжительным временем работы за компьютером, пультом управления, разнообразными электронными устройствами в период активной цифровизации производства, экономики, образования и науки, здравоохранения и других сфер деятельности человека, с другой стороны [13, 11, 14]. Кроме того, эти неблагоприятные

явления накладываются на независимо растущий уровень физической бездеятельности, связанный с механизацией и автоматизацией трудоемких процессов, роботизацией и заменой физического компонента труда, беспрецедентным развитием индивидуальных средств транспортировки и, как следствие, снижением функциональной активности мышечной и кардиореспираторной систем в повседневной жизни человека [10, 4, 7].

Цель настоящего исследования состоит в том, чтобы выяснить соотношения уровня физической активности и времени сидячего поведения в условиях двигательных ограничений, связанных с цифровизацией и пандемией коронавируса.

Организация и методы исследования. В работе приняли участие 1847 человек, случайным образом выбранных среди жителей (резидентов) постоянно проживающих в городе Сургуте, в том числе 819 мужчин в возрасте $50,5 \pm 9,8$ лет (44,3%) и 1028 женщин в возрасте $48,0 \pm 9,0$ лет (55,7%). Выборка была стратифицирована по возрастным когортам следующим образом: 17-24 лет ($n=407$), 25-34 ($n=423$), 35-44 ($n=396$), 45-59 ($n=326$), 60-74 ($n=295$). Кроме того, было проведено пилотное исследование на небольшой группе студентов, побывавших на самоизоляции в период развития пандемии COVID-19 ($n=54$, возраст $19,8 \pm 1,58$ лет) с целью выяснить, как влияет самоизоляция на уровень повседневной физической активности (ФА) и время сидячего поведения (ВСП). Дизайн исследования был одобрен комиссией по этике СурГУ. Описательные параметры выборки постоянных жителей Сургута представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Параметры изучаемой выборки жителей Сургута ($\bar{X} \pm SD$)

Показатели	Мужчины, n=819	Женщины, n=1028	Все, n=1847
Возраст, лет	50,50±9,80	48,0±9,0	49,25±9,33
Рост, м	1,75±0,07*	1,65±0,06	1,69±0,065
Вес, кг	71,90±8,12*	58,35±10,10	64,10±11,45
Индекс массы тела, кг/м ²	23,57±1,85*	21,30±2,84	22,27±2,72

Условные обозначения: \bar{X} – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение, * – уровень значимости различий между показателями мужчин и женщин, $p < 0,05$.

Инструменты и процедуры. Опрос проводили осенью-зимой 2017-2019 гг среди жителей-резидентов г. Сургута. Все участники заполнили подготовленную нами длинную русскоязычную интернет-версию международного опросника физической активности (IPAQ). Опросник собирает данные самоотчетов о времени и количестве энергии, затраченных на физическую активность (ФА) низкой, умеренной и высокой интенсивности, по 4 доменам: работа, передвижение (транспортировка), работа по дому и на даче, а также на досуге. В каждом домене указывалась частота ФА в последние 7 дней (число дней) и продолжительность (часы и минуты). Данные обрабатывали в соответствии с рекомендациями стандартного протокола базовой версии IPAQ [8] с помощью специальной программы [2]. Для анализа выделяли следующие уровни интенсивности ФА: (1) низкоинтенсивная ФА (НИФА) – величина метаболического эквивалента (МЕТ) $< 1,5$ при общей затрате энергии меньше 600 МЕТ-мин/нед; (2) умеренно-интенсивная ФА (УИФА) (3-6 МЕТ при затрате энергии от 600 до 1500 МЕТ-мин/нед.) и (3) высоко-интенсивная ФА (ВИФА) (> 6 МЕТ при затрате энергии более 1500 МЕТ-мин/нед). Отдельную категорию составляли лица «сидячего поведения», тратившие на ФА меньше 10 минут в день. Затем на основе этих уровней МЕТ

для каждого вида деятельности рассчитывали расход энергии в соответствии с данными компендиума ФА (подробности на www.ipaq.ki.se).

Статистический анализ. Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 12 (StatSoft, USA). Для оценки количественных переменных в случаях параметрического распределения рассчитывали величины среднего арифметического $\langle X \rangle$ и стандартного отклонения $\langle SD \rangle$. Достоверность в этом случае определяли по парному t-критерию Стьюдента при уровне значимости различий $p < 0,05$. При непараметрическом распределении данных использовали медиану $\langle Me \rangle$ и межквартильные ранги. Однако, практически это не совсем удобно, поскольку в самоотчетах при большом количестве нулевых значений медиана представлена «0». Поэтому чаще использовали среднее арифметическое и 0,95 доверительный интервал $\langle \pm ДИ 0,95 \rangle$. Для выявления зависимостей между показателями ФА с учетом пола и возраста использовали однофакторный дисперсионный (ANOVA) и регрессионный анализы для каждого домена физической активности, а именно: работа, передвижение, работа по дому и на даче, ФА на досуге и при ходьбе по разным уровням интенсивности (низкоактивные, умеренно-активные и высокоактивные).

Собственные результаты. Время, затраченное на разные виды физической активности (доменное время) в зависимости от возраста участников сургутского проекта, представлено на рис. 1. Данные убедительно свидетельствуют, что общее время ФА было наибольшим в возрастной группе 25-34 года и составляло $8,85 \pm 6,7$ часа в день (рис.1, С) при $6,13 \pm 2,17$ часа в день сидячего поведения в будние дни (табл. 2). Наименьшее время ФА отмечено в группе лиц в возрасте 17-24 года. Оно составляло $6,17 \pm 1,99$ часа в день

(рис. 1, В). Время сидения в этой когорте, представленной в основном студентами, составляло в среднем $6,78 \pm 2,02$ часа в день. В целом по выборке (кроме возрастной группы 45-59 лет) время ФА мужчин выше, чем время ФА женщин ($p=0,0069$). По всей выборке и каждой возрастной когорте женщины сообщили о большей физической активности, затраченной на перемещения ($p=0,0000$) и на работу по дому, на даче по сравнению с данными мужчин ($p=0,0000$).

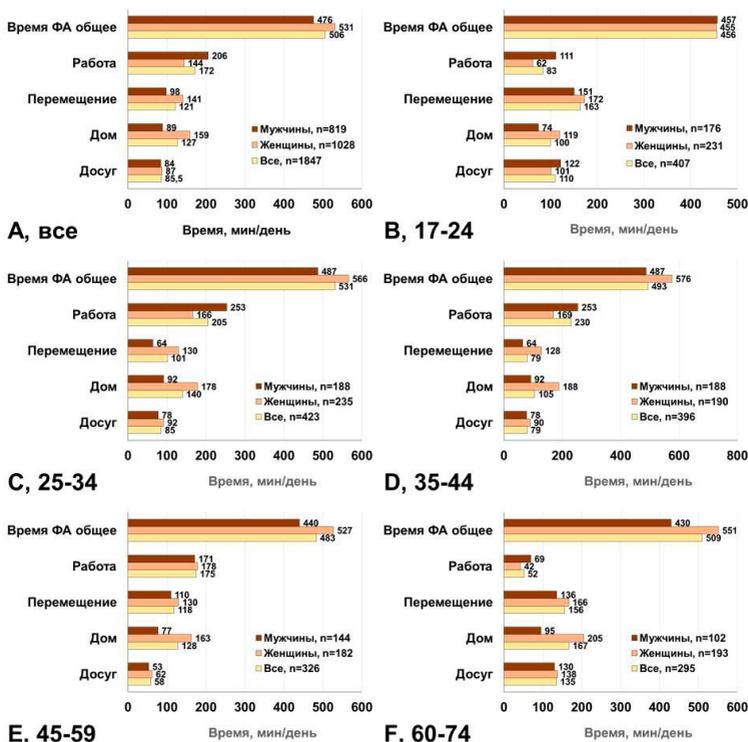


Рисунок 1 – Продолжительность физической активности в целом по выборке (А) и в зависимости от возраста: В – 17-24 лет; С – 25-34 лет; D – 35-44 лет; E – 45-59; F – 60-74 лет

Таблица 2 – Время сидячего поведения в выборке жителей Сургута, час/день ($\bar{X} \pm SD$)

Возраст, лет	Будни	Выходные	Общее
17-24, n=407	6,22±1,98*	5,31±2,53*	6,78±2,02*
25-34, n=423	6,13±2,17*	5,06±2,16*	6,93±2,08*
35-44, n=396	6,18±2,31*	4,62±2,075*	6,82±2,12*
45-59, n=326	5,79±2,93	5,075±2,06*	6,33±2,09*
60-69, n=295	5,95±2,24	5,77±2,12	5,89±1,92
17-69, n=1847	6,10±2,18	5,025±2,24#	6,75±2,01

Условные обозначения: \bar{X} – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение, * – уровень значимости различий между возрастными группами по сравнению с группой в возрасте 60-69 лет, $p < 0,05$; # – уровень значимости различий между временем сидячего поведения в будни и в выходные дни, $p < 0,05$.

Время физической активности на досуге не имело гендерных различий и было наибольшим в возрастных когортах 17-24 лет (студенты) и 60-74 лет (пенсионеры) (рис. 1, В, F). Установлены зависимости времени физической активности от возраста по всей выборке [$F(54, 1497)=1,3717, p=0,03966$] и внутри доменов: на работе [$F(54, 1497)=2,6007, p=0,0000$], при перемещениях [$F(54, 1497)=2,3331, p=0,0000$], при ходьбе [$F(54, 1497)=1,8844, p=0,00014$] и ВСП [$F(54, 1497)=1,4258, p=0,0242$].

Найдены зависимости между индексом массы тела и возрастом ($ИМТ = 18,3675 + 0,2166В - 0,0007В^2; r = 0,4829; p = 0,0000$), ВСП и индексом массы тела у молодых мужчин ($y = -3283 + 425x - 7.23x^2, r = 0.1578; p = 0.0463$) и у всей молодежи независимо от пола при работе по дому ($y = 1153 - 46x + 0.45x^2, (r = -0.1321; p = 0.0103)$). ВСП молодых жителей Сургута в будние и выходные дни существенно выше, чем у их сверстников из Польши, Чехии, Венгрии и Словакии. ВСП женщин по сравнению с мужчинами в будние дни больше как в Сургуте ($p = 0,0015$), так и в странах Евросоюза ($p = 0,0000$), что, вероятно, является общей закономерностью.

Посмотрим, как изменились показатели ФА и ВСП в период вынужденной самоизоляции в связи с пандемией COVID-19 у молодежи. Пилотное исследование выявило парадоксальную динамику изменений общей ФА, времени физической активности в рамках доменов, а также времени сидячего поведения в общем, в будние дни и по выходным по сравнению с доковидным периодом (рис. 2, А и В). В частности, увеличилось время ФА, отводимое на работу у мужчин с 0,41 часа до 1,15 часа в день, возросла ФА перемещения, досуговая ФА увеличилась почти в два раза, время сидячего поведения уменьшилось с 8,39 до 7,73 часа в день.

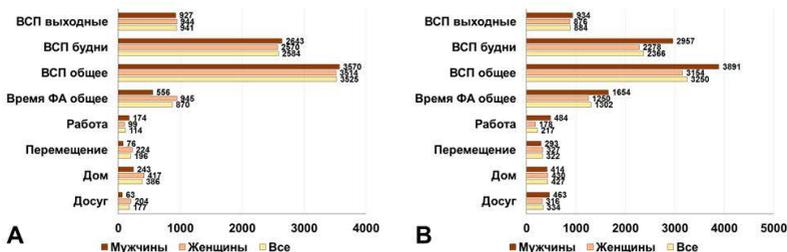


Рисунок 2 – Время физической активности (ФА) в рамках доменов и время сидячего поведения (ВСП) до (А) и после самоизоляции в связи с пандемией COVID-19 (В), мин/нед.

У пожилых мужчин и женщин в рамках изучаемой популяции жителей Сургута выявлены более высокие показатели энергозатрат на ФА дома и на даче, умеренно-интенсивную ФА у женщин и высоко-интенсивную ФА у мужчин. Гендерных различий в общей физической активности не найдено. Продолжительность сидячего поведения у мужчин по сравнению с женщинами существенно не различалась и составляла 6,05 vs 5,81 час/день ($F(1, 293)=1,0554, p=0,3051$). Данные распространенности ВСП свидетельствуют, что 66% низкоактивных мужчин демонстрируют сидячее поведение до 3 часов в день, а 47% – от 6 до 9 часов

в день. Точно так же 56% низкоактивных женщин заняты сидячей деятельностью от 6 до 9 часов в день, а 42% даже от 9 до 12 часов. Такое сочетание низкой физической активности и продолжительного сидения представляется нам крайне негативным и нуждается в коррекции.

Обсуждение. Широкомасштабные исследования выявили, что значительная часть населения Европейских стран проводит в сидячем положении в среднем 7,5 часа в день (450 мин в день). При этом многомерный анализ данных показал, что женщины реже сидят более 7,5 часов в день, чем мужчины [12]. Эти результаты согласуются с предыдущими исследованиями Евробарометра [6], тем не менее, международное исследование, посвященное изучению распространенности сидячего поведения [5] не обнаружило гендерных различий в скорректированных моделях, а обзор Rhodes et al. [15] сообщил об отсутствии связи в отношении пола и общего сидячего поведения в большинстве исследований, за исключением двух работ, в которых было показано, что мужчины сидят больше. Что касается возраста, то люди 55-64 лет и люди в возрасте 65 лет и старше сидят более 7,5 часов в день, чаще, чем люди в возрасте 25-34 лет. Это согласуется с предыдущими исследованиями Евробарометра [6, 5], в которых сообщалось, что молодые люди сидят больше. Однако большая часть этой группы представлена студентами, у которых сидячее поведение может быть связано с учебным процессом, а не с возрастом, что и подтверждено нашими исследованиями

В качестве других детерминант, определяющих время сидячего поведения, следует отметить уровень образования (чем выше образование, тем выше уровень сидячего поведения) [6, 5], социально-демографический статус (безработные и пенсионеры сидят больше, также, как и семейные люди с тремя детьми и более) [15], использование интернет (пользователи сидят больше)], неудовлетворенность жиз-

нию (люди, которым не нравится их жизнь, сидят больше 7,5 часов в день) [12].

Таким образом, данные свидетельствуют о наличии существенных различий в распространенности сидения в разных странах Евросоюза: от 9% респондентов в Испании до 32% голландцев, которые указали, что сидят более 7,5 часов в день. В общем, в странах севера Европы сидящих больше, чем в странах юга Европы. Из социально-демографических характеристик, связанных со временем сидения, наиболее значимыми оказались связи с профессией и уровнем образования: офисные работники в пять раз чаще сообщали о сидении более 7,5 часов в день по сравнению с работниками физического труда. Однако корреляты и детерминанты сидячего поведения в основном до сих пор остаются мало изученными, в особенности в России [3, 1].

Коронавирус (Covid-19) появился в декабре 2019 года в Китае (Ухань). Инфекция распространилась по всему миру. Три месяца спустя Covid-19 стал всемирной пандемией: 23 марта 2020 года было подтверждено более 353000 случаев заболевания, 15000 смертей и более 100000 выздоровевших по всему миру. Польза от физической активности заключается в том, что она напрямую связана с физиологическими функциями основных систем органов (дыхательной, кровеносной, мышечной и др.). При этом ФА и упражнения становятся особенно важными для пожилых людей во время самоизоляции, потому что поддержание физиологической функции и резерва большинства систем органов может способствовать борьбе с психическими и физическими последствиями и серьезностью Covid-19 [9]. Возникает вопрос, почему в пилотном исследовании выявлено повышение физической активности в рамках доменов «работа», «перемещения» и «досуг»? Возможно, дело в том, что многие студенты начали работать в службе доставки и, следовательно, стали больше перемещаться. С другой стороны, они стали

больше времени уделять работе на даче и досуговой физической активности в рамках самоизоляции.

В заключение хочется заметить, что проведенные исследования нуждаются в продолжении, поскольку порождают больше вопросов, чем ответов. Тем не менее ответы, основанные на строгих научных фактах, крайне необходимы специалистам и любителям оздоровительной физической культуры.

Литература

1. Логинов С. И. Физическая активность и малоподвижное поведение взрослых жителей города Сургута // Человек. Спорт. медицина. 2019. Т. 19. № 4. С. 70–77. DOI: 10.14529/hsm190409.

2. Логинов С. И., Девидын И. Н., Николаев А. Ю. Программа автоматизированного интернет-опроса по физической активности с помощью IPAQ. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. № 2015661001, РОСПАТЕНТ. М, 2015.

3. Логинов С. И., Николаев А. Ю., Мальков М. Н. Реальность и превратности оптимизации физической активности и сидячего поведения пожилых в Югре. // Наука и спорт : современные тенденции. 2020. Т. 8, № 3. С. 72–81. DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-3-72-81.

4. Andersen L. B., Mota J., Di Pietro L. Update on the global pandemic of physical inactivity. Lancet. 2016 Sep 24;388(10051):1255-6. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30960-6.

5. Bauman A., Ainsworth B. A., Sallis J. F., Chau J., Sjöström M. et al. The Descriptive Epidemiology of Sitting A 20-Country Comparison Using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am. J. Prevent. Med. 2011. V. 41. Issue 2. P. 228–235. Aug. 01. 2011. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>.

6. Bennie J. A., Chau J. Y., van der Ploeg H. P. et al. The prevalence and correlates of sitting in European adults - a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. // *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2013. 10, 107. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-107>.

7. Booth F. W., Roberts C. K., Thyfault J. P., Ruegsegger G. N., Toedebusch R. G. Role of Inactivity in Chronic Diseases : Evolutionary Insight and Pathophysiological Mechanisms. // *Physiol. Rev.* 2017 Oct 1;97(4):1351-1402. doi: 10.1152/physrev.00019.2016.

8. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>, 1-15. 2005.

9. Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine : Special focus in older people. // *Prog. Cardiovasc. Dis.* 2020. V. 63. № 3. P. 386–388. doi:10.1016/j.pcad.2020.03.009.

10. Lavie C. J., Ozemek C., Carbone S., Katzmarzyk P. T., Blair S. N. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. // *Circ. Res.* 2019. V. 124. № 5. P. 799–815. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.312669.

11. Lippi G., Henry B. M., Sanchis-Gomar F. Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19) // *Eur. J. Prev. Cardiol.* 2020. Jun; 27(9):906-908. doi: 10.1177/2047487320916823.

12. Loyen A., van der Ploeg H. P., Bauman A., Brug J., Lakerveld J. European Sitting Championship: Prevalence and Correlates of Self-Reported Sitting Time in the 28 European Union Member States. // *PLOS One.* March 2, 2016. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>.

13. Martinez-Ferran M., Guía-Galipienso F., Sanchis-Gomar F., Pareja-Galeano H. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical

Activity Habits // Nutrients. 2020 May 26;12(6):1549. doi: 10.3390/nu12061549.

14. Oni T., Micklesfield L. K., Wadende P., Obonyo C. O., Woodcock J. et al. Implications of COVID-19 control measures for diet and physical activity, and lessons for addressing other pandemics facing rapidly urbanising countries. // Glob. Health Action. 2020 Dec 31;13(1):1810415. doi: 10.1080/16549716.2020.1810415.

15. Rhodes R. E., Mark R. S., Temmel C. P. Adult sedentary behavior : a systematic review. // Am. J. Prev. Med. 2012. Mar; 42(3):e3-28. doi: 10.1016/j.amepre.2011.10.020.

16. World Health Organization. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (2018, accessed 24 October 2020).

Работа выполнена в рамках государственного задания при финансовой поддержке Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Разработка и внедрение новых технологических решений оптимизации физической активности и здоровья, установление закономерностей реакции организма на физические нагрузки разной модальности в условиях ХМАО-Югры».

УДК 796/799

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

А.В. ЛОГИНОВА

*Сибирский государственный университет имени академика М.Ф.
Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются пути решения наиболее актуальных задач физического воспитания, оказывающих влияние на духовно-нравственное развитие личности. Особое внимание уделяется процессу самосовершенствования в ходе занятий физическими упражнениями, выражающемся в активном стремлении человека всесторонне и гармонично развиваться, вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: духовность, нравственное самосовершенствование, физическая культура, личностный рост.

Введение. Духовно-нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование гармоничной личности. Не последнюю, а может даже наиважнейшую роль в этом процессе играет физическая культура и спорт. Духовное воспитание неразрывно от физического.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно в последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности

изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций. Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности [4, 5] В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой.

В соответствии с ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Таким образом, под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание имеет уникальную возможность благополучно решить проблему гармонизации биологического, социального и духовного в человеке [2, 3]. И, если нет особой надобности, доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то роль физкультуры и спорта в развитии духовности требует особых пояснений и доказательств.

На сегодняшний день наиболее актуальными задачами физического воспитания, оказывающими влияние на духовно-нравственное развитие личности, являются следующие:

- воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелости, умения переносить трудности;

- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание приверженности к здоровому образу жизни;
- формирование всесторонне развитой личности.

Как занятия физической культурой и спортом помогают решать эти задачи?

Занимаясь физической культурой, человек познает себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим [1, 5, 6].

Раскрытие потенциальных возможностей человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности,

но и формирует нравственные и морально-волевые качества: мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, силу воли, навыки коллективных действий, организованность, терпимость, чувство дружбы и товарищества, четкость в работе, привычка к порядку и пр. При этом большое значение имеет правильная организация тренировочных занятий, спортивных соревнований и всей жизни физкультурного коллектива.

На тренировках и во время соревнований спортсмены переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику. Все это содействуют формированию таких черт характера, как сила духа, самообладание, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Могучим фактором формирования нравственных качеств человека является общение. С самых первых тренировок занимающиеся начинают сознавать причастность к коллективу, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

Спорт предоставляет зрителям и спортсменам великолепную возможность стать лучше. Спортсмены могут проверять себя на крепость силы воли, а зрители - черпать из спорта огромную мотивацию, равняясь на своих любимых спортсменов. И это тоже одна из причин для именитых спортсменов, по которым они не могут не соответствовать нравственным нормам общества.

Занятия физическими упражнениями развивают гуманистические убеждения, воспитывают чувство уважения к сопернику, формируют социальную активность (капитан

команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). Для физкультурников и спортсменов характерны преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся, в том числе, и в строительстве, и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

Высокий эмоциональный фон во время выполнения различных физических упражнений, особенно в ходе соревнований, способствует развитию способности к соперничанию, взаимопомощи, взаимной ответственности за достижение общих целей. Средства физической культуры, ставящие во главу угла здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связаны с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др.

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом воспитывается и такое морально-волевое качество, как трудолюбие, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения. Такая целеустремленность и настойчивость переносятся в последующем и на трудовую деятельность. Нельзя не сказать и о положительном влиянии физической культуры и спорта на умственное воспитание. На занятиях физической культурой и спортом приобретаются знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов. Исследования

показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно – двигательной.

Заключение. Учитывая важную нравственную значимость спорта, нельзя рассматривать его как элемент лишь физической культуры и к этому сводить все его содержание. Физическая культура проявляет себя как феномен духовно-моральной и волевой культуры. Как отмечает В.В. Путин, спорт однозначно воспитывает человека: «Мы сегодня поговорим о проблеме, которая давно назрела и часто на слуху: вопрос о патриотическом воспитании молодежи. Это разговор о самом главном: о ценностях, о нравственных основах, на которых мы можем и должны строить нашу жизнь, воспитывать детей, развивать общество, в конечном итоге, укреплять нашу страну и в этом, несомненно, основную роль играл и будет играть спорт». А это значит, что спорт – это и есть та культура, которая воспитывает нравственность, мораль, волю и является мощным средством в деле становления гармонично развитой и духовно богатой личности.

Литература

1. Зотин В. В., Осмачко М. И. Приемы мотивации студентов с целью повышения интереса к занятиям физической культурой // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. тр. 9-й Всеросс. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2019. С. 209–213.

2. Зотин В. В., Пономарев В. В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 7–8.

3. Зотин В. В., Чешуина Я. В. Нетрадиционная гимнастика Bellydance в практике физического воспитания вузов // «Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании» : сб. тр. Всеросс. науч.-практ. конф. Чайковский, 2011. С. 122–123.

4. Мельничук А. А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе : дис. канд. пед. наук :13.00.04. Тульский государственный университет, Тула, 2013. 176 с.

5. Попова С. Ю., Чернышева И. В., Шлемова М. В., Липовцев С. П. Развитие личностных качеств средствами физической культуры // Успехи современного естествознания, 2012. № 5. С. 103.

6. Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Мусина С. В., Шлемова М. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом // Международный журнал экспериментального образования, 2011. № 4. С. 97.

УДК 796.894:373.5-057.874

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ» УЧАЩИМИСЯ В ШКОЛАХ

Е.В. ЛОГОШ

*Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. Изложены новое представление о системе «кроссфит» и ее применение в школах. Внедрение «кроссфита» в школьную систему образования как вариативный компонент. Использование этой системы позволит развивать все физические качества за небольшой период времени.

Ключевые слова: кроссфит, школа, физические качества.

Введение. Система «кроссфит» зародилась недавно, развивается и внедряется в различные системы подготовки учащихся уже длительное время. В наше время известно, что занятие «кроссфитом» становится очень популярным направлением в спорте. Актуальность выбранного мною направления заключается в том, что «кроссфит» возможно внедрить в школьную систему образования.

«Кроссфит» – это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы таких дисциплин как: тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекса упражнений стронгмен и других видов спорта [1]. Детям данная система будет полезна тем, что она дает возможность обеспечить нагрузку на все группы мышц и равномерно развивать их. Это стимулирует более активный кровоток по всему телу, что влияет

не только на физическое состояние, но и на работу мозга и всего организма в целом.

Цель. Внедрение «кроссфита» в школьную систему образования как вариативный компонент.

Результаты исследования. Нами был создан опрос по теме: что такое «кроссфит». Опрос проводился в средней образовательной школе №42 города Гомеля. Опрашиваемые учащиеся 10-11 класса, среди них 10 девушек и 10 юношей. По проведенному исследованию 90% старшеклассников не знают, что такое «кроссфит». При рассказе 70% опрошенных хотели бы попробовать новую методику, так как за 5 лет посещения урока физической культуры происходит повторение пройденного материала, который изучался годами.

По полученным данным была составлена программа, рассчитанная на 4 недели. На начальном этапе отобрано 20 человек, 10 девушек и 10 юношей. Из которых 5 человек занимаются в спортивных секциях (2 девушки, 3 юноши). За основу были приняты школьные нормативы (прыжок в длину с места, челночный бег 4*9метров).

Тренировочный процесс был организован три раза в неделю. Ознакомление учебного материала осуществлялось на первой неделе занятий, нагрузка на организм была средней или ниже средней [2]. На второй неделе, когда мышцы у школьников приспособились к новому виду тренировок, мы увеличили темп выполнения заданий. Третья неделя проходила с максимальной интенсивностью, нагрузка была высокой. Детям, которые занимаются в спортивных секциях, значительно легче было переносить нагрузку. Заключительная неделя проходила в среднем режиме.

После 4-х-недельной программы тренировок провели опрос у детей. Нововведение понравилось всем. Ученики испытывали самоудовлетворение от своих возможностей, новые упражнения вызывали только положительные эмоции, а боль в мышцах принималась за большую радость

от проделанной работы [3]. На контрольном занятии снова были проведены тесты. После выполнения норматива прыжков в длину с места, результат у юношей значительно увеличился.

До начала введения новой системы средний результат (рис.1) составлял 243см, после выполнения программы результат увеличился до 249 см. У девушек показатель со 187 см увеличился до 191 см. Стоит обратить внимание, что лучший показатель у юношей 251 см, после 4-х недель он возрос до 264 см, при том, что юноша не занимается в спортивных секциях. У девушек такого скачка не наблюдалось.

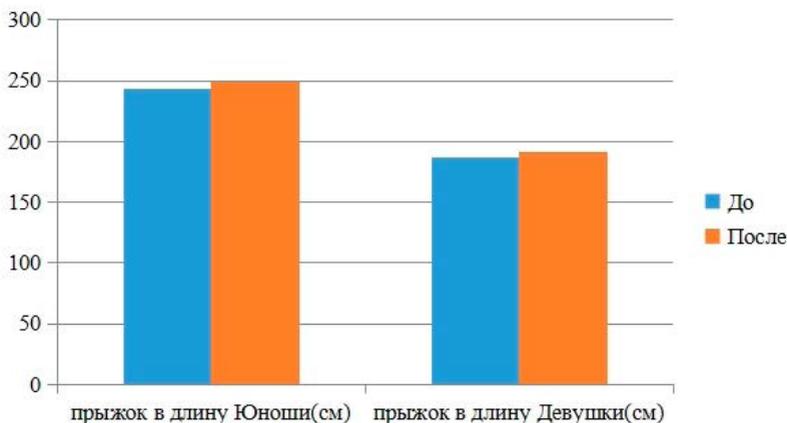


Рисунок 1 – Показатели прыжка в длину с места у девушек и юношей

Мезоцикл юноши и девушки перенесли хорошо. При выполнении норматива челночный бег 4*9 метров средний показатель (рис.2) у юношей составил 8,9 секунд, по завершению подготовки результат уменьшился до 8,8 секунд. У единственного ученика результат с 8,8 секунд уменьшился до 8,5 секунд. У девушек средний показатель остался неиз-

менным. У одних возрос, у других упал показатель. Средний показатель у девушек остался 9,7 секунд.

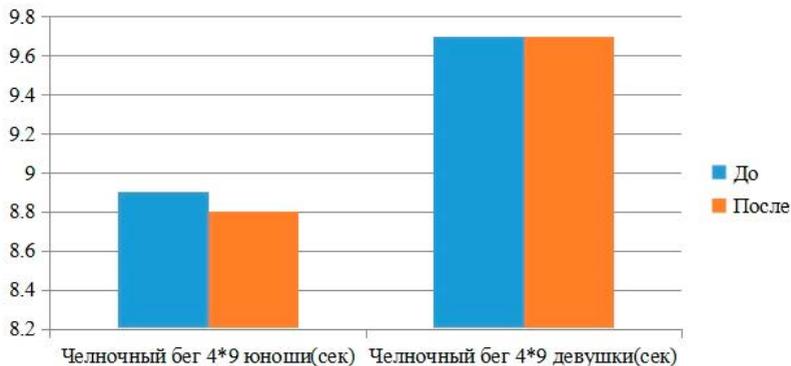


Рисунок 2 – Показатели челночного бега 4*9 метров

Заключение. Система «кроссфит» показала, что старшеклассники отнеслись к нововведению положительно, качественно и осознанно выполняли задания. Реализация данного комплекса упражнений позволяет внедрять их в учебные занятия. Этот комплекс позволяет каждому занимающему регулировать скорость выполнения упражнения, что является большим плюсом [4]. Под влиянием новых упражнений большинство учащихся поверили в свои силы. Задания выполняли раскрепощенно, чего не было заметно на уроках физической культуры. Данная система подготовки, не исключено, будет рассмотрена для внедрения в учебные занятия по физической культуре.

Литература

1. Врублевский Е. П., Лихачев О. Е., Врублевская Л. Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, оформление, защита. М. : Физкультура и спорт, 2006. 228 с.

2. Логвина Т. Ю., Врублевский Е. П., Костюченко В. Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 8(138). С. 116–121.

3. Маркова И. А., Севдалев С. В., Врублевский Е. П. Основы двигательного режима младших школьников // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. Липецк : ЛГПУ, 2015. С. 69–71.

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

УДК 796/799

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ СУРГУТСКИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОТНОШЕНИИ «ПИТАНИЯ»

Л.И. ¹ЛУБЫШЕВА, Е.Д. ²РОМАНОВА, Н.В. ²ПЕШКОВА

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Представлены результаты опроса школьников города Сургута в отношении питания в рамках международного исследовательского проекта под эгидой Всемирной организации здравоохранения «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC) – «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья».

Ключевые слова: дети школьного возраста, питание школьников, международное исследование HBSC.

Введение. Здоровье населения, его активное долголетие играет определяющую роль для развития общества. В связи с этим важно с детского возраста формировать культуру здоровья у подрастающего поколения, воспитывать приверженность к здоровому образу жизни, содействовать осознанному и ответственному отношению к своему здоровью [3].

Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья обучающихся в Российской Федерации зафиксирована в таких документах, как: 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., №273-ФЗ; 2) Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ

от 29 мая 2015 г., №996-р); 3) Национальный проект «Демография» и др. [1, 2, 4].

Цель исследования заключалась в выявлении предпочтений школьников в организации питания, проведении сравнительного анализа полученных данных с позиции половозрастных особенностей.

Методика и организация исследования. Проведенный педагогический эксперимент носил констатирующий характер. Опрос школьников г. Сургута проводился с использованием анкеты международного исследования под эгидой Всемирной организации здравоохранения «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC) – «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» проходил в режиме онлайн-тестирования в 2018 г. [5]. В опросе приняли участие школьники 5-9 классов 9 общеобразовательных организаций г. Сургута (всего 1257 человек, из них 614 мальчиков и 643 девочки).

Результаты исследования и их обсуждение. Питание является одним из важнейших составляющих здорового образа жизни и оказывает существенное влияние на состояние организма человека, особенно в период его активного развития. Несбалансированный, «бедный», богатый углеводами рацион, может привести к ожирению, последствием которого зачастую становятся заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.

В процессе изучения вопроса ежедневного употребления завтраков в будние дни, было выявлено, что регулярно завтракают около половины опрошенных 5-ти и 7-ми-классников, в то же время можно выделить мальчиков 9-го класса – они завтракают реже остальных (рис. 1). Наряду с этим, вариант ответа «я никогда не завтракаю по будням» оказался популярным у учениц 5-го класса.



Рисунок 1 – Процентное соотношение вариантов ответов школьников на вопрос: «Как часто ты обычно завтракаешь по будням?»

Интересную информацию дают ответы на вопрос: «Сколько раз в неделю ты обычно ешь или пьешь...?», который предполагал деление на следующие группы продуктов: фрукты, овощи, сладкое и газированные напитки. Поскольку данный вопрос обширный, мы представили результаты данных отдельно мальчиков (рис. 2 и 3) и девочек (рис. 4 и 5).

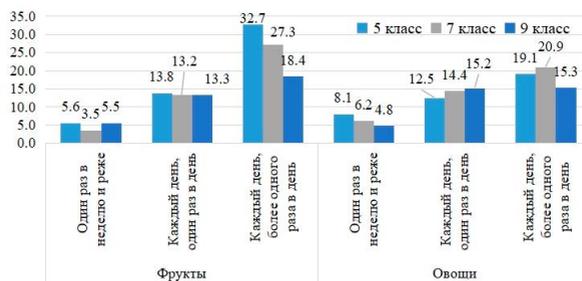


Рисунок 2 – Процентное соотношение вариантов ответов мальчиков на вопрос: «Сколько раз в неделю ты обычно ешь или пьешь...?»

Для питания школьников в целом критичным является то, что они едят мало овощей. Фрукты чаще всего употребляют ежедневно ученики пятых классов, как мальчики, так и девочки.

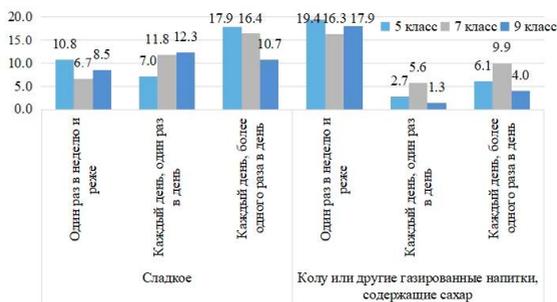


Рисунок 3 – Процентное соотношение вариантов ответов мальчиков на вопрос: «Сколько раз в неделю ты обычно ешь или пьешь...?»

Отличительной особенностью у школьниц является то, что они ежедневно употребляют сладости немного больше, чем юноши, положительным моментом является тот факт, что и девочки, и мальчики всех возрастов нечасто пьют сахаросодержащие газированные напитки.

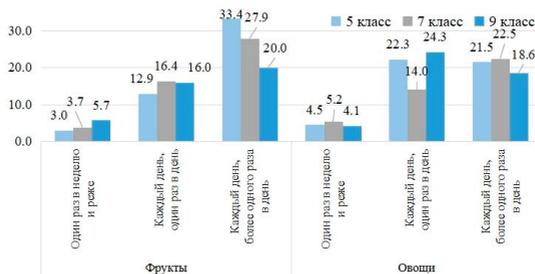


Рисунок 4 – Процентное соотношение вариантов ответов девочек на вопрос: «Сколько раз в неделю ты обычно ешь или пьешь...?»

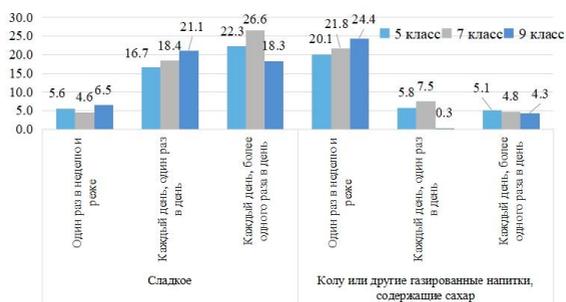


Рисунок 5 – Процентное соотношение вариантов ответов девочек на вопрос: «Сколько раз в неделю ты обычно ешь или пьешь...?»

Рассматривая вопрос о посещении ресторанов быстрого питания, следует отметить, что от 5-го к 9-му классу школьники реже посещают рестораны быстрого питания (таблица).

Таблица - Процентное соотношение вариантов ответов школьников на вопрос: «Как часто ты ешь в ресторанах быстрого питания?»

Варианты ответов:	5 класс		7 класс		9 класс	
	М	Д	М	Д	М	Д
Редко или никогда	21,90	21,10	15,90	21,20	22,90	23,90
2-3 раза в месяц	19,40	18,70	22,70	21,10	21,40	19,50
Более 2 раз в неделю	5,20	6,20	5,50	3,40	1,90	3,70

Выводы. На основании представленных результатов, можно сделать заключение, что питание школьников, в целом для всех возрастов, можно охарактеризовать как несбалансированное. В рационе обучающихся недостаточно присутствуют фрукты и овощи; девушки больше, чем юноши, употребляют сладкое; газированные сахаросодержащие напитки предпочитают преимущественно 5-ти и 7-миклассни-

ки. Частота посещения ресторанов быстрого питания снижается от младшего к старшему возрасту, как у мальчиков, так и у девочек. Таким образом, к 9-му классу учащиеся реже пьют газировку и меньше едят «фастфуд», что свидетельствует о большей сознательности старших школьников в отношении организации собственного питания.

Литература

1. Паспорт национального проекта демография [утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)] : сайт URL: <http://static.government.ru/media/files/Z4OMjDgCaeh.pdf> (дата обращения: 21.04.2020).

2. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни : Гуманитарная энциклопедия : Исследования // Центр гуманитарных технологий, 2006–2020 (последняя редакция: 08.02.2020). URL: <https://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info> (дата обращения: 12.04.2020).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р] : сайт: URL: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm> (дата обращения: 21.04.2020).

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ: [принят Государственной думой 29 декабря 2012 года]: (с изменениями и дополнениями 2020 года) : сайт : URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 20.04.2020).

5. Health behaviour in school-aged children : сайт. – URL: <http://www.hbsc.org/> (дата обращения: 27.03.2020).

УДК 37:377

ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В БУ «СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

В.В. ЛУКЬЯНОВ

БУ «Советский политехнический колледж», г. Советский, Россия

Аннотация. Рассмотрены общие правила и цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне». Изложены необходимые действия преподавателей физической культуры колледжа для организации участия студентов в мероприятиях комплекса «Готов к труду и обороне». Проведен анализ организации и проведения комплекса ГТО в бюджетном учреждении «Советский политехнический колледж».

Ключевые слова: комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), физическая культура, студенты.

Введение. В новых социокультурных условиях занятия спортом приобретают особенно высокую значимость. В последнее время большое количество специалистов в области физического воспитания поднимают вопрос о необходимости повышения интереса и улучшения отношения учащейся молодёжи к занятиям физической культурой. Спорт играет большую роль в системе норм и ценностей общества, так как занятия физической культурой и спортом рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как профилактика антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде молодежи.

Государством подчеркивается значимость спорта в развитии гармоничной личности и выстроена система нормативно-правового регулирования данного процесса. В ка-

честве программной и нормативной основы системы физического воспитания населения определяется современный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который возродился всего несколько лет назад. Были внесены изменения в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ [2, 3].

Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает добровольное участие и самостоятельную активность граждан России в тестировании физической подготовленности в соответствии с установленными видами испытаний (тестами) и принятыми нормами.

Контрольные тесты и нормативы позволяют диагностировать уровень развития физических качеств, определить универсальность (гармоничность) их проявлений, оценить прикладную моторику. Они предусматривают обязательное тестирование по выбору, которое направлено на определение уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, уровня скоростно-силовых, координационных способностей, оценку уровня прикладных навыков и готовности их применять в жизни [1, 4]. Функционирование общероссийского спортивного комплекса осуществляется в соответствии со следующими принципами: добровольность и доступность; здоровье и личностная ориентация; обязательное медицинское наблюдение; учет региональных особенностей и национальных традиций. Все это предусматривает активную социальную, педагогическую и психологическую работу по воспитанию ответственного поведения обучающихся, которое, в свою очередь, отразится на существенном повышении заинтересованности учащейся молодежи в своем здоровье и высоком физическом развитии.

Цель исследования – определение перспектив и анализ системы подготовки студентов к сдаче нормативов в рамках комплекса ГТО в современном колледже. На основе

изучения нормативной и учебно-методической документации автор определяет специфику комплекса ГТО в системе профессионального образования и приходит к выводу, что в сложившейся на сегодняшний день практике профессионального образования не используются возможности занятий физической культуры в полной мере. По убеждению автора это обусловлено тем, что в колледже большое внимание уделяется продуктивной практической деятельности обучающегося, подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО ведется недостаточно системно. На основе изученных материалов в статье обосновывается необходимость определения содержания системы подготовки студентов к сдаче нормативов в рамках комплекса ГТО в колледже.

Достижение цели исследования предполагается с помощью таких **методов исследования**, как: изучение и анализ литературы, мониторинг условий, наблюдение за деятельностью студентов. Преподаватели физической культуры колледжа смогут пересмотреть методику преподавания дисциплины «Физическая культура», что является практической значимостью исследования.

Основная часть. Необходимо отметить, что основной целевой аудиторией, в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению комплекса «Готов к труду и обороне», являются обучающиеся, то есть граждане от 15 до 22 лет, соответствующие IV-VI возрастным ступеням комплекса ГТО. В профессиональных образовательных организациях выполнение нормативов «Готов к труду и обороне» введено с 2015-2016 учебного года.

Данная работа проводится в БУ «Советский политехнический колледж» в течение нескольких лет. 1 этапом является информирование студентов о мероприятиях комплекса ГТО. Также для сдачи нормативов студентам необходимо получить медицинскую справку, заполнить заявку, зарегистрироваться на сайте, получить свой персональный идентификационный

номер. Затем начинается прием нормативов в колледже с выполнения всех обязательных показателей. Прием бега на 100 метров и на 2 (3) км происходит на стадионе, остальные нормативы (гибкость, силовые нормативы) в зависимости от погоды принимаются на улице, либо в спортивном комплексе. Наряду с обязательными нормативами рекомендуется проводить такие испытания, как: прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на спине (для девушек). Данный набор тестов определяется тем, что другие нормативы по выбору будут выполняться вдали от спортивного зала или спортивной площадки. Так, например, кросс и метание спортивного снаряда выполняется на специальном покрытии, плавание - в бассейне, а стрельба – в тире. 3 этапом является подведение итогов и анализ участия в мероприятиях ВФСК «Готов к труду и обороне».

Всего в мероприятиях комплекса «Готов к труду и обороне» в БУ «Советский политехнический колледж» приняло участие менее 10% студентов, и только 1% из них получили знаки. В настоящее время в сдаче нормативов не принимали участие студенты с инвалидностью или особенностями здоровья (рис.).

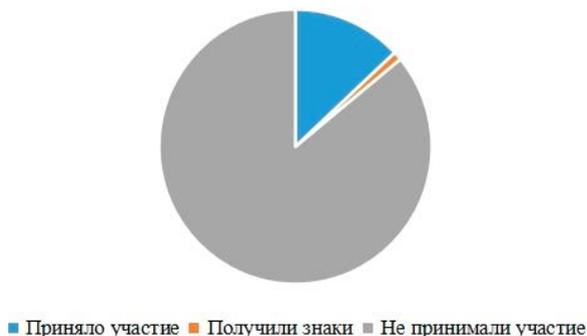


Рисунок – Результаты ВФСК ГТО за 2019 год

Данные результаты свидетельствуют о том, что имеется необходимость совершенствования системы подготовки и реализации комплекса ГТО в профессиональной организации.

С 2019 года в БУ «Советский политехнический колледж» реализуется проект «Студенческий центр передовых технологий в сфере охраны труда (физическое совершенство и интеллектуальное развитие человека будущего)», одним из направлений которого является реализации комплекса ГТО в организации.

Следует отметить, что цели реализации комплекса ГТО нужно учитывать в рамках разработки учебных программ дисциплин «Физическая культура». Включение задач комплекса ГТО в рабочие программы приведет к качественной подготовке студентов к участию в мероприятиях комплекса. Для повышения эффективности сдачи тестов и нормативов ГТО и для популяризации комплекса в БУ «Советский политехнический колледж» внесены изменения в рабочие программы по дисциплинам «Физическая культура». В программах акцентировано внимание на правильную технику выполнения нормативов, а также на развитие физических качеств обучающихся. Так же в рамках дополнительного образования проводятся занятия физической культурой для студентов, которые направлены на поддержку физической формы и частично на подготовку к сдаче нормативов ГТО.

Однако, если имеется низкая заинтересованность самих обучающихся в систематической подготовке к выполнению норм ГТО, то это, возможно, не позволит в полной мере решить поставленные задачи.

Для того чтобы активизировать граждан участвовать в программе ГТО в некоторых организациях, предусматриваются разнообразные «бонусы», за выдающиеся спортивные итоги. Так, например, добавляют дополнительные дни отдыха к очередному отпуску, денежные поощрения, дополнительные баллы для абитуриентов при поступлении в ВУЗ и др.

Учитывая, что участие в мероприятиях «Готов к труду и обороне» должно осуществляться на добровольной основе, необходимо стимулировать положительное отношение студентов и преподавателей к комплексу. Одним из средств мотивации к участию является личный пример преподавателей, кураторов. Сотрудники БУ «Советский политехнический колледж» активно принимают участие в мероприятиях «Готов к труду и обороне» в течение нескольких лет.

Так, в мероприятиях комплекса «Готов к труду и обороне» в БУ «Советский политехнический колледж» приняло участие в 2019 году 45 сотрудников, 3% из них получили знаки, команда колледжа заняла 1 место в зимнем фестивале ВФСК ГТО среди трудящихся Советского района в 2019 году. Преподаватели БУ «Советский политехнический колледж» поощряются дополнительными баллами при оценке эффективности работы. Студенты, участвующие в мероприятиях комплекса «Готов к труду и обороне» отмечаются почетными грамотами и дипломами по решению заседания студенческого актива. Также студенты, успешно выполнившие нормативы на знак, получают дополнительные баллы по дисциплинам физической культуры.

Необходимо учитывать риски, рассмотреть возможности и определить перспективы организации участия студентов в комплексе ГТО, так как участники испытаний в будущем смогут привлечь своих однокурсников, друзей к реализации проекта ГТО и стать волонтерами этого национального проекта.

Выводы. В связи с современными тенденциями в обществе работа по введению комплекса ГТО становится все более актуальной. Для дальнейшей модернизации и совершенствования системы привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом ежегодно анализируются результаты сдачи нормативов ГТО.

Важным условием повышения эффективности внедрения «Готов к труду и обороне» является положительный опыт студентов профессиональных организаций, приобретаемый в ходе тестирования. Преподавателями физической культуры БУ «Советский политехнический колледж» тщательно планируется реализация всего комплекса мероприятий «Готов к труду и обороне» в образовательной организации.

Результатом проведенного нами ранее исследования стали выводы о том, что система подготовки и участия студентов колледжа в комплексе «Готов к труду и обороне» должна включать как учебные, так и внеучебные занятия физической культурой, систему поощрения и организацию участия сотрудников организации в мероприятиях «Готов к труду и обороне». Таким образом, системная и последовательная работа по организации участия студентов и сотрудников колледжа в реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в БУ «Советский политехнический колледж», позволит в дальнейшем сделать выводы и оценить проделанную работу по данному направлению.

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виногорадов, В. А. Уваров / под общ. ред. В. Л. Мутко ; Мин-во спорта РФ. М. : Советский спорт, 2014. 60 с.

2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172 [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения : 12.10.2020).

3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и оборо-

не» (ГТО) : Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г., № 540 [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения : 12.10.2020).

4. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО : Приказ Минспорта России от 28.01.2016 г., № 54 [Электронный ресурс]. URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71247746/> (дата обращения : 12.10.2020).

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ ДОСТУПНОГО ТУРИЗМА В ДЕРЕВНЕ НИЖНИЕ НАРЫКАРЫ, КАК СРЕДСТВО ПЕРЕДАЧИ ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

И.Ю. МАКСИМОВ

Д. Нижние Нарыкары, Октябрьский район, ХМАО-Югра, Россия

Аннотация. В статье автор рассматривает вопросы развития доступного туризма в деревне Нижние Нарыкары как средства передачи традиционной культуры будущему поколению.

Ключевые слова: доступный туризм, будущее поколение.

Введение. Деревня называется Нижние Нарыкары, находится в Ханты-Мансийском автономном округе, Тюменской области, север Западно-Сибирской равнины, на берегу реки Малая Обь, в 30 км от р. Сосьва.

Деревне Нижние Нарыкары уже 392 года, «из переписи ясачных остяжских юртов сообщается, что один из жителей Нарыкарского юрта «был послан на государеву службу в Монгазею в 7135 (1626) году»» [1, 3]. Эту дату и считают основанием д. Нижние Нарыкары.

Это поселение с богатой историей, испокон веков здесь проживали остяки и вогулы, это народы финно-угорской лингвистической группы, современное самоназвание хаты (хан. человек) и манси (ман. человек). Народы манси и ханты относятся к малочисленным народам Севера [1, 3].

Численность населения деревни на 2008 – 638 человек, из них 198 национальности манси, еще примерно 50

ханты (по подсчетам автора), около 40% населения относятся к малочисленным народам Севера, около 70% из них дети и молодежь [11, 1].

На базе школы была создана региональная инновационная площадка (РИП) по развитию и сохранению национальной культуры, в образовательную программу нашей школы включены мансийский язык и мансийская литература, на уроках технологии девочки изучают национальное творчество, национальную символику, занимаются бисероплетением. Также действуют кружки национального творчества: фольклорная группа «Миснэ» – лауреат Всероссийского фестиваля национальной культуры в 2003 году; кружок национального искусства «Хорам» [6, 9]. На базе нашей школы проходит ежегодная районная спартакиада по национальным видам спорта «Северное многоборье».

На данный момент носителей национальной культуры в моей деревне становится все меньше и свои знания они уносят с собой. Проблематика данной работы: передача национальной культуры будущему поколению.

Все меньше становится носителей культуры и меньше заинтересованного в этом вопросе молодого поколения.

Современная молодежь, по большей части переезжает в города, так как жить в городе намного легче. В нашей деревне плохо развита инфраструктура, в летнее время можно добраться по воде, весной и осенью на дорогостоящем транспорте воздушной подушке и вертолете, а зимой по зимней дороге (зимнику), проект об улучшении инфраструктуры Октябрьского и Березовского районов, автодорога Приобье – Игрим похоже будет отрабатываться не один десяток лет. В округе разрабатывался проект об улучшении инфраструктуры, согласно которому дорога будет построена в четвертом квартале 2018 года, заканчивается 3 квартал, а дорога так и не начата [2]. В деревне одна крупная организация – это школа, небольшая пожарная часть и котельная,

рабочих мест не хватает. Люди занимаются натуральным хозяйством, рыбалкой, охотой, собирательством, мелким сельским хозяйством, отсюда, из-за безработицы, отток молодого поколения.

Много людей с разных регионов России приезжают в деревню на рыбалку, охоту или просто полюбоваться красотами нашего края. Создается благоприятная среда для развития туризма.

Ученики нашей школы проходят обучение с этнокультурной составляющей и знакомы с культурой и традициями народа манси, в любой момент способны показать составляющие её элементы, но если культура не транслируется, а накопленный опыт, не диссеминируется, то такая культура обречена на забвение.

Цель работы: развитие туризма в деревне Нижние Нарыкары, как средство передачи традиционной культуры будущему поколению и трансляция ее в поликультурное пространство.

Задачи:

- 1) передача традиционной культуры народа манси современной молодежи;
- 2) развитие этнокультурного туризма в деревне Нижние Нарыкары;

Методы исследования:

- 1) теоретический – изучение литературы, систематизация и обобщение результатов;
- 2) эмпирический – статистическая обработка данных.

Результаты исследования. Сохранение культуры манси в деревне Нижние Нарыкары. МКОУ Нижне-Нарыкарской СОШ с 2016 года присвоен статус региональной инновационной площадки, модульный курс «Наш дом – Югра» [5].

«Развитие этнообразования коренных малых народов Севера остается основной задачей для развития всей системы

образования округа. Приоритетная роль в решении этой задачи принадлежит и основной школе, в которой уделяется большое внимание изучению родного языка. Благодатной почвой для этого стало введение ФГОС начального общего образования. В условиях ФГОС образовательный процесс обеспечивает реализацию конституционно установленной для всех народов России государственной гарантии сохранения родного языка, создания условий для его изучения и развития» – пишет в своей статье «Проведение культурно-массовых национальных мероприятий: опыт сетевого взаимодействия; Этнокультурное пространство Югры: опыт реализации и перспективы развития» Максимова Е.В., автор и составитель школьной концепции этнокультурного образования в условия ФГОС СОО [2].

Суть в том, что в условиях нового стандарта ФГОС, каждый учащийся, в лице его законного представителя (или самостоятельно, в случаи достижения совершеннолетия) начального общего (НОО), основного общего (ООО) среднего общего образования (СОО), имеет право заявить о своем родном языке и получить возможность его изучения, как конституционное права многонационального государства.

«В настоящее время в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре сохранились школы, в которых изучается родной язык (коми, манси, ханты, ненецкий) и как предмет, входящий в компонент образовательного учреждения базисных учебных планов, и на факультативных занятиях, отражающих вариативность обучения. ФГОС СОО предусматривает обучение на родном языке или изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой народов многонациональной России» [2]. МКОУ «Нижне-Нарыкарская СОШ» реализует инновационный проект образовательной программы с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей в содержании образования. В настоящее время создана этнообразовательная среда. Выбраны следующие механизмы ее функционирования:

- сетевое взаимодействие;
- социальное партнерство;
- добровольческие практики;
- спортивные праздники.

«Сетевое взаимодействие в данном случае – это не только взаимодействие между образовательными учреждениями, подведомственными Управлению Образования и молодёжной политики муниципального образования Октябрьский район, но и учреждениями на уровне сельского поселения Перегребное. Первый уровень сетевой коммуникации стал отрабатываться вместе с введением в практику образовательной организации стажировочной деятельности: представители нескольких образовательных организаций округа включились в работу первого семинара, «Внедрение инновационной образовательной программы школы с этнокультурным компонентом», проводимого на базе муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Нижне-Нарыкарская средняя общеобразовательная школа». Появились первые стажеры, которые заинтересовались этнокультурной практикой. Позже формы стажировочной деятельности стали более разнообразны: круглые столы, конференции, дискуссии и встречи по обмену опытом (мастер-классы) и проблемным вопросам, дни партнерского взаимодействия» [2].

«Сетевое взаимодействие образовательных учреждений сегодня становится современной высокоэффективной инновационной технологией, которая позволяет образовательным учреждениям динамично развиваться, обогащать свою практику опытом других учреждений и распространять свой. Важно заметить, что при сетевом взаимодействии происходит не только распространение инновационных разработок, но и идет процесс диалога между нашей образовательной организацией, другими школами и учреждениями культуры, а также процесс отражения в них опыта друг друга,

отображение тех процессов, которые происходят в системе образования в целом. Инновации в условиях образовательной сети приобретают эволюционный характер, что связано с непрерывным обменом информацией. Опыт участников сети оказывается востребованным не только в качестве примера для подражания, а также в качестве показателя или некоего индикатора, который позволяет увидеть уровень собственного опыта и дополнить его чем-то новым, способствующим эффективности дальнейшей работы. У участников сети наблюдается потребность друг в друге, в общении равных по статусу специалистов и учреждений» [2].

«Сетевое взаимодействие – это система связей, позволяющих разрабатывать, апробировать и предлагать профессиональному педагогическому сообществу, а также специалистам учреждений культуры свои лучшие практики в форме мастер – классов» [2].

«Несколько лет на базе МКОУ «Нижне-Нарыкарская СОШ» проводится Спартакиада по национальным видам спорта «Северное многоборье». Спартакиада по национальным видам спорта включается в совместный план работы Управлений образования и молодежной политики и по культуре и спорту муниципального образования «Октябрьский район». Данное мероприятие стало традиционным и ежегодно проводится с участием межрегиональных команд. Возраст юношей-спортсменов от 14 до 18 лет. Мероприятие готовится как культурно-образовательное событие. Совместно с учреждением культуры с сельским Домом культуры «Родник» подготавливаются концертные номера для встречи команд. Формируется и сетевая судейская команда. Этот ежегодный спортивный праздник имеет своих болельщиков и фанатов, что говорит уже о том, что пора выходить на региональный уровень с целью отслеживания юношей, показывающих хорошие результаты» [2].

«Проводятся сетевые научно-практические конференции по вопросам формирования межнациональной культу-

ры и этнической толерантности в условиях общеобразовательного учреждения. Так, на базе дома детского творчества «Новое поколение» п. Приобье директором школы были представлены материалы этнокультурной деятельности МКОУ «Нижне-Нарыкарская СОШ» в работе региональной конференции по взаимодействию органов самоуправления и общественности. Здесь тиражировался опыт образовательных организаций, учреждений культуры, опыт отдельных семей, религиозных организаций, а результаты мероприятия позволили сделать вывод: такие совместные виды деятельности – символ партнерства и сотрудничества в реализации важных социальных проектов» [2].

«Активно взаимодействие педагогического коллектива школы с МКУК «Межпоселенческая библиотека Октябрьского района» – филиалом Нижне-Нарыкарская библиотека). Формы сотрудничества весьма разнообразны: встречи с местными поэтами, читательские конференции, праздники, посвященные юбилеям писателей – классиков, книжным героям. Большое внимание уделяется конкурсной деятельности разных уровней от поселенческого до всероссийского. Эффективно отработан механизм участия в региональном конкурсе, посвящённом творчеству мансийской сказительницы Анны Коньковой. Ежегодно наши ученики становятся победителями и призёрами этого конкурса. Читательский опыт школьников обогащается благодаря такому сотрудничеству» [2].

«Реализация Программы духовно-нравственного воспитания обучающихся была бы невозможна без активного и результативного сотрудничества с учреждениями культуры. Обучающиеся приобщаются к традиционной культуре через проведение совместных национальных праздников, работу над творческими проектами. Таким активным партнером выступает МБУК ДК «Родник»» [2]. Автор работы является выпускником «Нижне-Нарыкарской национальной сред-

ней общеобразовательной школы» и получил возможность этнокультурного образования на базисном уровне, изучая язык среднеобского диалекта манси с 2 по 9 класс и 10-11 класс, изучал предмет «Культура народов севера». Автором была написана научная работа «Святынища и святые места народов ханты и манси деревни Нижние Нарыкары». На собственном опыте может утверждать, что сохранение языка затруднительна для детей, через лингвистический подход. Фольклорный подход изучения культуры облегчает и усваивание родного языка, через песни, стихи, сказки и сказания.

Развитие этнотуризма дает возможность трансляции этнокультуры в поликультурное пространство и концентрация, через современные СМИ и ИКТ в общедоступную информационную среду.

Развитие этнотуризма в ХМАО-Югре и России. Сейчас в России этнотуризм достаточно развит, только на территории ХМАО-Югры можно посетить эколого-этнографические музейные комплексы, которых насчитывается более 41, более 4 000 памятников истории и культуры [10]. Для заимствования опыта можно использовать такие объекты, как Структурное подразделение **Казымский музей** – парка под открытым небом переименован в структурное подразделение «**Этнографический выставочный зал в селе Казым**» [4]. МКУК «Районный организационно-методический центр». Центр национальной культуры в д. Русскинская [7]. Этнографический музей под открытым небом Торум Маа г. Ханты-Мансийск [8]. На территории ХМАО-Югры действует большое количество успешных туристических баз и музеев, это небольшой список самых известных в России, моя деревня Нижние Нарыкары является крайней северной точкой Октябрьского района, в древности – ареал обитания народа манси.

На территории района не создано ни одного этнокультурного центра, который в достаточной степени бы функци-

онировал, как транслятор этнокультурного элемента в поликультурное пространство.

Вывод. На территории деревни Нижние Нарыкары в Октябрьском районе ХМАО – Югры, благодаря школе, культура народов манси сохраняется, но эти знания обречены на забвение из-за ненужности применения выпускниками нашей школы в повседневности. Но если ребенок с ранних лет начал учиться родным танцам и песням, игре на национальном инструменте, изучению национального фольклора, быта и культуры с целью познания и сохранения родной культуры и презентации себя, как представителя этой культуры другим народам, образуется котел этнических знаний. Соответственно, такая культура не может быть забытой, хотя бы потому, что о ней знают другие народы.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на данный момент добыто больше половины всей нефти России, нефть является одним из главных показателей достаточности региона. В состав ХМАО – Югры входит 9 районных субъектов, среди которых Октябрьский район находится в самом центре и здесь тоже добывается нефть, но в силу, может, географических особенностей не создана инфраструктура. Сезонная накрутка на товар достигает пятиста процентов, рабочих мест нет, хотя в деревне элементарно отсутствует регулярный полигон переработки мусора, который помог бы частично решить проблему безработицы. Постоянная оптимизация в социальной сфере приводит к тому, что молодежь уезжает жить в город. Деревня вымирает, а старики уносят свои знания с собой. Местная культура уникальна, так как людей, говорящих на нижнеобском диалекте Нарыкарских манси осталось всего около нескольких десятков человек.

Развитие туризма в Нижних Нарыкарах помогло бы решить ряд проблем, обеспечить местное население рабочими местами, а соприкосновение культур помогло бы сохра-

нить культуру народа манси д. Нижние Нарыкары. Работа над проектом началась с марта 2018 года, на данный момент своими силами было заложено начало туристической тропы, обдумывается возможность применения доступной среды.

Сформирована группа единомышленников в лице: Кашлатовой Любовь Васильевны – кандидата культурологических наук; Супрун Калерии Акрамовны – начальник Березовского филиала Обско-угорский институт прикладных исследований разработок пгт Березово; Александрова Юрия Геннадьевича – председателя сургутской общественной организации инвалидов «Всероссийского общества инвалидов» г. Сургут, ул. Ленинградская, д. 3. С последней организацией заключен договор сотрудничества.

Проект принимал участие в 2018 году во Всероссийском заочном конкурсе законодательных инициатив «Мир коренных народов. Взгляд молодежи». В данный момент участвует в конкурсе премии РГО.

Литература

1. Исупов В. А., Кузнецов И. С. История Сибири. Ч. 2. Новосибир. : «ИНФОЛИО-пресс», 1999.

2. Максимова Е. В. : сборник статей межрегиональной научно-практической конференции (21-23 декабря 2015 года, г. Белоярский) / Автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Ханты-Мансийск : Институт развития образования, 2015. С. 36.

3. Редин Д. А. История Ханты-Мансийского автономного округа с древности до наших дней. Екб. : НПМП «Волот», 2000.

4. <https://etno-centr.hmansy.muzkult.ru>

5. <http://narschool.86.i-schools.ru/files/п-1489.pdf>

<http://openarctic.info/index.php/atnography/narody-severa/48-mansi>

6. <http://oktvesti.ru> - сайт газеты Октябрьского района «Октябрьские Вести»

7. <http://russadm.ru/about/tourizm/turobjects/media/2016/6/20/mkuk-rajonnyij-organizatsionno-metodicheskij-tsentr-tsentr-natsionalnoj-kulturyi-v-d-russkinskaya/>

8. <http://torummaa.ru/history/>

9. <https://ugra-news.ru/> - сайт газеты «Новости Югры»

10. https://vuzlit.ru/356392/turisticheskaya_industriya_hmao_yugre_surgutskom_rayone

<http://zhiznugra.ru/news/media/2016/8/18/doroga-v-budushee/>

11. http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=131:istoricheskaja-spravka6&Itemid=1084.

УДК 378.1

К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

О.Ю. МАЛОЗЁМОВ, Л.В. ЛАГУНОВА, Е.А. БЫЗОВ

*Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург,
Россия*

Аннотация. Рассматриваются возможности расширения и качественного улучшения кадрового педагогического состава в сфере педагогики физической культуры. Предложен вариант расширения базы студентов, имеющих сформированную внутреннюю мотивацию к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и желающих одновременно обучаться по двум специальностям, одна из которых связана с физической культурой и спортом.

Ключевые слова: мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности, кадры.

Введение. В настоящее время в цивилизованных странах и в том числе в России наблюдается два взаимонаправленных процесса: снижение психосоматического здоровья населения, с одной стороны, и повышение роли общеоздоровительных мероприятий, связанных с двигательной активностью, с другой. Разумеется, это обоснованно, поскольку одним из наиболее естественных средств сохранения здоровья и психофизического благополучия является адекватная в конкретной ситуации фоновая физическая активность, которая в урбанизированных сообществах реализуется в основном на уровне специально организованной двигательной деятельности. Для детско-юношеской популяции она, более того, является одним из видов воспитания – физиче-

ского. К осуществлению же данного вида воспитания (при всей его кажущейся простоте) многие не готовы.

Цель. Рассмотреть один из возможных путей оптимизации в подготовке педагогических кадров для сферы физической культуры и спорта.

Формирование в детском и подростково-юношеском возрасте здоровьесберегающих установок средствами физической культуры предполагает не только знаниевую составляющую по предмету, но и формирование соответствующего образа и стиля жизни. Изначально важно, чтобы педагоги сами в данном отношении имели валеоустановки ресурсного типа. В этом случае качество жизни человек связывает не только с возможностью удовлетворения материальных потребностей, запросов, а с наличием соматическим состоянием, самочувствием, индивидуальной физической культурой, здоровьесообразным поведением, здоровьесформирующей деятельностью. Это отражено во многих теоретико-практических исследованиях по проблемам здоровьесбережения [1, 2, 4, 6]. Только здоровая личность педагога способна воспитать здоровую, полноценную личность учащегося. Данный тезис в настоящее время имеет, пожалуй, аксиоматическую дефиницию и не требует особых доказательств. Поэтому, при подготовке и отборе педагогических кадров, ориентированных на собственное здоровье и здоровье обучающихся, требуется уточнение некоторых обстоятельств.

Воспитательный процесс в подобной культурологической области осложнён некоторыми аспектами: противоречив по своей психофизической сути, многообразен по методам, методикам, формам, системам, может не иметь чётких границ и жизненно обоснованных ориентиров (до какой степени надо быть «окультуренным» в данной сфере), является изначально внешне экономически затратным и пр. С другой стороны, любой человек, выйдя в режим самообеспечения

физкультурно-оздоровительной деятельности, безусловно, более «выгоден» государству и обществу с многих позиций. Сложность в том, что к такому режиму самообеспечения его необходимо привести (обучить, воспитать, направить и пр.) рядом многочисленных жизненных событий и психолого-педагогических воздействий в течение длительного времени. Именно поэтому учебная дисциплина (предмет или сфера воспитания) «физическая культура» занимает столь продолжительное время: с дошкольного образовательного учреждения до вуза включительно. По большому счёту, если после окончания этой дисциплины в вузе молодой человек не переходит к самостоятельным физкультурно-оздоровительным мероприятиям, то основную педагогическую цель можно считать не достигнутой.

Для воспитания личностных характеристик необходима и важна личность педагога (в широком смысле). Только личность, обладающая определёнными качествами, может воспитать личность с подобным набором. Возможно, что в этом кроется одно из противоречий в сфере педагогики физической культуры, когда педагог, сам не имеющий внутренней убеждённости, не занимающийся двигательной деятельностью, не подающий примера воспитанникам в данном направлении, находится в роли педагога-воспитателя по физической культуре. Примеров тому достаточно много по различным причинам: случайность в выборе профессии, возраст, смена жизненных интересов, профессиональное выгорание, внутриличностные трансформации далёкие от здоровьесбережения и пр. Если к этому добавить, что воспитательный процесс это проявление творчества, которого многие не достигают, то «картина» в данном случае становится совсем «блёклой».

Суть сказанного выше заключается в том, что далеко не каждый может заниматься педагогической деятельностью, тем более в такой сложной культурологической сфере

как физическая культура. Здесь важен, пожалуй, не столько профессиональный, сколько – личностный подход в подготовке педагога по физической культуре, поскольку получить профессию (профессиональный диплом) гораздо проще, нежели сформировать у себя конкретные личностные качества, необходимые для данной многолетней повседневной профессиональной деятельности.

Не в этом ли проблема, когда изначально спортивно ориентированная (но не физкультурно ориентированная!) молодёжь поступает в вузы и на факультеты, связанные физической культурой и спортом, получая государственный диплом, волею судьбы начинает свою «педагогическую карьеру». При этом надо понимать, что многие на этом уровне ни спортом, ни самостоятельной физической культурой уже не занимаются, не интересуются. Для сравнения, если, например, преподаватель физики или математики не способен практически решать соответствующие задачи по предмету «физика» или «математика», то он просто профессионально не пригоден, он не сможет преподавать свой предмет. Однако, по предмету «физическая культура» зачастую по умолчанию допускается подобное. Более того, имеются исследования говорящие об обратной зависимости успешности студентов как спортсменов в отношении готовности к педагогической деятельности [7]. Они входят в «группу профессионального риска» по признаку пригодности к деятельности педагога по физической культуре.

С другой стороны, физическая культура носит надситуативный, надпрофессиональный, личностный характер, и в обществе всегда имеются люди («физкультурники»), которые осознанно и регулярно (независимо от профессии) занимаются двигательной деятельностью. Это одна из их личностных сторон, которую они сформировали самостоятельно, как правило, в течение длительного времени регулярной, внутренне мотивированной физкультурно-оздоров-

вительной деятельностью. Данная деятельность становится с течением времени одним из способов их существования, многие жизненные ситуации преломляются через её призму. Многие из них, находясь профессионально в педагогической или медицинской сфере, желали бы, но не имеют формальной возможности использовать свой личностный потенциал в педагогике физической культуры (разве, что применительно к своим детям).

Таким образом, часть специалистов в области физической культуры ею на самом деле не интересуются и не занимаются, но внешне профессионально благополучны. Люди же профессионально далёкие от данной сферы, но регулярно занимающиеся двигательной деятельностью самостоятельно, готовые к саморазвитию в данном направлении (в том числе и как педагоги), испытывают существенные затруднения в соединении своего образа жизни, мысли, «хобби» с физкультурно-профессиональной деятельностью. Считаем данный факт уязвимым звеном в общем ансамбле формирующих педагогических воздействий по физической культуре.

Методика и организация исследования. В соответствии с указанными дефинициями нами было проведено исследование по выявлению связи восприятия качества жизни будущих педагогов, их психофизического самочувствия, включённости в физкультурно-оздоровительную деятельность и профессиональными ориентациями студентов. Студентам 3-4-х курсов двух педагогических вузов была предложена анкета с вопросами закрытого типа. Общий объём выборки составил 382 человека (231 девушка, 151 юноша). Все студенты учились на факультетах, где специальность по диплому не связана ни с физической культурой, ни со спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос об обучении дополнительной специальности «преподавателя физической культуры» большинство респондентов от-

ветили либо отрицательно, либо затруднились с ответом. У юношей готовность к данной специальности несколько выше (23%), чем у девушек (18%). У них по результатам кластерного анализа наблюдается также бóльшая близость восприятия качества жизни и соматического благополучия.

Считаем, что следует обратить внимание на категорию студентов, желающих преподавать физическую культуру профессионально. Именно в данной категории находятся студенты, впоследствии связывающие свою жизнь с физкультурно-оздоровительной деятельностью на уровне «хобби». Среди них и те, кто зачастую вопреки сложившимся жизненным обстоятельствам, выходит на профессиональный уровень (становится преподавателем, инструктором физической культуры, тренером). Педагогическая практика в образовательных учреждениях различного типа и вида подтверждает это [8]. Многие, изначально не имея специального физкультурно-спортивного образования, ведут учебные занятия по дисциплине «физическая культура», спортивные секции, а уже намного позже получают таковое в заочной форме. Например, по нашим данным в Екатеринбурге в трёх вузах нефизкультурного профиля на кафедрах физического воспитания от 10 до 30% педагогов изначально не имеют профессионального физкультурно-спортивного образования, но достаточно активно и увлечённо работают в данной сфере. Однако следует признать, что не все готовы к столь длительному «марафону» по воссоединению хобби с профессиональной деятельностью. Тем не менее, в зарубежном образовании есть варианты, когда в вузах выпускаются педагоги по двум, а иногда по трём специальностям [3, 5], одна из которых по физической культуре.

Заключение. Возникает противоречие в том, что многие из тех, кто социально востребован, кто реально мог бы принести значимую пользу в сохранении здоровья учащихся-

ся средствами физической культуры, оказываются формально отторгнутыми от физкультурно-образовательной деятельности в силу различных обстоятельств. Считаем, что на этот профессионально-кадровый резерв следует обратить внимание уже при поступлении молодого человека (девушки) в любой вуз педагогического и медицинского профиля, тем более что часть учебных дисциплин в программах подготовки (психолого-педагогическом и медико-биологическом блоках) совпадают с таковыми для специальностей физкультурного направления.

Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая культура в школе : пути модернизации // Педагогика. 2004. № 1. С. 26–32.
2. Виленский М. Я., Соловьёв Г. М. Основные существенные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2–7.
3. Горохова В. Л. Педагогические условия формирования эмоциональной сферы старшеклассников в учебной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 1999. 19 с.
4. Дворникова О. Б. Формирование валеологической компетентности студентов педагогического колледжа в образовательном процессе дисциплин предметной подготовки (специальность 0307 «Физическая культура») : дисс. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2004. 179 с.
5. Лях В. И. Физическое воспитание в современной немецкой школе // Физическая культура в школе. 2005. № 5. С. 75–79.

6. Нестеров А. А., Забурдаева М. Н. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай) // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. С. 58–61.

7. Пономарёв Г. Н., Митин Е. А., Шансков М. А. Профессиональная пригодность студентов факультета физической культуры как проблема психолого-педагогического исследования // Теория и практика физической культуры. 2006. № 9. С. 40–43.

8. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в образовательных учреждениях различного типа и вида : обобщение опыта работы : сб-к науч.-метод. мат-лов. / Сост. и науч. ред. Ю. И. Громыко, О. Ю. Малозёмов / Екатеринбург : СОК ОГ ФСО «Юность России», Изд-во «АМБ», 2007. 288 с.

УДК 796.853.23

КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ

Г.С. МАЛЬЦЕВ, А.М. ЛУКИНА

*Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются различные способы контроля специальной физической подготовленности дзюдоистов и самбистов. Определены наиболее информативные тесты для выявления показателей специальной физической подготовленности в самбо и дзюдо. Представлены результаты анализа современных исследований по контролю специальной физической подготовленности борцов.

Ключевые слова: педагогический контроль, дзюдо, самбо, специальная физическая подготовка, борцы.

Введение. Специальная физическая подготовка дзюдоистов и самбистов является фундаментом формирования технико-тактических навыков и предопределяет эффективность выполнения технико-тактических действий. Контроль специальной физической подготовленности в таких видах спортивной борьбы как дзюдо и самбо играет важную роль. Это связано с тем, что анализ показателей, выявленных в ходе контроля, позволяет не только оценить эффективность подготовки борцов, выявить сильные и слабые стороны их подготовленности, но и внести своевременную коррекцию в тренировочный план спортсменов с учетом степени утомления и напряженности систем организма [2, 5, 6, 8, 9].

Самбо и дзюдо являются близкородственными видами спортивной борьбы, поскольку схожи по многим характеристикам соревновательной деятельности. В научно-методической литературе приводится большое количество тестов для контроля специальной физической подготовленности в спортивной борьбе. Однако тренерам по дзюдо и самбо необходимо пользоваться наиболее информативными и простыми в применении тестами, которые предлагают современные исследователи. При этом для самбистов и дзюдоистов необходимо контролировать скоростно-силовые качества и силовую выносливость, что обусловлено спецификой из соревновательной деятельности [1, 3, 4, 7, 10].

Цель исследования – проанализировать современные подходы к контролю специальной физической подготовленности дзюдоистов и самбистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Многие исследователи (М.Д. Косман, А.Б. Куделин, А.Б. Самойлов, 2019; А.А. Лукин, И.А. Анохина, Г.П. Галочкин, 2019) для оценки специальной физической подготовленности самбистов и дзюдоистов в своих работах используют тесты, представляющие собой выполнение различных бросков с одним или несколькими партнерами. При этом встречается два варианта таких тестов:

1) результат выражается в количестве бросков – выполнение максимального количества бросков за определенное время (20 с, 30 с, 1 мин., 3 мин., 4 мин.);

2) результат выражается во времени (с) – выполнение 10 бросков за минимальное время [4, 5].

Ряд других исследователей (А.Н. Аксенова, И.В. Крутовский, 2020; В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин, А.А. Рябов, 2017) для оценки специальной физической подготовленности борцов применяют тесты с набрасыванием борцовского манекена (чучела) различными техническими приемами:

- броски борцовского манекена за 30 с (количество раз);
- броски борцовского манекена за 3 минуты (количество раз);
- время выполнения 10 бросков борцовского манекена (с);
- время выполнения 15 бросков борцовского манекена (с) [1, 2].

В исследовании С.А. Филина, А.П. Стрижак, 2013 помимо оценочных тестов специальной физической подготовки, схожих по содержанию с техническими приемами в стойке, предлагают тесты по структуре, сопряженные с действиями борцов в партере:

- перевороты через голову на борцовском мосту – 10 раз (с);
- перевороты через голову на борцовском мосту – 15 раз (с);
- забегания вокруг головы на борцовском мосту – 5 раз влево и 5 раз вправо (с);
- забегания вокруг головы на борцовском мосту – 15 раз влево и 15 раз вправо (с) [8].

Отдельно следует выделить SJFT-тест (или КСВ – коэффициент специальной выносливости), рекомендуемый для определения уровня специальной физической подготовленности дзюдоистов и самбистов, поскольку выявлена связь показателей данного теста с соревновательным результатом в дзюдо и самбо. SJFT-тест делится на три периода (А – 15 с; В и С по 30 с), разделенных 10-секундными интервалами пассивного отдыха. В течение каждого периода борец, которого оценивают, спринтует и бросает максимальное количество раз каждого из двух партнеров одинакового роста и массы тела, используя бросок через плечо с односторонним захватом. Спортсмен начинает тест на расстоянии 3 метров от каждого партнера. Сразу после и

через одну минуту после теста измеряется частота сердечных сокращений. Индекс SJFT рассчитывается следующим образом: сумма частоты сердечных сокращений сразу после теста и через одну минуту отдыха делится на общее число бросков за три периода. При этом, чем меньше индекс, тем выше показанный результат [10].

Для помощи в процедурах тестирования показателя SJFT могут быть использованы секундомеры и мониторы сердечного ритма. Эффективно будет использовать программы Polar для более качественной оценки специальной физической подготовленности дзюдоистов и самбистов во время тренировочного процесса и по истечении микро-, мезо- и макроциклов подготовки, что позволяет сделать накопленная в программах база данных [4, 6, 7].

В исследовании O.C. Henríquez, S.M. Báez, A. Von Oetinger, J.R. Cañas, C.R. Ramírez (2013) для оценки специальной физической подготовленности борцов предлагается использовать показатель частоты сердечных сокращений спортсменов в течение одной минуты восстановления после специализированной нагрузки. Данный показатель определяет способность борца к восстановлению, что связано со специальной выносливостью и уровнем тренированности в дзюдо и самбо [9].

Заключение. Таким образом, были рассмотрены наиболее значимые показатели специальной физической подготовленности дзюдоистов и самбистов. Выявлены наиболее информативные тесты для контроля показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов и самбистов, предлагаемых современными исследователями. При этом чаще всего используются: формула расчета коэффициента специальной выносливости (КСВ в самбо, SJFT в дзюдо); подвороты на бросок (учикоми), броски одного или нескольких партнеров и броски борцовского манекена (количество раз за различные промежутки времени, время выполнения

определенного числа технических приемов). Обычно для оценивания скоростно-силовых способностей применяется 30-секундный, а для специальной выносливости 3-минутный тест с бросками борцовского манекена. Тренеры по дзюдо и самбо могут оценить специальную физическую подготовленность своих подопечных, используя эти надежные, простые в использовании и эффективные тесты.

Литература

1. Аксенова А. Н., Крутовский И. В. Физическая работоспособность курсантов Кузбасского института федеральной службы исполнения наказаний России, занимающихся борьбой // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 7–10.

2. Зебзеев В. В., Зекрин Ф. Х., Рябов А. А. Управление подготовкой квалифицированных дзюдоистов на основе информационной базы данных // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11(153). С. 81–85.

3. Зекрин Ф. Х., Зебзеев Вл. В. Особенности педагогического контроля и научно-методического сопровождения подготовки дзюдоистов // Подготовка единоборцев : теория, методика и практика : мат-лы VII Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры 03-04 апреля 2020 г. Чайковский : ЧГИФК, 2020. С. 80–84.

4. Косман М. Д., Куделин А. Б., Самойлов А. Б. Предсоровательная подготовка квалифицированных дзюдоистов 16-17 лет на основе применения мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2(168). С. 222–226.

5. Лукин А. А., Анохина И. А., Галочкин Г. П. Оценка скоростно-силовой подготовленности и ловкости студентов, занимающихся самбо в техническом вузе // Ученые записки

университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 6(172). С. 156–161.

6. Мальцев Г. С. Использование в тренировочном процессе единоборцев датчиков сердечного ритма и программ Polar // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : мат-лы VII Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры 03-04 апреля 2020 г. Чайковский : ЧГИФК, 2020. С. 107–112.

7. Мальцев Г. С. Построение заключительного этапа подготовки самбистов-юниоров перед участием в главных соревнованиях спортивного сезона // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6(184). С. 221–225.

8. Филин С. А., Стрижак А. П. Педагогический контроль физической подготовленности самбистов различной квалификации // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : мат-лы науч.-практ. конф. с междунар. уч. 21 февраля 2013 г. Москва. М. : МГПУ, 2013. С. 300–302.

9. Henríquez O. C., Fukuda D. H., Franchini E., Báez S. M., Von Oetinger A., Cañas J. R., Ramírez C. R. Autonomic control of heart rate after exercise in trained wrestlers // Biol Sport. 2013. № 30(2). P. 111–115.

10. Sterkowicz-Przybycień K., Fukuda D. H., Franchini E. Meta-analysis to determine normative values for the special judo fitness test in male athletes : 20+ years of sport-specific data and the lasting legacy of Stanisław Sterkowicz // Sports (Basel). 2019. № 7(8). P. 194.

УДК 615.825

КОРРЕКЦИОННО-КОМПЕНСАТОРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП

Р.С. МАШЬЯНОВ

МБОУ «СОШ № 6 имени Сирина Н. И.», г. Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. В статье представлен опыт работы преподавателя по коррекционно-компенсирующей работе с обучающимися с ОВЗ на основе личностно-ориентированного воспитания и индивидуального подхода с учётом особенностей их здоровья.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, физические отклонения, инклюзивное образование, физические упражнения, воспитательная составляющая, индивидуальный подход.

Введение. В последние годы школьный предмет «физическая культура» становится, если не основным, то явно входит в первую пятерку. Этому есть, на наш взгляд, своё объяснение.

Ежегодно в общеобразовательных организациях округа, думаем, что не только это проблема округа, появляется все больше обучающихся, имеющих физические и умственные отклонения. Взяв за основу конкретную образовательную организацию (среднюю общеобразовательную школу № 6 города Ханты-Мансийска), можно увидеть увеличение контингента обучающихся с ограниченными возможностями здоровья за период с 2016 по 2020 учебный год (таб.).

Таблица - Динамика увеличения контингента обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ № 3 г. Ханты-Мансийска

Показатель	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021
Численность обучающихся с ОВЗ	117	150	210	210	195
Из них: детей-инвалидов	14	16	30	30	31
Количество классов, в которых реализуются АООП	12	15	14	16	16

Все мы понимаем, что одним из результатов гуманистического образования можно считать инклюзивное образование, суть которого в том, что дети с ОВЗ могут обучаться в обычных школах. Если по учебным предметным дисциплинам (русский язык, математика, литература и др.) есть адаптированные учебные программы, методические пособия для детей с ОВЗ, то такой предмет, как физическая культура, – предмет особый и крайне необходимый особым детям, поэтому, с одной стороны, есть потребность включения детей с ОВЗ в разнообразные формы физкультурных занятий, но в то же время в школах отсутствуют интеграционные программы. Есть практическая необходимость специальных занятий с детьми с ОВЗ, но каждый ребёнок с ОВЗ – это каждый особый случай, по этому подход к каждому и работа с каждым отдельным обучающимся редко вкладывается в общие методические рамки, методические разработки, предлагаемые в пособиях.

Таким образом, исходя из особенностей нашей работы, мы решили постепенно создать свой банк методических рекомендаций по реализации физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами коррекционно-компенсаторной направленности адаптивной физической культуры.

В ходе реализации нашего проекта предполагается решение следующих задач:

1. Рассмотреть современное состояние вопроса адаптивной физической культуры и направлений ее деятельности с детьми сОВЗ.
2. Выделить особенности психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.
3. Разработать методические рекомендации реализации коррекционно-компенсаторной направленности детей с ОВЗ.
4. Провести оценку эффективности применения методических рекомендаций на практике.

Ведущей педагогической идеей было признано следующее утверждение: создание на уроках физической культуры условий для сознательного активного участия, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в спортивной деятельности, приносящей радость преодоления, радость достижения поставленной цели.

Личная педагогическая концепция: поиск активных форм и методов формирования прочных знаний, умений, навыков учащихся; создание оптимальных условий для включения каждого учащегося с ограниченными возможностями здоровья в активную двигательную деятельность; создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки и взаимовыручки.

В работе с детьми с ОВЗ используем личностно-ориентированный подход обучения. Стараемся предотвращать наступление утомления, чередуя умственную и практическую деятельность, используя нестандартное оборудование, красочный инвентарь.

Совершенно очевидно, что реализация личностно-ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого

школьника и направлена на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных типах учебных заведений.

С этой целью был разработан комплекс АФК (адаптивная физическая культура) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества (конкретно остановимся на детях, имеющих заболевания, связанные с интеллектом и ограниченные возможности здоровья).

Определяющим направлением деятельности адаптивной физической культуры является коррекционно-компенсаторная функция, которую без всякого преувеличения, можно назвать ведущей. Само существование подобной функции обусловлено тем, что в руках учителя АФК есть универсальное средство и метод воздействия на организм аномальных детей или детей с достаточно серьезными отклонениями в состоянии здоровья. И называется оно «упражнение».

С одной стороны, мы можем рассматривать его как основное средство АФК (физическое упражнение), с другой как процесс многократного повторения двигательного действия, то есть, как основной метод АФК.

Так, определяется значимость физического упражнения, подобранного с учетом индивидуальных особенностей ребенка, для реализации коррекционной направленности физической культуры, в том числе для учеников по нозологиям, которые представлены на разработках нашего сайта.

Обратимся к некоторым формам и методам работы, обнаруженным нами в процессе педагогической деятельности, согласно особенностями здоровья обучающихся.

Обучающиеся с ЗПР отличаются низкой познавательной активностью, замедленным созреванием эмоционально-волевой сферы, ограниченностью запаса знаний и представлений об окружающем мире, недостаточным уровнем сформированности мыслительной деятельности, внимания, восприятия, творческого воображения, иногда негрубым недоразвитием речи. Понятно, что им требуется особый подход и в плане физического воспитания.

Основная цель физической подготовки – восстановление здоровья средствами физических упражнений и повышение сниженной работоспособности.

Организация движений осуществляется играми по правилам, с осознанием, запоминанием, пересказом их содержания. Используются игры и упражнения на развитие внимания, сообразительности, находчивости. Для развития двигательных представлений все инструкции необходимо давать словесно, без показа. Предлагаются задания на запоминание траектории движений, пути перемещения в пространстве. Эти упражнения трудны для детей с ЗПР, у которых в первую очередь выступает недостаточность словесной организации движений, в период с 2016 по 2020 год дети данной нозологии получили 3 золотых знака ГТО, 7 серебрянных и 4 бронзовых.

Ученики с ТНР отличаются многообразием речевых нарушений, бедностью жизненного и коммуникативного опыта, снижением внимания нерасчленённостью восприятия, несовершенство владения мыслительно-логическими операциями.

В работе с ними по физическому воспитанию необходимо регулировать мышечный тонус, используя обще-развивающие и коррекционные упражнения. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на даль-

ность способом "из-за спины через плечо", выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Обучающиеся с РАС имеют ряд отличительных признаков: часто встречается, что такой ребенок подвержен использованию определенных ритуалов, он повторяет одни и те же механические действия, одни и те же слова и предложения, не разговаривает с окружающими, имеет проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

Однако, определенный опыт работы по физическому воспитанию обучающихся с РАС, а в нашей школе в 2017 году 5 человек, 2018 году 10 человек, в 2019 году 8 человек, в 2020 году 8 человек, позволил сделать определенные методические рекомендации по работе с данной категорией детей, а именно:

1. четко планировать и постепенно формировать стереотип занятия;
2. обыгрывать каждое упражнение и привязывать его, по возможности, к интересам и пристрастиям ребенка;
3. использовать понятные приемы положительного подкрепления «честно заработанное» яблоко или печенье, баллы или очки, «победа» над воображаемым соперником (роль которого может сыграть игрушка) и, наконец, просто эмоциональное поощрение со стороны педагога или мамы.

Следующая нозология – обучающиеся с ДЦП, они имеют ряд выраженных психологических особенностей, среди которых можно выделить нарушение координационной деятельности анализаторных систем, недостаточность пространственных и временных представлений, нарушение схемы тела, недостаточность фонематического восприятия, нарушения эмоционально-волевой сферы. Основным средством двигательной реабилитации детей с ДЦП является ле-

чебная физическая культура, спектр которой имеет широкое разнообразие и представлен на страницах сайта.

За время педагогической работы у нас уже сложилась своя система форм, методов и приемов обучения, которая дает заметные положительные результаты. Опыт ещё не так велик, всего 3 года, итоги подводить рано, тем более контингент у нас особенный, но можно сказать, что применение данных методик, позволило:

- повысить качество образования по физической культуре у обучающихся с ОВЗ;

- заметно увеличился уровень удовлетворенности обучающихся с ОВЗ уроками физической культуры;

- расширился список внеурочной занятости и дополнительного образования обучающихся с ОВЗ в спортивной среде.

- Под нашим руководством обучающиеся являются:

- участниками фестиваля спорта для детей из реабилитационных центров ХМАО – Югры «Дети Югры»;

- участниками фестиваля для детей и подростков с ограниченными возможностями «Преодоление»;

- участниками городского летнего фестиваля спорта «Готов к труду и обороне» (2017, 2018, 2019, 2020).

За эти годы увеличилось общее результативное участие обучающихся с ОВЗ в муниципальных конкурсах. 13 обучающихся с ОВЗ заняли призовые места в спартакиаде «Шаг навстречу».

Также профессиональной гордостью является обучающиеся с ОВЗ, которые получили значки ГТО.

Заключение. Опыт нашей профессиональной деятельности отмечен наградами различного уровня, особенно ценной для каждого преподавателя является благодарность родителей и признание общественной организации «Солнце на ладони».

Впереди еще много работы, особенно сейчас, когда школа № 6 получила статус пилотной площадки по внедрению модели обучения детей с РАС, но создавая на уроках физической культуры условия для сознательного активного участия, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в спортивной деятельности, возможно организовать урок физической культуры так, чтобы он стал уроком, приносящим радость преодоления и радость достижения поставленной цели. Такой урок как этот [1] делает нашу школу не только доступной средой, но и современной и желанной для будущих учеников. На личном сайте преподавателя [2] представлен опыт работы с особенными ребятами.

Литература

1. <https://youtu.be/1FJhjCSxORg>
2. <http://radimirmashyanov.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura/video-po-afk/>

УДК 796 (470)

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ И ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СШОР

А.В. МИТРОХИНА, С.Ю. АЛЬКОВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация Множество зарубежных и отечественных психологов отмечают важность формирования мотивации в спорте на всех этапах спортивной подготовки. В связи с тем, что в спорте высших достижений очень высокая конкуренция, помимо мотивации к занятиям спортом, необходимо формировать у спортсменов мотивацию достижений и избегания неудач. В статье представлен комплекс средств, направленный на формирование мотивации достижений и избегания неудач в группах спортивного совершенствования спортивной школы олимпийского резерва (СШОР) «Югория» им. А.А. Пилюяна отделений баскетбола и спортивной аэробики.

Ключевые слова: мотивация в спорте, мотивация достижений, мотивация избегания неудач, спортивная аэробика, баскетбол.

Актуальность. Мотивация имеет особое значение при психологической подготовке спортсменов, побуждающая человека заниматься спортом. Спортсмен испытывает необходимость в удовлетворении, вызываемом самой спортивной деятельностью и успехами, которые достигает в ней.

Г.Д. Бабушкин [1] отмечает, что на стадии спортивного мастерства ведущим мотивационным фактором является

стремление закрепить свои достижения, преумножить славу и престиж в мире спорта, а также обеспечить свое материальное положение.

В связи с тем, что в наши дни в спорте высших достижений очень возросло мастерство спортсменов и конкуренция среди них, у спортсменов высокого класса стало просто необходимо, помимо физической подготовки, формировать мотивацию достижения успеха и избегания неудач [4, 7]. Выявленное противоречие определило проблему исследования, которая заключается в поиске средств, оказывающих формирующее воздействие на мотивацию достижений в группах совершенствования спортивного мастерства спортивной школы олимпийского резерва.

Цель исследования: исследовать мотивацию достижений и избегания неудач в группах совершенствования спортивного мастерства и внедрить в тренировочный процесс специально разработанный комплекс мероприятий, являющихся средствами формирования у спортсменов необходимых мотивов.

Объект исследования – тренировочный процесс в группах совершенствования спортивного мастерства муниципального бюджетного учреждения спортивной подготовки спортивной школы олимпийского резерва (МБУ СП СШОР) «Югория» им. А.А. Пилояна города Сургута.

Предмет исследования – мотивация достижений и избегания неудач в группах совершенствования спортивного мастерства.

В качестве **рабочей гипотезы** было принято предположение о том, что формирование высокого уровня мотивации достижений в группах совершенствования спортивного мастерства можно обеспечить, если внедрить в тренировочный процесс спортсменов специально разработанный комплекс мероприятий, являющихся средствами формирования у спортсменов необходимых мотивов.

Результаты исследования. Мотивацию достижений начали активно изучать ученые психологи в середине XX века. Особенно активно изучал эту проблему Д.С. Мак-Кле-ланд [5, 9], который выявил существование индивидуальных различий в мотивации достижений. Затем к изучению мотивации присоединились такие авторы, как Х. Хекхаузен [8], Дж. Аткинсон [9] и др. Среди наших соотечественников вопросом мотивации в спорте занимаются такие известные психологи, как Ю.А. Коломейцев [3], Е.Н. Гогонов [2], Н.В. Стамбулова [6] и др.

В исследовании мотивации достижений и избегания неудач приняли участие спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства МБУ СП СШОР «Югория» им. А.А. Пилюяна, отделения баскетбола (8 девушек) – тренер В.Г. Рознатовская и отделения спортивной аэробики (8 девушек) – тренер А.С. Плявских.

Для определения уровня мотивации достижений и избегания неудач спортсменов были использованы:

- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса;
- методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса;
- методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта.

Результаты исследования уровня мотивации достижений и избегания неудач, а также изучение проблемы в теории и практике спортивной подготовки, позволили разработать специальный комплекс средств, с учетом особенностей тренировочного и соревновательного процессов годового плана учебно-спортивной работы спортивной школы.

В таблице представлен фрагмент мероприятий, направленных на формирование мотивации достижений.

Таблица - Мероприятия, направленные на формирование мотивации достижений

Баскетбол			Спортивная аэробика		
Мероприятие	Содержание	Сроки проведения	Мероприятие	Содержание	Сроки проведения
Подготовка, проведение и участие в соревнованиях различного ранга Участие в соревнованиях различного ранга: от школьных до всероссийских стартов (в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий спортивной школы)					
Соревновательные тренировки по ОФП, СФП, игровые тренировки Соревнования по ОФП проводились между отделениями и внутри отделений. Спортсменки соревновались и в специальной физической подготовке. На отделении баскетбола проводились товарищеские встречи, спортсменки отделения спортивной аэробики демонстрировали сокращенный вариант соревновательной программы, составленный самостоятельно. Спортсменки отделения баскетбол соревновались в играх, в форматах «3х3», «2х2», «5х5». Совместно, оба отделения, участвовали во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России 2020»					
Подготовка и участие в показательных выступлениях, мастер-классах, праздниках и мероприятиях Участие в мастер-классах, проводимых сторонними организациями, мастер-класс от тренера сборной России. Организация и проведение мастер-классов для младших спортсменов отделения. Подготовка совместных показательных номеров для выступления на внутришкольных мероприятиях.					
Тематические тренинги, беседы, обсуждения Обсуждение результатов соревнований с сопровождением просмотра видеоматериалов. Просмотр онлайн трансляций соревнований различного ранга. Анкетный опрос, определяющий уровень мотивации достижений, избегания неудач и готовности к риску. Беседа на тему: «Спорт в моей жизни». Тренинги на командообразование, целью которых являлось: научить спортсменов видеть себя в командной роли, развить среди членов команды уважение к роли каждого, улучшить способность принимать ограничения и использовать сильные стороны каждого участника.					
Профессионально-ориентационные Посещение дней открытых дверей Сургутских ВУЗов, проведение профориентационного теста «Я и моя профессия».					

Продолжение таблицы

Досуговые

Совместное посещение кинотеатра, чаепитие, просмотр фильмов о спорте. Посещение соревнований, проводимых в спортивной школе (спортсмены отделения баскетбола посещали соревнования по спортивной аэробике и наоборот).

В большинстве мероприятий спортсменки принимали участие совместно. К совместным мероприятиям относились походы на соревнования: девочки не только посещали выступления друг друга, а также ходили на различные соревнования, проводимые по другим видам спорта. Помимо посещения соревнований, спортсменки просматривали онлайн трансляции и повторы лучших выступлений и моментов сборных команд страны. Девочки совместно посещали кинотеатры для просмотра кинофильмов со спортивной тематикой. Такие просмотры способствовали формированию нацеленности спортсменок на новые достижения.

Также, во вне учебное время, спортсменки отделений баскетбола и спортивной аэробики совместно с другими отделениями спортивной школы вели активную подготовку к празднованию юбилея школы и нового года и выступали с показательными выступлениями.

Для повышения мотивации у спортсменок были проведены соревнования по СФП внутри отделений и соревнования по ОФП между отделениями. Девочки охотно готовились к данным мероприятиям, особенно к соревнованиям между отделениями, каждая спортсменка хотела показать наилучший результат и вывести свою команду в победители.

Так как большинство спортсменок учатся в старшем звене школе, с целью повышения интереса девушек продолжить свою спортивную карьеру в Сургуте, для них были организованы походы в Сургутские вузы на дни открытых дверей.

На рисунке представлены средние результаты динамики показателей тестирования по трем тестам (мотивации к успеху; к избеганию неудач; готовности к риску) в обеих группах.

баллы

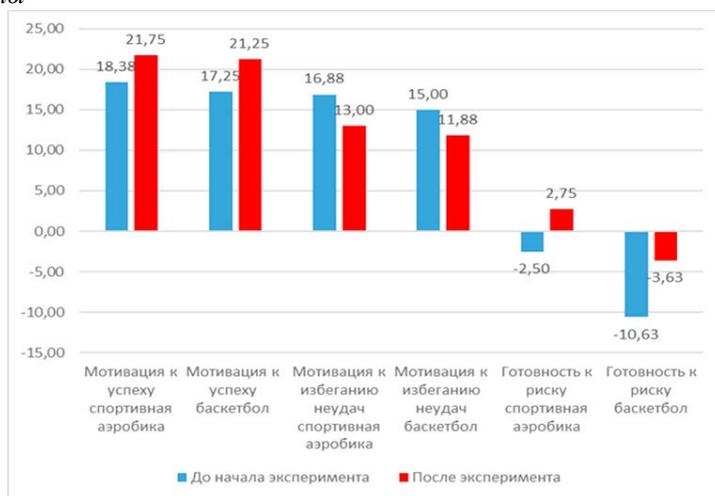


Рисунок – Динамика средних показателей тестирования мотивации к успеху, к избеганию неудач и готовности к риску

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса средств, направленного на формирование мотивации достижений, в группах совершенствования спортивного мастерства. Результаты тестирования показали прирост в показателях уровня мотивации к успеху на отделении спортивной аэробики в среднем на 3,5 балла у каждого человека, на отделении баскетбола на 4 балла. В показателях уровня мотивации к избеганию неудач уменьшение составило в среднем 3,87 балла на отделении спортивной аэробики и 3,25 балла на отделении баскетбола. Готовность к риску на отделении спортивной аэробики в

среднем возросла на 4,25 баллов, а на отделении баскетбола средний прирост составил 7 баллов на человека.

Достоверность прироста показателей была проверена с помощью t-критерия Стьюдента. Во всех показателях тестирования наблюдается положительная динамика при $p < 0,05$, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса.

Гипотеза исследования подтверждена.

Вывод. В результате изучения проблемы мотивации достижений и избегания неудач в теории и практике спортивной подготовки было выявлено, что существует необходимость в поддержании и формировании мотивации к занятиям спортом. Это связано с тем, что в связи с длительной продолжительностью спортивной карьеры у спортсменов пропадает желание к продолжению занятиям спортом. На этапе совершенствования спортивного мастерства у спортсменов высокого класса физическое развитие наравне с соперниками, поэтому для достижения победы важную роль играет не только физическая подготовка, но и психологическая. В связи с этим, важно повышать мотивацию к успеху.

Литература

1. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений. Омск : СибГУФК, 2007. 270 с.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 228 с.
3. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие. Мн. : БГПУ, 2004. 292 с.

4. Крикунова М. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом : метод. пособие. Саратов, 2010. 42 с.
5. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб. : Питер, 2007. 665 с.
6. Станбулова Н. В. Психология спортивной карьеры : учебник для институтов физической культуры. М., 2005. 63 с.
7. Тарас А. Е. Психология спорта : хрестоматия. М. : АСТ, Харвест, 2007. 352 с.
8. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб. : Речь, 2001. 99 с.
9. McClelland D. C., Atkinson J. W., Clark R. A. & Lowell E.L. The Achievement Motive. New York, 1953.

УДК 378.016:796

КОРРЕКЦИЯ КОНДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

О.И. ¹МИХЕЛЬ, М.Ю. ¹ГЛУХОВА, М.Ю. ²КИРИЛЛОВА

*¹Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия*

*²Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 45, г. Сургут, Россия*

Аннотация. В статье представлены комплексы упражнений, выполнение которых позволит школьникам подготовиться к выполнению нормативов комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне». Коррекция физической подготовленности обучающихся младших классов должна быть ориентирована на нормативные требования комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне». Коррекционные упражнения могут выполняться в каждой из традиционных частей занятия, с использованием игр и домашних заданий обучающимся.

Ключевые слова: коррекция, физическая подготовленность, комплекс ВФСК «Готов к труду и обороне», физические упражнения.

Введение. Проблема организации обучения, учитывающего различия в развитии и способностях обучающихся - одна из наиболее острых в настоящее время. Большинство обучающихся не справляются с требованиями школьной программы и нуждаются в специализированной коррекционной помощи.

Коррекция отклонений в физической подготовленности может осуществляться как на основных занятиях физической культурой, так и при организации «режимных» форм. Именно физические упражнения являются основным средством физического воспитания в целом и в коррекционном развитии кондиционных физических качеств младших школьников, в частности.

Цель исследования – разработать средства коррекции кондиционной физической подготовленности младших школьников.

Методы и организация исследования. Эксперимент осуществлялся на базе МБОУ СОШ № 45. В эксперименте участвовали школьники 6-8 лет, добровольно принявшие участие в выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» I ступени.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях повышения уровня кондиционной физической подготовленности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» в образовательный процесс были внедрены специально разработанные комплексы упражнений, определена их эффективность применения для целевой подготовки обучающихся начальных классов к выполнению нормативов I ступени комплекса.

Эффективность применения физических упражнений для развития кондиционных физических качеств вообще и с коррекционной направленностью в частности будет значительно выше, если применять их не изолированно, а в комплексе за счет систематичного, дозированного учебно-тренировочного процесса. В основе закономерности учебно-тренировочного процесса лежит управление работоспособностью организма учеников и, в частности, создание предпосылок приобретения и сохранения оптимальной спортивной формы с учетом годового учебного плана школы.

Планирование учебно-тренировочных циклов, построено исходя из двух учебных недель, в период которых проводится 4 урока образовательно-обучающей направленности и 2 урока образовательно-тренировочной направленности (физической подготовки), позволяющие применять физические упражнения для развития кондиционных физических качеств младших школьников (табл. 1-5).

Таблица 1 - Планирование учебно-тренировочных циклов

Цикл	Направленность урока
Две учебные недели	4 урока образовательно-обучающей направленности
	2 урока образовательно-тренировочной направленности

Таблица 2 - Построение недельного цикла занятий для развития силы

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
Понедельник	на развитие силы мышц спины и плечевого пояса	И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке, руки на перекладине выше головы: лазание по стенке вверх-вниз	Индивидуально 1-2 подхода	Выполнять в среднем, быстром темпе Можно варьировать спуск – без помощи ног
		И.п.- вис на согнутых руках на высокой перекладине, подборонок около перекладины: разгибание рук до угла 90 градусов, сгибание до и.п. И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке,	Индивидуально 1-2 подхода 4-6 раз, затем сменить ногу	Ноги не сгибать Целесообразно выполнение с помощью

Продолжение таблицы 2

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
		правая нога выпрямлена на перекладине под углом 90 градусов, пружинистые наклоны к одной и другой ногам: 1,2,3- наклоны к правой ноге; 4- и.п.- смена ног; 5,6,7- наклоны к левой ноге; 8- и.п.		Постепенно увеличивать амплитуду при выполнении наклонов, ноги не стигать. При наклоне - выдох
Среда	на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей	Поднимание-опускание согнутых в коленях ног до угла 90 градусов: И.п.- вис на гимнастической стенке; 1,2- поднять согнутые в коленях ноги до угла 90 градусов; 3,4- и.п. И.п.- лежа на спине, согнув ноги, руки с мячом на груди, партнер фиксирует стопы. 1,2- подъем в сед; 3,4- и.п.	Индивидуально 1-2 подхода	Выполнять в среднем темпе Ноги поднимать до уровня груди И.п.- вдох
			6-8 раз	Партнер крепко фиксирует стопы Дыхание не задерживать Стопы от пола не отрывать
		И.п.- сед на мате с упором руками сзади, между ними в области	Индивидуально 1-2 подхода	Спину держать прямо

Продолжение таблицы 2

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
		голеностопа удерживается набивной мяч: сгибание-разгибание ног в коленях с удержанием мяча. 1,2- поднять согнутые в коленях ноги к груди; 3,4- и.п.		Стараться удержать мяч: колени подтягиваются к груди как можно ближе
Пятница	на развитие силы мышц груди, трехглавых мышц плеча и нижних конечностей	И.п.- упор лежа, руки на гимнастической скамейке. 1,2- упор присев, толчком двух ног; 3,4- и.п.	Индивидуально 1-2 подхода	Колени притянуть как можно ближе к груди Спину держать прямо
		И.п.- вис на гимнастической стенке. 1,2- поднять согнутые в коленях ноги до угла 90 градусов; 3,4- и.п.	Индивидуально 1-2 подхода	Ноги поднимать до уровня груди Выполнять в среднем темпе
		И.п.- две команды стоят в колонне лицом друг к другу и держаться за канат: перетягивание каната	3-4 подхода	Канат перетягивать согнутых в локтевых суставах руками

Примечание: УТМ – учебно-тренинговый модуль

Таблица 3 - Построение недельного цикла занятий для развития выносливости

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
Понедельник Среда Пятница	на развитие выносливости	Бег по диагонали, кругу, «змейкой»	Индивидуально 1-2 подхода	Выполнять в среднем, быстром темпе, на время
		Приседания «пистолетом»: одна нога вытягивается, а приседания выполняются на второй	Индивидуально 15 раз, 2-3 подхода	Выполнять в среднем темпе Спину держать прямо Выпрямленная нога прямая
		Упражнение на выброс ног И.п.- сидя на корточках 1- одна нога выбрасывается назад, спина прогибается; 2- и.п.; 3- сделать то же движение второй ногой; 4- и.п.	Индивидуально 1-2 подхода	Выдыхать нужно, когда нога выбрасывается назад

Таблица 4 - Построение недельного цикла занятий для развития быстроты

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
Понедельник Среда Пятница	на развитие быстроты	Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.)	10-20 раз по 30-60 м	Выполнять в среднем, быстром темпе
		Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с	3-5 подходов	Выполнять в среднем, быстром темпе

Продолжение таблицы 4

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
		выходом на горизонтальную ее часть		
		Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа.	3-5 раз, каждый раз «до отказа», 30-60 м	Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед

Таблица 5 - Построение недельного цикла занятий для развития координации

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
Понедельник Среда Пятница	на развитие гибкости, координации	«Достать предмет» И.п.- сед ноги врозь, руки в стороны: 1- наклон вперед, руками коснуться предмета перед собой; 2- и.п.; 3- наклон вперед, взять руками предмет; 4- и.п.	6-8 раз	Спину держать прямо Наклоны выполнять с постепенным увеличением амплитуды Ноги не сгибать
		И.п.- присед, руки под стопами: 1,3- одновременно выпрямить ноги и наклониться вперед; 2,4- и.п.	6-8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать

Продолжение таблицы 5

Цикл	Направленность УТМ	Содержание	Дозировка	ОМУ
		И.п.- партнеры сидят друг напротив друга, ноги	по 6-8 раз	Спину держать прямо
		выпрямлены, стопы упираются в стопы: 1,2,3- одновременно выполнять наклоны вперед; 4- и.п.		Наклон выполнять с максимальной амплитудой Ноги не сгибать

Вывод. Использование вышеуказанного учебно-тренировочного цикла позволяет ученикам подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам и подойти к приему нормативов комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» на пике своей спортивной формы и как следствие достижение высоких спортивно – технических результатов.

Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных школах может послужить плацдармом не только для благоприятного повышения общей физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения России, но и толчком к коррекции физической подготовленности обучающихся младших классов.

Литература

1. Михель О. И., Синявский Н. И., Фурсов А. В. Функциональная стоимость подвижных игр для подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО I ступени // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация : Научный периодический журнал. Челябинск. Т 4. № 4. 2019.

2. Синявский Н. И., Фурсов А. В., Власов В. В. Результаты выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися II ступени образовательных организаций // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2016. № 9(139). С. 197–200.

3. Синявский Н. И., Фурсов А. В. Автоматизированное сопровождение комплекса ГТО в школе // Физическая культура в школе. 2017. № 7. С. 60–63.

4. Фурсов А. В., Синявский Н. И. Механизм взаимодействия центра тестирования, малого инновационного предприятия и образовательных организаций в рамках внедрения комплекса ГТО // Актуальные проблемы физического воспитания, здорового и безопасного стиля жизни в образовательных учреждениях : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. Под редакцией Т. В. Кугушевой. 2017. С. 160–164.

5. Фурсов А. В., Синявский Н. И., Михель О. И., Воронцов С. С. Исследование физической подготовленности школьников в начальных классах по результатам выполнения норм I ступени комплекса ГТО // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : мат-лы VII межрегион. науч.-практ. Конф. с междунар. уч. 2017. С. 69–70.

6. Фурсов А. В., Синявский Н. И. Автоматизированный онлайн-сервис для мониторинга и коррекция физической подготовленности населения на основе ВФСК ГТО // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти профессора В. Н. Зуева. 2017. С. 78–81.

УДК 796.093

**ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ» (ГТО) В УРАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ (НА
ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА Г. ЧЕЛЯБИНСКА)**

Н.Ю. МИЩЕНКО

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме возрождения ВФСК «ГТО» и его популяризации среди подрастающего поколения. Представлены результаты социологического опроса, проведенного с помощью анкетирования среди учащихся среднего школьного возраста г. Челябинска Уральского региона, направленного на выявление отношения респондентов к участию в выполнении нормативов комплекса ГТО. Обозначены некоторые пути решения обозначенных проблем реализации комплекса ГТО, даются практические рекомендации для учителей физической культуры по подготовке школьников к выполнению норм комплекса ГТО III степени и повышению их мотивации.

Ключевые слова: ГТО, учащиеся, общеобразовательное учреждение, социологический опрос (анкетирование), отношение школьников к комплексу ГТО.

Введение. Возрождение комплекса ВФСК ГТО является важным событием в истории спорта нашей страны. Подписанный Президентом Российской Федерации В. В.

Путиным Указ № 172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» гласит: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю ввести в действие с 1 сентября 2014 года положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения» [8].

Научные публикации свидетельствуют, что необходимость в данном событии во многом определена ухудшением здоровья и снижением уровня физической подготовленности населения, в том числе у школьников и студентов. Кроме того, существует осознанная потребность в преемственности физической подготовки допризывной молодежи, готовой выполнить свой долг, служа в рядах Вооруженных сил России. Поэтому именно школьникам Министерство спорта Российской Федерации отводит важную роль как основной части населения, которая будет массово сдавать новые нормативы ГТО, о чем свидетельствует утвержденный поэтапный план внедрения ВФСК ГТО [5, 7].

Вместе с тем, в нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО существуют неразрешенные вопросы. На сегодняшний день нет сведений об отношении учащихся школьного возраста и их учителей, родителей к современному комплексу ГТО. Необходимость сбора данной информации обусловлена, прежде всего, ведущими принципами, на которых базируется ВФСК ГТО, а именно: «добровольность» и «доступность». Данные принципы требуют, с одной стороны, формирования заинтересованного отношения индивида к подготовке, выполнению нормативов и требований комплек-

са ГТО, а, с другой стороны, предоставления возможности этой подготовки в России [3, с. 38-42; 4, с. 59-63; 2, с. 24-28].

По мнению большинства авторов (В. А. Кузнецов, 2017; В. В. Вавилов, 2015; П. А. Виноградов, 2016 и др.), существует и проблема несоответствия самих нормативных требований комплекса ГТО, предъявляемых к оценке уровня физической подготовленности населения, в том числе и у участников III ступени. Более того, существующие рекомендации к двигательному режиму для подготовки и выполнения испытаний ВФСК ГТО не детализированы. В этом случае возникает объективная необходимость изучения соответствия требований комплекса ГТО, оценки готовности современных школьников к выполнению испытаний ГТО и конкретизации организационной работы по подготовке будущих значкистов [6, 1, 2].

Цель исследования заключалась в выявлении отношения учащихся среднего школьного возраста к участию в выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Челябинска» с участием 40 учащихся среднего школьного возраста с февраля 2020 г. по сентябрь 2020 г. Количество мальчиков и девочек соответствовало в процентном отношении 50% мальчиков и 50% девочек. В качестве основного метода сбора первичной информации в проведенном социологическом исследовании было выбрано личное анкетирование. Анкета, составленная для опроса, была стандартизированной, т.е. почти все вопросы в ней были закрытыми, с вариантами ответов. Учащимся было предложено ответить на 12 вопросов анкеты, условно разделенных на три части: персональные данные; общее понимание оцениваемых категорий; вопросы, направленные на определение основных мотивов к выполнению норм ГТО. Анкетирование было проведено в апреле 2020 г.

Результаты исследования. В результате проведенного анкетного опроса было выявлено следующее. На первый вопрос: *«Знаете ли вы, что такое комплекс ВФСК «ГТО?»* 45% учащихся ответили: *«Да, знаю и могу объяснить»*; 45% ответили: *«Что-то слышал, но объяснить не смогу»* и 10% – не знают, что такое комплекс ГТО (таблица 1).

Таблица 1 - Распределение ответов респондентов на вопрос: *«Знаете ли вы, что такое ВФСК «ГТО?»*

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Да, знаю и могу объяснить	9	45	9	45	45
Что-то слышал, но объяснить не смогу	9	45	9	45	45
Нет, не знаю	2	10	2	10	10

На второй вопрос: *«Как вы относитесь к идее возвращения комплекса ГТО в образовательные учреждения?»* большинство школьников 5 классов (80%) ответили: *«Положительно»* и лишь 10,0% ответили: *«Отрицательно»*, также 10% школьникам: *«Все равно»* (таблица 2).

Таблица 2 - Распределение ответов респондентов на вопрос: *«Как вы относитесь к идее возвращения комплекса ГТО в образовательные учреждения?»*

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Положительно	15	75	17	85	80
Отрицательно	3	15	1	5	10
Мне все равно	2	10	2	10	10

На третий вопрос: «Считаете ли вы что участие в выполнении норм ГТО должно быть обязательным?» большинство мальчиков – 90% ответили, что «Да, нормы ГТО должны выполнять все школьники, не зависимо от желания» и 60% девочек, общее количество школьников, считающих, что нормы ГТО должны выполнять все школьники, не зависимо от желания составило 60% (таблица 3); 10% мальчиков и 40% девочек считают, что нормы ГТО должны выполнять по желанию; общее количество школьников, которые так считают составило 25% (таблица 3).

Таблица 3 - Распределение ответов респондентов на вопрос: «Считаете ли вы что участие в выполнении норм ГТО должно быть обязательным?»

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Да, нормы ГТО должны сдавать все школьники, не зависимо от желания	18	90	12	60	75
Нет, нормы ГТО должны сдавать по желанию	2	10	8	40	25

На четвертый вопрос: «Хотели бы вы сами принять участие в выполнении норм ГТО?» большинство мальчиков – 45% ответили: «Да», большинство девочек ответили: «Возможно», что составило 55%. Общее количество школьников, которые хотели сами принять участие в выполнении норм ГТО составило 40%; 45% школьников ответили, что «Возможно» и 30% ответили, что «Нет, не хотели принимать участие в выполнении норм ГТО (таблица 4).

Таблица 4 - Распределение ответов респондентов на вопрос: *«Хотели бы вы сами принять участие в выполнении норм ГТО?»*

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Да	9	45	7	35	40
Возможно	7	35	11	55	45
Нет	4	20	2	10	30

Были выявлены различные мотивы выполнения норм ГТО школьниками. Так, большинство мальчиков и девочек на вопрос: *«Что для вас станет решающим при выполнении норм ГТО?»* - 40% школьников ответили: *«Желание улучшить своё здоровье»*. *«Желание получить знак отличия»* было выявлено у 22,5% школьников; *«Желание поучаствовать в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях»* – у 22,5%; лишь у 7,5% школьников было выявлено *«Желание продемонстрировать свои физические данные»* и у 7,5% – *«Желание избежать неприятностей, если это обязательное мероприятие»* (таблица 5).

Таблица 5 - Распределение ответов респондентов на вопрос: *«Что для вас станет решающим при выполнении норм ГТО?»*

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Желание получить знак отличия	4	20	5	25	22,5
Желание поучаствовать в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях	4	20	5	25	22,5

Продолжение таблицы 5

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Желание продемонстрировать свои физические данные	2	10	1	5	7,5
Желание избежать неприятностей, если это обязательное мероприятие	2	10	1	5	7,5
Желание улучшить своё здоровье	8	40	8	40	40

Было определено, что на золотой знак отличия хотели бы выполнить нормы ГТО 50% мальчиков и 60% девочек, общее количество школьников, желающих получить золотой знак отличия составило 55%. На серебряный знак отличия – 30% мальчиков и 40% девочек, общее количество школьников – 30%; на бронзовый – 20% мальчиков и 10% девочек, общее количество школьников – 15% (таблица 6).

Таблица 6 - Распределение ответов респондентов на вопрос: «*На какой знак отличия вы хотели бы выполнить нормы ГТО?*»

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Золотой	10	50	12	60	55
Серебряный	6	30	6	40	30
Бронзовый	4	20	2	10	15

Оценивая свои возможности и отвечая на вопрос: «*На какой знак отличия вы смогли бы выполнить нормы ГТО?*» лишь 30% мальчиков и 25% девочек ответили «На золотой», общее количество школьников составило 27,5%. Считают,

что «На серебряный» знак отличия смогли бы сдать нормативы 20% мальчиков и 15% девочек, общее количество школьников составило 17,5%. Решили, что на бронзовый знак отличия сдали бы нормативы 30% мальчиков и 25% девочек, общее количество школьников составило 27,5%. Кроме того, было определено, что не сдали бы нормативы комплекса 20% мальчиков и 35% девочек, общее количество школьников составило 27,5% (таблица 7).

Таблица 7 - Распределение ответов респондентов на вопрос: «На какой знак отличия вы смогли бы сдать нормы ГТО?»

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Золотой	6	30	5	25	27,5
Серебряный	4	20	3	15	17,5
Бронзовый	6	30	5	25	27,5
Не сдал	4	20	7	35	27,5

На восьмой вопрос «Если у вас не получится выполнить нормы ГТО, вы будете пробовать еще раз?» 50% мальчиков и 40% девочек ответили, что будут пробовать еще раз, общее количество школьников составило 45%; в то же время было определено, что не будут пробовать выполнять еще раз нормативы комплекса ГТО 25% мальчиков и 35% девочек, общее количество школьников составило 30%; «Возможно» будут выполнять еще раз 25% мальчиков и 25% девочек, общее количество школьников составило 50% (таблица 8).

Таблица 8 - Распределение ответов респондентов на вопрос: «Если у вас не получится выполнить нормы ГТО, вы будете пробовать еще раз?»

Варианты ответов	Учащиеся 5 классов (III ступень)				Общее кол-во, в %
	Мальчики (n=20)		Девочки (n=20)		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
Да	10	50	8	40	45
Нет	5	25	7	35	30
Возможно.	5	25	5	25	25

При анализе ответов на вопросы, связанные с выяснением отношения к конкретным упражнениям комплекса ГТО, было установлено, что большинство мальчиков 5 классов – 90% и девочек – 80% – выполнили бы упражнение «Бег на 60 м» (с), общее количество школьников, выбравших данный тест составило 85%; «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» (касание пола пальцами рук) выбрали 60% мальчиков и 75% девочек, общее количество школьников составило 67,5%; «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см) выбрали 90% мальчиков и 80% девочек», общее количество школьников составило 85% (рис.).

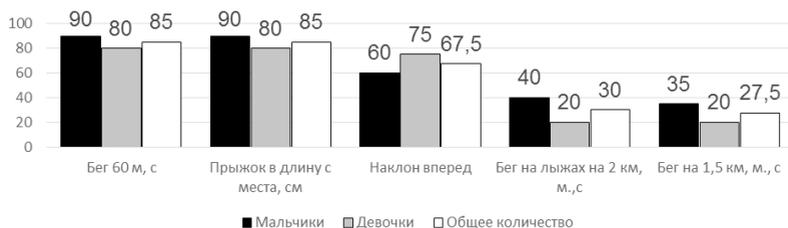


Рисунок – Распределение ответов респондентов на вопрос «С каким упражнением комплекса вы бы точно справились?» (в %)

В опросе, предлагалось убрать одно упражнение из комплекса ГТО. Большинство мальчиков выбрали тест «Бег на 2 км» (мин., с) – 90% и Бег на лыжах на 3 км (мин, с) – 85%. Большинство девочек – 90% выбрали «Метание мяча весом 150 г» (м) и 80% «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки).

На вопрос: *«Какое упражнение вы добавили бы в комплекс ГТО?»* большинство мальчиков 30% написали «Упражнения на пресс». Девочки отдали предпочтение упражнению – «Прыжки на скакалке» – 35%.

На вопрос *«Считаете ли вы, что введение комплекса ГТО будет стимулировать молодёжь заниматься физкультурой?»* большинство мальчиков – 90% и девочек 90% дали положительный ответ.

Вывод. На основании вышеизложенного материала можно сделать вывод, что учащиеся не имеют высокой мотивации для выполнения норм ГТО. Это можно объяснить тем, что традиция выполнения норм ГТО в современном российском обществе еще не сформировалась, а также учащимся в целом не ясны те преимущества, которые дает им ГТО. ГТО воспринимается детьми исключительно как система оценивания их физиологических качеств, у них не складывается представление о ГТО как о системе развития и воспитания важнейших качеств необходимых личности.

С целью формирования мотивации школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО нами был разработан примерный план мероприятий, предусматривающий проведение единых уроков: «К нормам ГТО готов!», размещение информации о комплексе ГТО на сайте образовательной организации, проведение классных часов, направленных на пропаганду комплекса ГТО, конкурсов агитационных рисунков и плакатов, викторин, участие в акции «Мы готовы к ГТО», фестивалей ГТО, а также организацию и проведение

единого дня выполнения норм ГТО для школьников, родителей и жителей микрорайона.

Кроме этого, нами был разработан проект урока физической культуры в форме фестиваля ФВСК «ГТО» для учащихся среднего школьного возраста, который включает не только спортивную составляющую (выполнение норм ФВСК «ГТО»), но и способствует повышению уровня знаний школьников о ФВСК «ГТО», способах и методах ведения здорового образа жизни, а также содержит специальные мероприятия (конкурс на тему ГТО, спортивные соревнования, спортивные игры, флешмоб, мастер-класс с чемпионом), создание информационных материалов (видео-роликов, баннеров, плакатов), разработка образа человека, выполняющего нормативы ГТО, направленные на развитие творческих способностей участников фестиваля.

Для учителей физической культуры были разработаны практические рекомендации по подготовке школьников к выполнению норм комплекса ГТО III ступени и повышению их мотивации:

Необходимо вести более тщательную работу для разъяснения целей и задач комплекса ГТО на всех уровнях. Имеет смысл ввести в теоретическую часть занятий по физической культуре больше учебных часов, посвященных ГТО, истории комплекса, его выдающимся представителям.

В общеобразовательных организациях необходимо регулярно проводить соревнования и праздники, а также семейные мероприятия в рамках комплекса ГТО, адаптируя их под различные возможности участников.

ГТО должно восприниматься не только как элемент зачета (оценивания), а так как способ проведения досуга. В СССР комплекс ГТО был популярен, в связи с тем, что решал вопрос того, как учащимся провести свободное время, в

современных условиях дети имеют более широкие возможности для проведения досуга.

Комплекс ГТО должен быть привлекателен для детей, для этого необходимо привлекать средства массовой информации, проводить социальную рекламу с участием звезд не только спорта, но и шоу-бизнеса.

На данный момент положительную оценку и активное желание заниматься в рамках комплекса ГТО имеют лишь те учащиеся, которые профессионально занимаются спортом, а также учащиеся, обладающие высокой физической подготовленностью. Основное внимание необходимо уделить на ту часть учащихся, которые имеют по физической культуре оценки «хорошо» и «удовлетворительно» (подавляющая часть учащихся), так как они находятся в пограничном состоянии, у них не сформировалось четкого отношения к комплексу.

В работе по привлечению населения к выполнению норм ГТО, очень важно учитывать интересы разных возрастных групп и специфику ступеней ГТО. Формировать общественное мнение о ГТО нужно с учетом аудитории, на которую планируется воздействие. Особенно этот момент необходимо учитывать в образовательной, воспитательной (педагогической) работе с обучающимися.

Литература

1. Вавилов В. В., Назаренко Л. Д. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО. Ульяновск : Издательство Ульяновского государственного педагогического ун-та, 2015. 103 с.
2. Виноградов П. А., Царик А. В., Окуньков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к

труду и обороне» (ГТО) // Путь к здоровью и физическому совершенству. М. : Спорт, 2016. 234 с.

3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования // Вестник спортивной науки. 2015. № 3. С. 38–42.

4. Герега Н. Н., Кизаев О. Н., Синявский Н. И., Фурсов А. В. Изучение отношения студентов педагогического вуза к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5(134). С. 59–63.

5. Гурский А. В. Возвращение ГТО // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 79.

6. Кузнецов В. А., Колодницкий Г. С. Подготовка к сдаче комплекса ГТО // Внеурочная деятельность. М. : Просвещение, 2017. 128 с.

7. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

8. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540. Режим доступа: <https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html>.

УДК 796.8

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ БАТУТНО-АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 6-7 ЛЕТ

Н.Ю. МИЩЕНКО

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры», г. Челябинск, Россия*

Аннотация. Представлена экспериментальная методика применения средств батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет. Показано влияние экспериментальной методики на технику выполнения батутно-акробатических упражнений, физической, технической и координационной подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов 6-7 лет.

Ключевые слова: батут, батутно-акробатическая подготовка, тренировочный процесс, тхэквондо, физическая, техническая, координационная подготовка, спортсмены 6-7 лет.

Введение. Как подчеркивают специалисты, и, в частности, Е. В. Волкова с соавт. (2020), «прыжки на батуте являются разновидностью акробатических прыжков. Наряду с тем, что прыжки на батуте динамично развиваются и популяризируются как самостоятельный вид спорта, батуты все шире используются в профессиональной подготовке спортсменов. Из-за высокой эффективности упражнений на батуте число видов спорта, использующих этот снаряд в своих тренировках, растет, не исключение является и тхэквондо» [2].

Батут дает равномерную нагрузку и способствует правильному наращиванию мышечной массы, развитию вести-

булярного аппарата, опорно-двигательного аппарата, моторики рук и ног [3, 7]. В результате улучшается координация движений – способность, которую необходимо развивать у тхэквондистов на начальном этапе тренировок. Кроме того, прыжки на батуте доступны спортсменам любого возраста, обладающим различной физической подготовленностью.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо является техническая и физическая подготовленность [8]. По мнению специалистов, эффективность физической и технической подготовленности в тхэквондо будет качественнее, если в процессе тренировки использовать батутно-акробатическую подготовку, предусматривающую специально разработанные комплексы и программы [6].

Между тем, выполненный анализ специальной литературы [1, 4, 5, 9] и программ спортивной подготовки по тхэквондо показал, что практически отсутствуют научно-методические материалы, практические рекомендации по применению батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет, что существенно сказывается на модернизации тренировочного процесса юных тхэквондистов на современном этапе.

Вышеизложенное свидетельствует о наличии **противоречия** между необходимостью применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет и отсутствием эффективной методики ее применения на современном этапе.

Цель исследования – разработать методику применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет, направленную на повышение техники выполнения батутно-акробатических упражнений, физической, технической и координационной подготовленности.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано в период с сентября 2018 г. по май 2020 г. на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Коре» по тхэквондо ВТФ» города Челябинска с участием юных тхэквондистов 6-7 лет в количестве 24 человек. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную (n=12) и экспериментальную (n=12). Занятия по батутно-акробатической подготовке в опытных группах проводились 1 раз в неделю в общем режиме проведения 3-х разовых занятий по тхэквондо. В контрольной группе мальчики выполняли разработанные комплексы на твердой опоре, а в экспериментальной группе – на батуте. В качестве специального инвентаря использовались батуты (3 штуки), минитрампы (3 штуки), дорожка акробатическая; дополнительного – маты гимнастические, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические и мелкое оборудование и инвентарь.

Для комплексов на батуте отбирались упражнения элементарные и базовые, по мере разучивания упражнения соединялись в связки из элементарных и базовых прыжков на батуте. Для повышения эмоционального фона тренировочных занятий и закрепления двигательных умений и навыков применялись подвижные игры на батуте, например: «Делай, как я!», «Прыжки по порядку», «Повторяй за ведущим» и др., проводились эстафеты с применением батута.

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента сравнительный анализ показателей батутно-акробатической, физической, технической и координационной подготовки не выявил достоверных отличий между показателями мальчиков 6-7 лет, юных тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп.

В марте 2020 г. было организовано и проведено повторное тестирование батутно-акробатической, физической, координационной подготовленности и техники тхэк-

вондо юных спортсменов 6-7 лет которое показало, что произошли статистически достоверные изменения между результатами мальчиков контрольной и экспериментальной групп (таблица 1; 2; 3).

Таблица 1 - Сравнительный анализ показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента (март 2020), в баллах

Контрольные тесты для оценки техники выполнения батутно-акробатических упражнений	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
Акробатика (в баллах)				
1 «Кувырок вперед»	3,80±2,73	4,60±3,51	2,26	<0,05
2 «Кувырок назад»	3,50±3,17	4,50±3,29	2,21	<0,05
3 «Мост»	3,90±2,89	4,70±3,25	2,48	<0,05
4 «Шпагат продольный»	3,40±2,98	4,20±3,13	2,25	<0,05
5 «Шпагат поперечный»	2,90±1,76	4,00±3,31	2,36	<0,05
6 «В виси поднимание прямых ног до угла 110°» (кол-во непрерывно выполненных элементов)	3,20±1,43	4,00±1,38	2,28	<0,05
Батут (в баллах)				
	ЭГ (До)	ЭГ (После)	t	P
1 «Прыжки на батуте с движением рук, прыжки в группировке, складке, складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок на спину, прыжок из седа с поворотом на 180° в седе»	3,20±3,64	4,70±3,55	2,95	<0,05

Примечание: в контрольной группе техника упражнений на батуте не оценивалась

Таблица 2 - Сравнительный анализ показателей физической и координационной подготовленности мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента (март 2020)

Контрольные упражнения для оценки ОФП	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
Физическая подготовленность				
1 «Бег на 30 м» (с)	7,20±5,31	6,40±5,39	2,34	<0,05
2 «Бег 6 мин.» (м)	724,36±6,96	796,21±7,38	237	<0,05
3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен» (кол-во раз за 1 мин.)	10,00±5,33	13,00±6,41	3,21	<0,05
4 «Подъем туловища из и.п. лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)	25,00±4,15	29,00±4,26	2,64	<0,05
5 «Прыжок в длину с места» (см)	111,50±5,85	121,20±6,74	3,38	<0,05
6 «Наклон вперед из положения стоя» (см)	7,00±3,56	9,00±3,95	2,81	<0,05
Координационная подготовленность				
1 «Челночный бег 3x8» (с)	8,10±5,31	7,40±4,62	2,74	<0,05
2 «Статическое равновесие» (с):				
Правая	11,00±5,93	14,00±6,14	2,25	<0,05
Левая	10,00±4,48	13,00±5,41	2,21	<0,05
3 «Динамическое равновесие» (с)	13,00±3,42	11,00±3,74	2,35	<0,05
4 «Статокинетическая устойчивость» (кол-во заступов)	7,00±5,33	5,00±4,22	3,12	<0,05

Таблица 3 - Сравнительный анализ показателей техники тхэквондо мальчиков 6-7 лет опытных групп в конце эксперимента (по системе балльной оценки от 0 до 9)

Контрольные упражнения для оценки технических действий тхэквондо	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
«Прямой удар ногой в верхний уровень»	5,25±3,54	7,36±4,48	2,52	<0,05
«Круговой удар ногой в верхний уровень»	5,21±3,42	7,12±5,37	2,49	<0,05
«Прямой удар рукой в 3 уровня»	5,31±3,38	7,68±1,23	2,25	<0,05
«Прямой удар рукой в средний уровень» «Прямой удар ногой в средний уровень» «Круговой удар ногой в средний уровень»	5,21±3,27	7,76±0,75	2,43	<0,05

Были выявлены статистически достоверные изменения в технике выполнения батутно-акробатических упражнений «Мост», «Шпагат» между показателями мальчиков-тхэквондистов 6-7 лет в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп (таблица 4).

Таблица 4 - Сравнительный анализ показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений «Мост», «Шпагат» мальчиков-тхэквондистов 6-7 лет в конце эксперимента

Контрольные тесты для оценки техники выполнения батутно-акробатических упражнений	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
I «Мост», см; из положения лежа на спине (измерение расстояния от стоп до пальцев рук, фиксация 5 сек)	43,20±4,61	37,30±4,35	2,63	<0,05

Продолжение таблицы 4

Контрольные тесты для оценки техники выполнения батутно-акробатических упражнений	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
2 «Шпагат поперечный», см (расстояние от бедер до пола)	20,50±3,29	16,4±3,31	3,42	<0,05

В конце эксперимента были выявлены темпы прироста показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений у мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо, как контрольной группы, так и экспериментальной. Однако было выявлено, что мальчики экспериментальной группы 6-7 лет за технику выполнения батутно-акробатических упражнений получили выше баллы по всем контрольным упражнениям, чем мальчики контрольной группы (рис. 1).

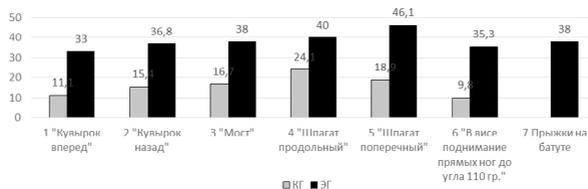


Рисунок 1 – Прирост баллов за технику выполнения батутно-акробатических упражнений мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо (в %)

В технике выполнения прыжков на батуте в экспериментальной группе мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо прирост составил в конце эксперимента 1,5 балла, или 38,0% (рис. 1). В контрольной группе батут не применялся, следовательно и оценка техники выполнения прыжков на батуте не проводилась.

Кроме того, наблюдался значительный прирост результатов показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений мальчиков как контрольной группы, так и экспериментальной. Между тем, выше он оказался у мальчиков экспериментальной группы. Расстояние от стоп до пальцев рук в тесте «Мост» (см) уменьшилось у мальчиков экспериментальной группы на 9,6 см, или 22,8%, в контрольной группе лишь на 4,3 см или 9,5% (рис. 2).

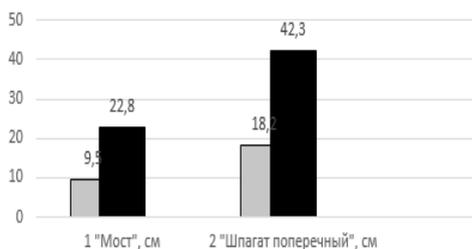


Рисунок 2 – Прирост результатов показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений «Мост», «Шпагат» мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента

В тесте «Шпагат поперечный» (см) расстояние от бедер до пола снизилось у мальчиков на 8,8 см (42,3%), в то время как у мальчиков контрольной группы лишь на 4,1 см (18,2%) (рис. 2).

Выводы. Разработана экспериментальная методика применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет, предусматривающая применение упражнений на акробатической дорожке, батуте, минитрампе. Занятия по батутно-акробатической подготовке проводились 1 раз в неделю из 3-х запланированных тренировочных занятий по тхэквондо, длительность составляла 45 минут. Один раз в неделю мальчики занимались самостоятельно в батутном центре. В течение первого месяца с мальчиками 6-7 лет разучивались элементарные упражне-

ния, в последующий второй месяц – базовые упражнения; на протяжении 3, 4, 5 и 6 месяцев в тренировочные занятия включались связки из элементарных и базовых прыжков на батуте.

Разработаны экспериментальные комплексы упражнений батутно-акробатической подготовки игрового характера, проводимые под музыкальное сопровождение, предусматривающие выполнение упражнений:

- с преодолением веса собственного тела (например, прыжковые упражнения с опорой на руки на акробатической дорожке, минитрампе);

- бег на батуте (продолжительность 1-2 минуты);

- упражнения направленные на развитие гибкости (например, вращения, махи, повороты, наклоны, сгибания-разгибания); развитие координационных способностей (например, кувырки вперед, назад, в группировке; перевороты (колесо, с места, с темпового подскока), стойки (в кувырок, в мост); мост из положения лежа, стоя); развитие силы (например, подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания);

- привычные упражнения из непривычных положений (например, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, прыжки с передачей и ловлей предметов (мяча), прыжки на скакалке, прыжки с продвижением вперед, назад с выполнением заданий различного характера и др.);

- упражнения в равновесии (например, повороты в прыжках, фиксация определенной позы);

- подвижные игры (например, «Делай, как я!», «Прыжки по порядку»);

- эстафеты (например, «Кто выше» и др.).

Разработанная экспериментальная методика применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет оказала положительное влияние на уровень батутно-акробатической, физиче-

ской, координационной и технической подготовленности юных спортсменов за период эксперимента.

Литература

1. Абрамова Л. С., Кечкин Д. Д. Влияние занятий на мини-батутах на физическую подготовленность юных конькобежцев // Студенческий : электронный научный журнал. 2019. № 26(70). URL: <https://sibac.info/journal/student/70/150109>

2. Волкова Е. В., Волков Д. Р. Применение батутно-акробатической подготовки для развития координации у тхэквондистов // Физическая культура, спорт, туризм : проблемы и перспективы. 2020. № 3(20). С. 5–11.

3. Гаранин, С. А. Прыжки на батуте : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Уссурийск : Издательство УГПИ, 2007. 272 с.

4. Ефимова В. Л. Использование методики «лого-батут» в процессе педагогического сопровождения младших школьников с учебными затруднениями // Историческая и социально-образовательная мысль. 2015. № 6. Том 7. С. 290.

5. Казанцева Н. В. Коррекция плоскостопия средствами прыжковой подготовки на упругой опоре у детей 5-7 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Уд : Бурятский государственный университет, 2015. 23 с.

6. Кравцевич И. П. Эффективность методики батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тамбов : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2006. 24 с.

7. Лучше, чем бег. 8 классных аргументов в пользу прыжков на батуте. Режим доступа: <http://freshlover.ru/>

dvizheniei-sport/luchshe-chem-beg-8-krutyh-argumentov-v-polzupryzhkov-na-batute

8. Мищенко Н. Ю. Развитие гибкости тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки, с применением специальных упражнений жоугун // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 2(18). С. 115–137. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.14](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.14)

9. Пащенко Л. Г., Хазиева Р. Ф., Калашников А. А. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте // Культура, наука, образование : проблемы и перспективы : мат-лы VI междунар. науч.-практ. конф. Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та. 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. С. 347–349.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ

**Э.Р. МУГАТТАРОВА, О.Н. КАПЛУНОВА, Т.В. КРЫЛОСОВ,
Ш.А. ХУДОЙБЕРДИЕВ**

*ГБПОУ ЯНАО «Тарко - Салинский профессиональный колледж»,
г. Тарко-Сале, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос адаптации студентов первокурсников профессионального колледжа. Для определения входных данных студентов было проведено дистанционное онлайн анкетирование, получена и проанализирована информация об отношении студентов к учёбе, к будущей профессии, выявлены проблемы самоорганизации во внеучебное время, определены способы решения.

Ключевые слова: студенты первокурсники, адаптация, физическая культура и спорт.

Введение. Реформа образования в современных условиях определяет новые подходы к обучению студентов колледжа. От уровня адаптации к новой образовательной среде зависит успешность студентов первокурсников в процессе обучения, повышение интереса к будущей профессиональной деятельности [4]. Студенты-первокурсники относятся к юношескому возрасту или постпубертатному возрасту (16 – 21года), который представляет особый период в онтогенезе человека (период завершения роста тела в длину, происходит стабилизация наступившей половой зрелости, начинают четко проявляются гено- и фенотип [3]. Данный

период как раз совпадает с поступлением молодых людей в колледж или вуз.

В процессе обучения, у студентов первокурсников происходит освоение в новой социальной среде (студенчество); устанавливаются межличностные отношения (появляются новые друзья, «враги»); идёт привыкание к особенностям учебы в колледже (пары, семестры, зачеты, экзамены); вырабатываются навыки самостоятельной жизни (устанавливается режим питания, труда и отдыха); осознание в необходимости изучения и освоения выбранной профессии [1].

Чаще всего у студентов первого курса адаптация происходит медленно и трудно, это связано с отсутствием навыков самостоятельной жизни, ответственного отношения к учёбе, с не полностью сформированным профессиональным самоопределением.

Основными признаками трудной адаптации являются - значительное ухудшение работоспособности выражающаяся в ухудшении физического состояния (подавленное настроение, постоянная усталость, на этом фоне появляются головные боли, возрастает уровень тревожности, появляется заторможенность или повешенная активность, которая сопровождается нарушением внутренних правил учебного заведения, начинаются пропуски занятий, пропадает мотивация к учёбе [5].

В студенческой среде форсирование адаптации можно реализовать при условии проявления умений, навыков и развития тех свойств личности, которые ей нужны в процессе привыкания к новой среде. В результате этого одним из основных направлений в организации условий благополучной адаптации студентов является физическая активность (ФА) – это сложное структурное неоднородное биосоциальное явление, которое по определению объединяет весь спектр мышечных действий человека, направленных на адаптацию

и выживание в физической и социальной окружающей среде [2].

Главным средством реализации физической активности выступает физическая культура и спорт (ФКиС). Потребность в ФКиС это одна из важных мотиваций для поведения личности. Большую роль в стимулировании студентов к занятиям ФКиС играют интересы отражающие селективность человека в отношении к объекту, обладающим эмоциональной привлекательностью и значимостью (при низком уровне - преобладает эмоциональная привлекательность, при высоком уровне – доминирует объективная значимость), т.е. интересы отражают нужды человека и средства их удовлетворения. Интересы появляются при возникновении цели физкультурно-спортивной деятельности [7] (рис.):

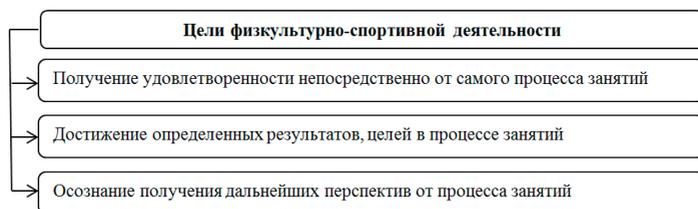


Рисунок – Основные цели физкультурно-спортивной деятельности

ФКиС как специфичный вид человеческой деятельности является активным стимулом социализации личности в любом социуме. Важно то, что в системе культурных общечеловеческих ценностей значительно развитые степень здоровья и физической подготовленности определяют возможности освоения других ценностей, т.е. являются фундаментом, без которого процесс социализации мало результативен [7].

Для успешной адаптации студента, преподавателям необходимо установить контакт, выбрать стиль общения, ощутить эмоциональное состояние, реально оценить когни-

тивную ситуацию. На первом этапе эффективной системы взаимодействия преподавателей и студента, необходимо, ознакомиться с интересами и направленностью жизненной позиции студента. В качестве инструмента познания и знакомства с обучающимися, удобнее использовать анкетирование.

Цель исследования. Раскрыть проблемные вопросы адаптации и социализации студентов первокурсников в «Тарко-Салинском профессиональном колледже» (ТСПК) и установить методы для их решения. Определить входные данные студентов: увлечения профессиональные и увлечения во внеучебное время (спортивные, творческие, технические и т.д.).

Методы исследования. Как метод педагогического исследования использовались прямое и сплошное анкетирование. Применялась дистанционная форма анкетирования - Google форма, которая позволила задействовать всю группу, включая заболевших студентов всего 14 чел. (48,3%) из них: 13чел. (44,8%) - на амбулаторном лечении, 1 чел. (3,4%) - лечение в стационаре.

Результаты исследования. Исследование вопроса адаптации и социализации студентов первокурсников в ТСПК проводилось с обучающимися группы «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (ТОРАТ20) за сентябрь-октябрь 2020- 2021 учебного года, в количестве 29 человек (100%) из них 6,9% (2 чел.) девушки, 93,1% (27чел.) юноши. В процессе анкетирования были получены следующие результаты:

1. На вопрос «Почему вы выбрали ТСПК?» дали ответ: 10,3% (3) здесь учились родители; 58,6% (17) посоветовали взрослые или друзья; 48,3% (14) близко к дому; 10,3% (3) хотел поступить только в ТСПК.

2.«Что вам нравится в выбранной специальности?» 58,6% (17) хочу работать по этой специальности; 13,8% (4) случайный выбор; 17,2% (5) одна из престижных специаль-

ностей; 3,4% (1) было легко поступить; 34,5% (10) считают её перспективной.

3.«Что в колледже вам больше нравится?» 79,3% (23) получение профессиональных знаний; 34,5% (10) новые друзья; 10,3% (3) развитие творческих способностей; 6,9% (2) научная работа; 3,4% (1) общественная деятельность.

4.«Какими творческими и другими навыками вы обладаете?» 69% (20) имеют высокие спортивные достижения; 6,9% (2) обладают актерскими навыками; 6,9% (2) вокальными данными; 10,3% (3) играют на музыкальных инструментах; 3,4% (1) умеют рисовать; 24,1% (7) имеют опыт ведения страниц в социальных сетях.

5.«В какой студенческой деятельности вы хотели бы принять участие?» 69% (20) в организации спортивных мероприятий; 27,6% (8) в организации городских, районных мероприятиях, соревнованиях; 17,2% (5) работа в составе волонтерского студенческого отряда; 10,3% (3) работа в органах студенческого самоуправления; 3,4% (1) журналистская работа в молодежных СМИ.

6.«В свободное внеучебное время, чем вы занимаетесь?» 44,83% (13) обучающихся занимаются спортом из них: 20,7% (6) дзюдо, борьба, каратэ, ММА и т.д.; 6,9% (2) лыжные гонки; 6,9% (2) тяжелая атлетика; 6,9% (2) футбол; 3,4% (1) тренируюсь самостоятельно; к сожалению 55,2% (16) обучающихся ничем не занимаются.

Вывод. Анализ данного анкетирования показал, что большинство студентов рассматривают обучение в колледже как возможность приобретения профессиональных знаний для использования в дальнейшем в работе по выбранной профессии. Также, были выявлены проблемы в самоорганизации студентов в свободное от занятий время, что в свою очередь может привести к асоциальному поведению молодых людей. Данное анкетирование позволило устано-

вить дальнейшие меры по улучшению адаптации студентов первокурсников к обучению в колледже, самыми доступными и эффективными являются средства и методы ФКиС [6]:

1. надо заинтересовывать студентов на занятиях ФК в необходимости поддержания физической формы, развитии физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости);

2. давать возможность максимально реализовывать свой физический потенциал на тренировках в спортивных секциях, спортивных школах, фитнес-клубах, любительских клубах города;

3. прививать интерес студентов к активному участию в спортивных мероприятиях учебного заведения, города, района (Спартакиада колледжа, Спартакиада города Тарко-Сале, Спартакиада Пуровского района). В условиях профилактики распространения новой коронавирусной инфекции на данный момент спортивные мероприятия на уровне города и района временно приостановлены. В колледже проводится внутренняя Спартакиада (отборочные соревнования проходят на занятиях физической культуры, финальные соревнования не проводятся, победители соревнований определяются по итоговым протоколам в заочном формате);

4. привлекать молодых людей поддерживать здоровый образ жизни участием в различных массовых, спортивных, социальных, общественных мероприятиях, проходящих в городе: «Кросс нации 18 сентября»; «Открытый чемпионат Пуровского района по «фрироупу» среди молодёжи 18 сентября»; «Единый день здоровья 26 сентября»; «Всемирный день туризма 27 сентября»; «Эко-пробежка 29 сентября»; «День ходьбы 2020 в ЯНАО в формате онлайн 03-11 октября» и т.д. Данные физкультурные и спортивные мероприятия в условиях профилактики распространения (COVID19), проводятся на свежем воздухе с учетом требований, уста-

новленных Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Активное участие в различных физкультурно-массовых, спортивных мероприятиях оказывает значительное влияние на степень социальной адаптации студентов, улучшает межличностное взаимодействие внутри коллектива, также положительно влияет на процесс обучения в колледже [4, 6].

Литература

1. Зырянова О. М. Адаптация студентов первого курса в условиях колледжа. Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013. № 18. С. 41–44.

2. Логинов С. И. Роль интенционного компонента мотивации в процессе приобщения студентов к физической активности на основе теории поведения. Вестник Сургутского государственного университета. 2017. № 4(18). С. 34–45.

3. Логинов С. И., Николаев А. Ю., Баженова А. Е., Еникеев А. П. Взаимосвязь структуры мотивации с уровнем и структурой физической активности студентов в условиях урбанизированного Югорского севера. Вестник Сургутского государственного университета. 2016. № 3(13). С. 87-93.

4. Насибуллина Д. М., Абдуллин М. Г., Прохорова Е. В., Мугаттарова Э. Р. Пути улучшения процесса физического воспитания студентов. В мире научных открытий. 2010. № 4-14(10). С. 33–35.

5. Панкратова О. Н., Чередников Н. А. Проблема психологической адаптации студентов-первокурсников и пути ее решения средствами физической культуры и спорта. Международный студенческий научный вестник. 2017. № 4-2. С. 227–229.

6. Тазиева З. Н. Социализация студентов первокурсников в техническом вузе средствами физической культуры

и спорта. Культура физическая и здоровье. 2019. № 2(70). С. 9–11.

7. Чернышева И. В. Физическая культура как фактор социализации личности студента // Известия Волгоградского государственного технического университета. 2011. Т. 8. № 10(83). С. 143–146.

УДК 796.364.24

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

А.Ю. НИКОЛАЕВ, А.И. КИРДЯНОВ, А.И. АНДРЕЙЧЕНКО

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. С участием студентов специальной медицинской группы определили качество жизни студентов 2 и 3 курса в условиях самоизоляции. В результате качество жизни за время самоизоляции ухудшилось в физическом функционировании с $89,8 \pm 8,1$ до $84,0 \pm 14,9$ после проведенного исследования при $p=0,0048$ и психическом здоровье с $62,4 \pm 19,9$ до $56,0 \pm 18,4$ после проведенного исследования при $p=0,0549$. Таким образом, можно сделать вывод, что качество жизни студентов специальной медицинской группы ухудшилось в физическом функционировании и психологическом здоровье в условиях самоизоляции.

Ключевые слова: качество жизни, специальная медицинская группа, студенты.

Введение. Разумно утверждать, что на качество жизни могут влиять многие факторы, в том числе стресс [14]. Жизнь в университете – это стрессовый период, который может привести к снижению уровня качества жизни, появлению стресса у студентов университета со стороны академического давления, давление со стороны сверстников, пребывание вдали от дома [10], а также снижение физической активности, увеличение малоподвижного поведения. [1, 2, 3, 4]. Было проведено несколько исследований факторов, влияющих на качество жизни учащихся, таких как соци-

ально-демографические факторы, семейный доход, уровень образования родителей [8, 13, 15]. Другие факторы, описанные в литературе, включают использование интернета [6]. В последнее время интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни. Несмотря на его полезность для доступа к широкому спектру информации, существует серьезная обеспокоенность по поводу неправильного использования интернета подростками и молодыми людьми, что привело к феномену, описанному как интернет-зависимость [7].

Все выше перечисленные факторы могут усугубить физические и психологические показатели качества жизни студентов специальной медицинской группы в условиях самоизоляции при дистанционном обучении.

Целью исследования являлось определение качества жизни студентов специальной медицинской группы в условиях самоизоляции.

Материалы и методы исследования. В исследование приняли участие студенты 2 и 3 курса специальной медицинской группы в возрасте $19,8 \pm 1,6$ лет, которые находились на самоизоляции и проходили дистанционное обучение. В начале исследования анализировали результаты антропометрических данных: рост, вес, рассчитывали индекс массы тела (ИМТ) по формуле: масса тела (кг) разделить на рост (м) в квадрате. Процент жира тела определяли по формуле: масса тела взрослого человека % жира = $(1,20 \times \text{ИМТ}) + (0,23 \times \text{возраст}) - (10,8 \times \text{пол}) - 5,4$ [9].

Для оценки состояния здоровья анализировали результаты опроса в тесте SF-36 «Качество жизни» у студентов специальной медицинской группы [5, 16]. Опросник имеет следующие шкалы: 1) физическое функционирование (PF), 2) ролевое (физическое) функционирование (RP), 3) боль (P), 4) общее здоровье (GH), 5) жизнеспособность (VT), 6) социальное функционирование (SF), 7) эмоциональное функционирование (RE), 8) психологическое здоровье

(МН). Все шкалы опросника объединены в 2 суммарных измерения: физический компонент здоровья (1-4 шкалы) и психический (5-8 шкалы). Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое $\langle X \rangle$, стандартное отклонение $\langle SD \rangle$. Независимый парный t-тест Стьюдента или тест U Манна-Уитни использовали для сравнения различий после окончания эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждения. Из данных таблицы 1 следует, что во время самоизоляции рост и вес тела студентов СМГ не изменился (таблица 1).

Таблица 1 - Анатомо-физиологические показатели выборки студентов специальной медицинской группы, $X \pm SD$

Показатели	СМГ до (n=73)	СМГ после (n=63)
Возраст, лет	19,80±1,50	19,80±1,60
Длина тела, см	166,40±8,00	165,50±6,10
Масса тела, кг	64,20±16,00	60,90±11,40
Индекс массы тела, кг/м ²	23,00±4,60	22,20±3,80
Жир тела, %	26,80±5,60	25,80±4,50

Примечание: X – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение

По физическим показателям качества жизни студентов специальной медицинской группы, приведенных в таблице 2, результаты снизились в физическом функционировании с 89,8±8,1 до 84,0±14,9 после проведенного исследования при $p=0,0048$.

Таблица 2 - Физические показатели качества жизни студентов специальной медицинской группы, $\bar{X} \pm SD$

Показатели	СМГ до (n=73)	СМГ после (n=63)	p<0,05
ФФ	89,80±8,10	84,00±14,90	0,0048
РФ	73,60±32,80	66,70±34,20	0,2325
ИБ	70,70±24,60	70,30±20,20	0,9184
ОСЗ	61,20±19,50	59,10±18,60	0,5234
ФКЗ	51,60±6,80	50,60±8,00	0,4321

Примечание: ФФ – физическое функционирование, РФ - ролевое функционирование, ИБ -интенсивность боли, ОСЗ – общее состояние здоровья, ФКЗ – физический компонент здоровья, \bar{X} – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение, p – уровень значимости различий p<0,05.

По психическим показателям качества жизни студентов специальной медицинской группы, приведенных в таблице 3, результаты снизились в психическом здоровье с 62,4±19,9 до 56,0±18,4 после проведенного исследования при p=0,0549.

Таблица 3 - Психологические показатели качества жизни студентов специальной медицинской группы, $\bar{X} \pm SD$

Показатели	СМГ до (n=73)	СМГ после (n=63)	p<0,05
ЖА	57,40±20,80	52,80±19,70	0,1898
СФ	75,30±20,30	71,00±20,90	0,2265
РФ (эмоции)	48,90±38,50	42,30±38,00	0,3177
ПЗ	62,40±19,90	56,00±18,40	0,0549
ПКЗ	41,00±11,90	38,20±10,90	0,1573

Примечание: ЖА – жизненная активность, РФ (эмоции) – ролевое функционирование эмоции, ПЗ – психическое здоровье, ПКЗ – психологический компонент здоровья, \bar{X} – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение, p – уровень значимости различий p<0,05.

В исследованиях, проведенных в Москве [12], качество жизни студентов в физическом компоненте здоровья

составило у 2 курса $58,0 \pm 4,7$ и у 3 курса $75 \pm 7,2$ меньше, чем в Сургуте ($84,0 \pm 14,9$), в психологическом компоненте здоровья в Москве у 2 курса $63,0 \pm 5,3$ и у 3 курса $72,0 \pm 7,6$ – больше, чем в Сургуте ($38,2 \pm 10,9$) после самоизоляции. В Сербии [11] у студентов физический компонент здоровья составил $76,32 \pm 13,5$ – больше, чем у студентов Сургута, также как и психологический компонент здоровья – $67,07 \pm 17,87$.

Таким образом, можно сделать вывод, что качество жизни студентов специальной медицинской группы ухудшилось в физическом функционировании и психологическом здоровье в условиях самоизоляции, в связи с этим студентам необходимо соблюдать рекомендации физической активности, выполняя упражнения в домашних условиях, контролируя свое состояние здоровья.

Литература

1. Логинов, С. И. Особенности физической активности студентов Сургута и Караганды в аспекте сравнительного анализа / С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, Н. К. Смагулов, В. Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 90–92.

2. Логинов, С. И. Оценка физической активности жителей г. Сургута по данным международного опросника IPAQ / С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, А. Ю. Ветошников, С. Г. Сагадеева // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 83–85.

3. Логинов, С. И. Физическая активность студентов двух вузов Сургута по данным международного опросника IPAQ / С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, А. Ю. Ветошников, С. Г. Сагадеева // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 83–85.

5. Мальков, М. Н. Гендерные закономерности проявления физической активности лиц с нарушениями зрения и

слуха / М. Н. Мальков, И. Э. Юденко, С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 92–94.

6. Новик, А. А. Исследование качества жизни в онкогематологии / А. А. Новик, Т. И. Ионова. – Текст : непосредственный // Журнал Клиническая онкогематология. Фундаментальные исследования и клиническая практика. 2008. Т. 1. № 2. С. 168–173.

7. Afroz N. Internet addiction and subjective well-being of university students / N. Afroz // Indian J Health Wellbeing. – 2016. V. 7. P. 787–794.

8. Alzayyat, A. Psychosocial correlates of internet addiction among Jordanian university students / A. Alzayyat, E. Al-Gamal, M. M. Ahmad // J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2015. V. 53. P. 43–51. DOI: 10.3928/02793695-20150309-02

9. Das, P. Health related quality of life among undergraduate medical students of Kolkata / P. Das, M. Basu, U. Dasgupta, B. Roy, P. K. Das, M. Mundle // Healthline. 2013. V. 4. P. 56–63. DOI: 10.2298/VSP1408751L

10. Deurenberg, P. Body mass index as a measure of body fatness: age- and sex-specific prediction formulas / P. Deurenberg, J. A. Weststrate, J. C. Seidell // Brit. J. Nutr. 1991. V. 65. № 2. P. 105–114.

11. Hamaideh, S. H. Stressors and reactions to stressors among university students / S. H. Hamaideh // Int J Soc Psychiatry. 2011. V. 57. P. 69–80. DOI: 10.1177 / 0020764009348442

12. Latas, M. Medical students' health-related quality of life – A comparative study / M. Latas, T. Stojković, T. Ralić, S. Jovanović, Ž. Špirić, S. Milovanović // Vojnosanit Pregl. 2014. V. 71. № 8. P. 751–756. DOI: 10.2298/VSP1408751L

13. Leifa, A.V. Influence of physical activity on students' life quality / A.V. Leifa, Y.D. Zheleznyak // Physical Education of Students. 2017. V. 21. № 5. P. 244–248. doi:10.15561/20755279.2017.0507

14. Rakovac, M. Sociodemographic and lifestyle correlates of health related quality of life in Croatian university students / M. Rakovac, Z. Pedisic, S. Pranic, Z. Greblo, D. Hodak // *Appl Res Qual Life* 2013. V 8. P. 493–509. DOI: 10.1007/s11482-012-9203-9

15. Ribeiro, J. S. Stress and quality of life among university students: A systematic literature review / J. S. Ribeiro, I. P. Rafael, V. I. Freire, B. G. Oliveira, A. C. Casotti, E. N. Boery // *Health Professions Education*. 2018. V. 4. № 2. P. 70–77. DOI: 10.1016/j.hpe.2017.03.002

16 .Sabbah, I. Health related quality of life of university students in Lebanon : Lifestyles behaviors and socio-demographic predictors / I. Sabbah, H. Sabbah, S. Sabbah, R. Khamis, N. Droubi // *Health*. 2013. V 5. P. 1–12. DOI: 10.4236/health.2013.57A4001

17. Ware, J. E. SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek. – The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass. 1993. 23 p.

УДК 796/799

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО-ЮГРЫ

С.М. ОБУХОВ, Н.Б. ОБУХОВА, В.Ю. ЛОСЕВ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Подготовка современных квалифицированных кадров, обладающих навыками здорового образа жизни для страны является важным делом. Важной составляющей этого процесса является кадровое обеспечение процесса физического воспитания студентов. Кроме того, часть студентов по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, требующей особого внимания администраций муниципалитетов и учебных заведений. Рассмотрению этих вопросов посвящена статья.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, специальные медицинские группы.

Введение. За период с 2000 по 2019 год профессиональное образование ХМАО-Югры изменилось существенным образом. Возникли новые учреждения среднего и высшего профессионального образования, изменилось и кадровое обеспечение процесса освоения физической культуры обучающимися в них студентами. Качество кадрового обеспечения по физической культуре имеет существенное значение в подготовке кадров, в том числе и в формировании отношения будущих руководителей разного уровня к физической культуре их подчиненных [1, 2, 4].

Количество специалистов, работающих в учреждениях среднего профессионального образования за эти годы увеличилось с 81 до 120 человек (увеличение на 48,1%), в т.ч. женщин в 2019 году – 37 (в стат. отчетах 2000 года такая информация, к сожалению, отсутствует [3]. Постоянные изменения формата статистического отчета не позволяют проводить анализ из-за большого числа аспектов функционирования сферы).

Как в 2000, так и в 2019 году всего по 1 человеку не имели специального физкультурного образования. Основную массу специалистов ССУЗов составляют люди в возрасте 31-60 лет. Специалисты пенсионного возраста в 2019 году составляют всего 6,7%.

По статистическому отчету существенная часть специалистов находится в Ханты-Мансийске (38), но, вероятно, это связано с тем что нефтяные техникумы вошли в состав ЮГУ и данные по статистическому отчету находятся в Ханты-Мансийске. Это, вероятно, не совсем правильно, т.к. не создает представления о состоянии дел в муниципалитете, где реально находится это учебное заведение.

Количество обучающихся, посещающих занятия обязательным физическим воспитанием увеличилось с 15955 чел. в 2000 году до 20582 в 2019. Увеличение на 29%, что существенно ниже роста количества преподавателей и это позволяет повысить качество преподавания физической культуры в ССУЗах округа. А вот в Сургуте количество студентов, занимающихся на обязательных занятиях увеличилось на 40%, тогда как число преподавателей увеличилось всего на 31%. Вероятно, это произошло из-за реструктуризации учреждений (образовался один мощный колледж, объединивший под своим крылом практически все учреждения профессионального образования Сургута). Это позволило повысить материальную и методическую базу физического воспитания.

Несмотря на бытующее мнение об ухудшении здоровья подрастающего поколения количество обучающихся в ССУ-Зах, отнесенных к СМГ, уменьшилось за эти годы с 774 до 310 человек (с 4,83% до 1,5%). Конечно, такие цифры вызывают оправданные вопросы: как такое может быть? При этом процент этих обучающихся, охваченных занятиями в организованных СМГ, увеличился незначительно (с 50 до 60%). А если в абсолютных цифрах, то произошло еще и уменьшение.

В учреждениях высшего профессионального образования за эти годы количество специалистов увеличилось с 83 до 178 человек. Из которых 166 с высшим профессиональным образованием, с средним образованием в статистических отчетах нет. Но тогда возникает вопрос, а какое образование имеют еще 12 человек? Судя по всему, это лица, не имеющих физкультурного образования. Тогда возникает вопрос: требованиям какого стандарта они соответствуют? Это относится, в первую очередь, к г. Ханты-Мансийску, где из 49 человек, работающих в ВУЗах, только 38 человек имеют высшее образование. 78 человек (43,8%) из 178 специалистов по округу имеют ученые степени, женщин из общего количества 87 человек, что составляет 48,9%, лиц пенсионного возраста – 14 человек (7,8%).

Количество студентов ВУЗов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» за 20 лет увеличилось почти в 2 раза: с 6472 человек в 2000 году до 12124 человек в 2019 (87%). Среди муниципалитетов (а их всего 3: Нижневартовск, Сургут, Ханты-Мансийск) особенно высокий рост произошел в Ханты-Мансийске: с 1138 до 4165 (266%). Если рассчитать количество студентов, приходящегося на 1 преподавателя, то этот показатель изменился в разных муниципалитетах по-разному. Та в Ханты-Мансийске он снизился со 190 студентов на 1 преподавателя до 85, а в Нижневартовске увеличился с 43,5 студентов на преподавателя до 164. В Сургуте этот показатель изменился не существен-

но: с 54 снизился до 45,1. Такие неоднозначные изменения этого показателя более наглядно свидетельствуют о плохом планировании кадрового обеспечения обучения студентов.

Обучение студентов, отнесенных к СМГ, вызывает особую тревогу. В 2000 году из 573 человек, отнесенных к этой группе здоровья, занимались 210 (36,6%). В 2019 году из 536 студентов занимались физической культурой 379 человек (70,7%). С одной стороны, вроде существенной увеличение. Но, с другой стороны, еще почти треть лиц с ослабленным здоровьем, которые в большей степени нуждаются в занятиях, до сих пор не охвачены ими.

Заключение. К сожалению, статистические отчеты не содержат информации о материально-техническом обеспечении учебных заведений. Однако практика показывает, что ССУЗам и ВУЗам не хватает этого обеспечения, особенно спортивных сооружений. Это ограничивает в первую очередь проведение спортивно-массовой и досуговой составляющей физического воспитания обучающихся.

Таким образом, можно констатировать:

- физическая культура и спорт среди обучающихся в профессиональном образовании развивается. Кадровая обеспеченность растет неравномерно среди муниципалитетов;
- материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта студентов оставляет желать лучшего.

Литература

1. Обухов С. М. Кадровое обеспечение физической культуры и спорта в ХМАО-Югре // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов VII Всерос. науч. конф. Сургут, 2008. С. 127–129.

2. Обухов С. М., Обухова Н. Б. Анализ кадрового обеспечения физической культуры в ХМАО-Югре // Север России : стратегии и перспективы развития. 2015. Т. 2. С. 159–161.

3. Статистические отчеты ХМАО-Югры по физической культуре за 2000-2019 годы.

4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / авт.-сост. П. А. Виноградов, Ю. В. Окульков; под общ.ред. В. Л. Мутько. М. : Советский спорт, 2013. 186 с.

УДК 796.29

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

А.В. ОЛАРЬ, Н.А. БОЙКО

*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут,
Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы коррекции двигательных действий и речевых нарушений, с помощью средств физической культуры в образовательном процессе обучающихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова: средства физической культуры, нарушения речи, подвижные игры, физические упражнения, речедвигательная ритмика, дыхательная гимнастика, проговаривания.

Введение. Формирование речи – это одна из главных характеристик общего развития детей. В настоящее время отмечается увеличение детей с нарушениями речи, поэтому коррекция речевых нарушений является актуальной проблемой на сегодняшний день. По мнению многих авторов, обучающиеся с проблемами речи отстают от своих одноклассников в физическом развитии. Разнообразные формы органических и функциональных нарушений речи часто сопровождаются той или иной патологией в области двигательной сферы, поэтому исправление двигательных нарушений и как следствие развитие двигательного анализатора способствует устранению нарушений развития речи [2]. Речевые отклонения могут выражаться в нарушении произ-

ношения, бедности словарного запаса, нарушении темпа и плавности речи.

Для детей с нарушениями речи характерны: недостаточность внимания и памяти; моторные нарушения; нарушения в психо-эмоциональной сфере; различные речевые расстройства. Двигательная сфера данной категории детей характеризуется нарушениями координационных способностей, снижением ловкости выполнения упражнений, отмечаются трудности выполнении движений по инструкции, замедленность движений. Наблюдается особенность мелкой моторики – недостаточная координация рук. Возникают сложности при одновременном выполнении упражнения и описании осуществляемых действий.

Данным вопросом занимались многие авторы, такие как М.О. Гуревич, А.А. Леонтьев, В.И. Лубовский, М.М. Кольцова, А.Р. Лурия и др. Рассмотрим средства физической культуры, способствующие преодолению вышеперечисленных нарушений в образовательном процессе. Главным средством являются физические упражнения, с помощью которых развиваются двигательные качества и способности, в особенности координационные. Рекомендуется выполнять упражнения с проговариванием (например, проговаривать счет или двигательное действие). Так же к средствам можно отнести речедвигательную гимнастику, дыхательную и сюжетные подвижные игры.

Применение физических упражнений является главным средством коррекции, так как речь и двигательные функции у ребенка находятся в тесной взаимосвязи [1].

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что особую значимость приобретает физическая культура, которая является неотъемлемой частью в образовательного процесса обучающихся с речевыми нарушениями. Однако, предложенные методики и образовательная программа направлены на здоровых учеников, которые отличаются по

уровню физического и психофизического развития обучающихся данной нозологии.

Цель исследования: изучить особенности использования средств физической культуры в образовательном процессе обучающихся младшего школьного возраста с нарушением речи.

Учебный процесс обучающихся с нарушениями речи должен строиться с включением в работу основных анализаторов: зрительного, слухового, тактильного и др.

В образовательный процесс урока физической культуры необходимо включать средства и методы, которые будут способствовать коррекции расстройств речи, нарушений психомоторного развития, будут способствовать приобретению жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимых для жизнедеятельности каждого человека.

Одним из главных средств является речедвигательная гимнастика или ритмика.

Речедвигательная ритмика (гимнастика) – это система физиологически обусловленных двигательных упражнений, связанных с произношением, в выполнении которых участвуют общая и мелкая моторика, органы артикуляции, мимическая мускулатура [3]. Основной задачей вышеуказанной гимнастики является формирование двигательных способностей, развитие физических качеств и устранение речевых нарушений.

Г.А. Волкова отмечает особенности речедвигательной ритмики: улучшение неречевых процессов (внимания и памяти, пространственных ориентировок, развитие моторики, координационных способностей, развитие мимической мускулатуры), развитие речи и исправление речевых нарушений. Разнообразные двигательные действия помогают звукопроизношению, что является основным звеном в коррекции и профилактике речи ребенка [3].

Благодаря игровым упражнениям можно тренировать речевое дыхание с состоянием нагрузки. Например: проговаривание стихотворений или скороговорок во время выполнения общеразвивающих упражнений или двигательных действий на уроке физической культуры.

Дыхательная гимнастика. Цель дыхательной гимнастики: увеличить объем легких, нормализовать ритм дыхания, выработать длительный и экономный выдох. Дыхательные упражнения улучшают работу дыхательной мускулатуры. Дыхательная гимнастика имеет немаловажное значение среди средств физической культуры, так как дыхание влияет на произношение, развитие голоса и артикуляцию.

Подвижные игры помогают эффективному формированию речи. Следует особо отметить, что игры способствуют развитию чувства ритма, гармоничности движений и т.д. Игровые задания помогают овладеть обучающимся простым движениям и будут способствовать овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуют моторную функцию ребенка, решают несколько коррекционно-воспитательных задач, таких как повышение активности, формирование игровых навыков и новых компонентов речи, увеличение словарного запаса, активизация и улучшение фонематического слуха. Применение подвижных игр со словесным сопровождением дает позитивную динамику речевого развития. Возможно использование речитативно-игровых композиций, которые так же относятся к подвижным играм. Данные композиции сочетаются с одновременным проговариванием стихотворений, считалок и др. В данном случае объединяются две стороны деятельности (движение + слово).

Примерами таких игр могут быть: «Тик-так-тук», «Узнай по голосу», «Мы – веселые ребята» и другие игровые

задания, которые ориентированы на двигательные действия с проговариванием текста.

Заключение. Вышеперечисленные средства физической культуры являются важным компонентом в образовательном процессе у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением речи. Именно поэтому в дальнейшем нами планируется реализация данных средств для указанной нозологии.

Литература

1. Ладыгина Е. Б., Деляшина О. Н. Средства адаптивной физической культуры в коррекционно-логопедическом процессе преодоления общего недоразвития речи у детей младшего дошкольного возраста // Научные записки. 2014. № 8(114). С. 100–103.

2. Мухина А. Я. Речедвигательная ритмика : [для практикующих логопедов, педагогов, психологов, муз. работников, студентов деф., психолог., и муз.-пед. фак. вузов]. М. : Аст : Астрель, 2009. 128 с.

3. Якимович Е. П., Белогривцев И. Ю. Коррекция нарушений речи у детей 5-7 лет средствами физической культуры в условиях дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего типа [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-narusheniy-rechi-u-detey-5-6-let-sredstvami-fizicheskoy-kultury-v-usloviyah-doshkolnogo-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya/viewer>

УДК 796.071.5

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.А. ОТЧИК, Л.Д. НАЗАРЕНКО

*Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Уделяется внимание игровой деятельности как методу развития данного показателя. Разработанная нами методика способствует повышению активности, развитию качественных сторон двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста. Ведущим методом развития ловкости явился игровой, обеспечивающий позитивное эмоциональное состояние.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая культура, игровая деятельность, ловкость.

Введение. В настоящий момент существуют проблемы, связанные с физической подготовкой людей, особенно детей дошкольного возраста. В этом возрасте закладываются физиологические основы здоровья. В современном мире, к сожалению, возникает проблема снижения двигательной активности [1, 2].

Ребенку от природы необходимо находиться в регулярном движении, играть, бегать. Ограничение данных двигательных действий может повлечь ухудшения здоровья, такие как: нарушение артериального давления, кровообращения, опорно-двигательной системы, лишний вес [4, 5, 6]. Благодаря занятиям физической культурой укрепляются

мышцы, костная, нервная и сосудистая системы [3]. Помимо этого, возрастает устойчивость к некоторым заболеваниям, что немаловажно для дошкольного возраста, когда иммунная система не до конца окрепла и подвержена влиянию патогенных организмов.

Развитие ловкости является актуальным педагогическим процессом, который необходимо осуществлять уже в дошкольном возрасте.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику у детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с целью были поставлены *задачи*:

Осуществить теоретический анализ литературы по развитию детей старшего дошкольного возраста.

Определить эффективные методы координационной подготовки детей старшего дошкольного возраста.

Обосновать эффективность разработанной методики в ходе педагогического эксперимента.

Во время педагогического эксперимента нами был проведен теоретический анализ педагогической литературы; эмпирическое исследование: развития ловкости у детей дошкольного возраста путем игровой деятельности. Чтобы определить показатели развития ловкости у детей дошкольного возраста нами были установлены критерии:

Высокий показатель развития: дети активны, быстро выполняют движения, самостоятельно их выполняют, заинтересованы в достижении результата.

Средний показатель: детям не хватает двигательных-координационных качеств и упорства в достижении поставленных целей, недостаточная заинтересованность в физической активности, частая смена настроения.

Низкий показатель: дети не имеют достаточную физическую подготовку, отсутствует четкая координация движений, не заинтересованы, стеснительны.

Методика и организация исследования. Нами было проведено экспериментальное исследование развития ловкости у детей дошкольного возраста 4-6 лет средствами игровой деятельности.

Исследование проводилось среди 24 детей дошкольного возраста. Были организованы две группы: КГ и ЭГ. В КГ проводилась традиционная физическая подготовка. Занятия проводились три раза в неделю по 40 мин. В ЭГ осуществлялась апробация методики физической подготовки по развитию ловкости.

Наиболее эффективными физическими упражнениями, которые использовались в педагогическом эксперименте были следующие:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м для определения способности быстро изменять свои действия в условиях смены обстановки.

2. Статическое равновесие, целью которого являлось развитие устойчивости тела.

3. Подбрасывание и ловля мяча для развития согласованности в деятельности верхних и нижних конечностей.

4. Прыжки через скакалку для определения развития ловкости, гибкости, прыгучести.

5. Значимая часть методики по развитию ловкости была отведена подвижным играм, способствующих развитию экстраполяции двигательных действий.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами были получены результаты до и после проведения исследования среди детей КГ и ЭГ. Ниже представлены результаты, полученные в КГ и ЭГ до проведения исследования (табл. 1).

Таблица 1- Выявление уровня развития ловкости у детей дошкольного возраста до проведения педагогического эксперимента

Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	Кол-во детей	Кол-во детей	Кол-во детей
Контрольная	3 (25%)	6 (50%)	3 (25%)
Экспериментальная	3 (25%)	5 (42%)	4 (33%)

После проведения тестирования использовалась разработанная нами методика, которая включала себя проведение игровой деятельности в ЭГ. Занятия осуществлялись 2 раза в день в течение 10 дней. Примеры упражнений:

- «кольца» с использованием обруча. Необходимо преодолеть прыжок из одной окружности в другую;
- «поймай мяч». Задание осуществляется в парах;
- развитие вестибулярного аппарата путем использования вращательных движений;
- «гусеница»;
- «догонялки», «салки», «ловишки».

Происходило чередование игр, смена форм работы (групповая, индивидуальная, коллективная), проводилась соревновательная деятельность для развития мотивации к занятиям. После завершения педагогического эксперимента проведено тестирование показателей ловкости в КГ и ЭГ. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Выявление уровня развития ловкости у детей дошкольного возраста после проведения эмпирического исследования

Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	Кол-во детей	Кол-во детей	Кол-во детей
Контрольная	3 (25%)	7 (59%)	2 (17%)

Продолжение таблицы 2

Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	Кол-во детей	Кол-во детей	Кол-во детей
Экспериментальная	4 (33%)	8 (67%)	-

Сравнительный анализ результатов проведенного педагогического эксперимента показал, что показатели ЭГ значительно улучшились: количество детей с высоким уровнем развития показателей ловкости увеличилось на 8%; на 25% увеличилось число тех дошкольников, кто имеет средний уровень развития ловкости и не оказалось детей с низким уровнем данного качества. Что касается КГ, то результаты не имели существенных изменений. Увеличилось число тех, кто имеет средний уровень развития ловкости, который ранее относился к группе с низким показателем.

Заключение. Эмпирическое исследование, проведенное среди детей дошкольного возраста, показало то, что разработанная нами методика способствует развитию ловкости в ее различных проявлениях.

Осуществлен теоретический анализ литературы, который показал актуальность проблемы развития ловкости среди детей дошкольного возраста.

Определены методы физической подготовки по развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста путем преимущественного использования игровой деятельности.

Педагогический эксперимент показал эффективность использования средств экстраполяции в развитии ловкости детей дошкольного возраста, показатели были существенно выше ЭГ ($p < 0,05$). Показатели КГ не имели достоверных изменений ($p > 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование показало, что разработанная нами методика развития ловкости у детей дошкольного возраста показала свою эффективность.

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка. М. : Юнити. 2007. 431 с.
2. Жуковская Р. И. Игра и ее педагогическое значение. М., 2005. 194 с.
3. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2008. 173 с.
4. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М. : Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
5. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003. 240 с.
6. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск, 2017. 262 с.

УДК 796.015.8

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО I СТУПЕНИ ШКОЛЬНИКАМИ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

М.А. ОШНУРОВА

Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Рассмотрен анализ результатов сдачи нормативов ВФСК ГТО в сельской местности у детей I ступени развития ГТО. Целью данного исследования является анализ результатов сдачи нормативов ВФСК ГТО в сельской местности. По результатам анализа исходных данных отмечено, что физическая подготовленность детей сельской школы младшего школьного возраста соответствовала среднему уровню.

Ключевые слова: физическая культура, I ступени развития ВФСК ГТО, комплекс ВФСК ГТО.

Введение. Известно, что важным условием здоровья организма является двигательная активность, занятия спортом и физкультурой, но с малых лет детям закладываются базовые установки формирования неправильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни путем виртуальной и телевизионной информационной среды, что приводит к снижению физической активности ребенка [2].

ВФСК ГТО – нормативная основа и полноценная программа физического воспитания, нацеленная на оздоровление и нации развитие массового спорта. Идея возрождения комплекса ВФСК ГТО направлена на стимулирование учащегося быть здоровым, вызывать желание заботиться о

здоровье, продемонстрировать высокий уровень физических качеств [1, 3]. Получение знаков отличия комплекса ГТО ставит юного сельского спортсмена в один ряд с его сверстниками по всей стране, тем самым мотивируя к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом. Именно в этом аспекте рассматривается актуальность темы представленной работы.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли девочки ($n=45$) и мальчики ($n=45$) в возрасте 7-8 лет, обучающиеся в МКОУ «Варгашинская СОШ № 1» и сдававшие нормативы ВФСК ГТО 1-ой ступени.

Методы исследования: челночный бег 3×10 м (с); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 м; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; смешанное передвижение 1 км.

Результаты исследования. При оценке результатов в челночном беге 3×10 м выявлено, что результаты мальчиков в 2018 году были достоверно лучше таковых в 2019 году ($p < 0,05$) (рис. 1).

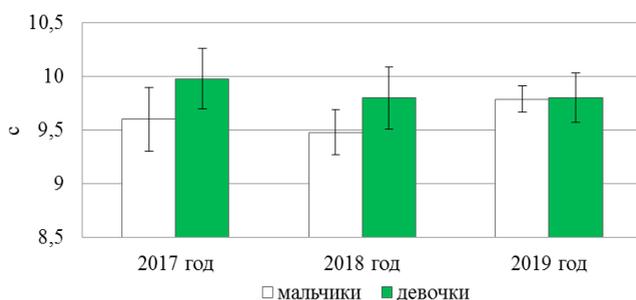


Рисунок 1 – Результаты детей в челночном беге 3×10 м ($n=90$)

При этом среди мальчиков в 2017 году на серебряный значок этот норматив выполнили 40%, в 2018 – 60%, а в 2019- 100%, в то время как количество мальчиков, результаты которых соответствовали золотому значку, в 2017 и 2018 годах было одинаковым. Средние результаты девочек по данному тестовому упражнению значимых различий не имели. Однако следует отметить, что в 2018 году результаты большего числа девочек соответствовали золотому значку в сравнении с 2017 и 2019 годами.

Результаты мальчиков в подтягивании из виса на низкой перекладине в 2017 году были существенно ниже, нежели в последующие годы ($p < 0,05$) и в основном соответствовали серебряному значку ВФСК ГТО, в то время как в 2018 году результаты 60% мальчиков соответствовали золотому значку. Лучший результат у девочек в подтягивании из виса на низкой перекладине был в 2018 году ($p < 0,05$) (рис. 2).

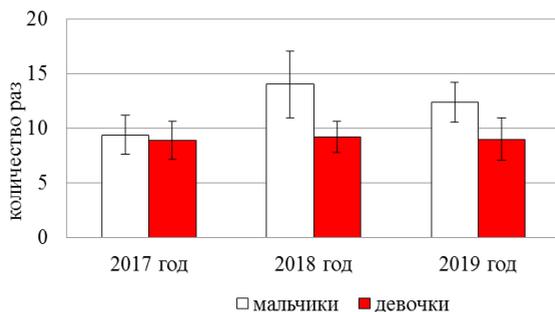


Рисунок 2 – Результаты детей в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине 90 см ($n=90$)

При оценке общей активной гибкости результаты девочек достоверно превышали результаты мальчиков ($p < 0,05$), но в разные годы статистически значимых различий не имели (рис. 3).

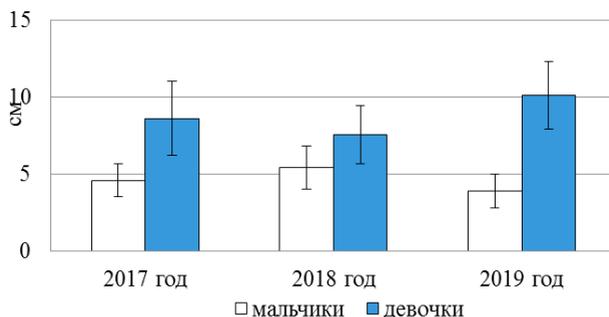


Рисунок 3 – Результаты детей в тестовом упражнении «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (n=90)

При оценке результатов в прыжке в длину с места, выявлено, что результаты мальчиков были немного выше, чем у девочек.

Лучший результат среди мальчиков в 2017 году - 135,86 см, среди девочек в 2019 году - 131,46 см ($p < 0,05$) (рис. 4).

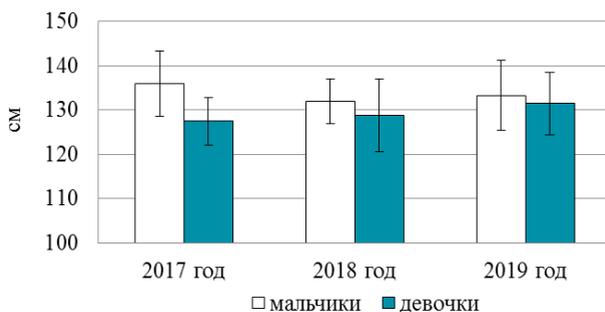


Рисунок 4 – Результаты детей в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (n=90)

Результаты девочек в метании теннисного мяча в 2017 году статистически не отличались от результатов мальчи-

ков, но были достоверно выше, чем результаты девочек в 2018 и 2019 годах ($p < 0,05$) (рис.5).

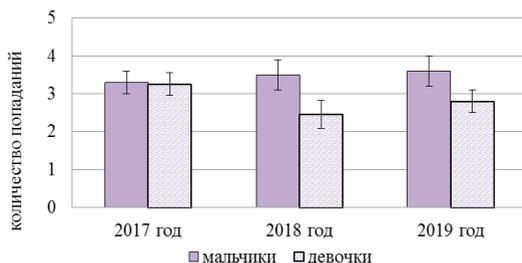


Рисунок 5 – Результаты детей в тестовом упражнении «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» ($n=90$)

При оценке результатов смешанного передвижения на 1 км в течение трех лет достоверных различий зафиксировано не было. Лучший результат в этом нормативе показали мальчики в 2018 году. У девочек лучшее время было зафиксировано в 2019 году ($p < 0,05$)(рис. 6).

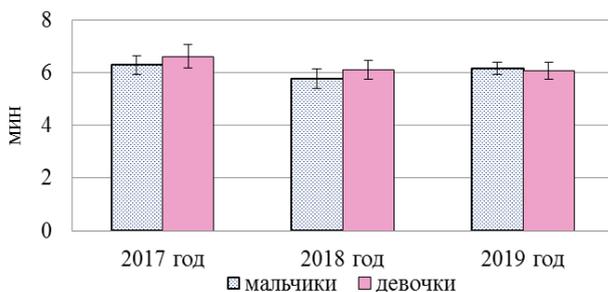


Рисунок 6 – Результаты детей в упражнении «Смешанное передвижение 1 км» ($n=90$)

Заключение. По результатам анализа сдачи нормативов 1 степени ВФСК ГТО школьниками сельской местности, мы выявили, что дети выполняли испытания преи-

мущественно на золотые и серебряные значки отличия. Но несмотря на это, по итогам 6 упражнений в общем медальном зачете отмечен высокий процент бронзовых значков в 2017 году (60%). Лучший показатель был в 2018 году, в нем отмечено наибольшее количество золотых значков отличия (20%).

Литература

1. Ефремова Н. Г., Цуркан А. Л., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. 2014. № 21. С. 725–726.
2. Яковлев А. С. Тюменские организации напомним сотрудникам о здоровом образе жизни : //Секретарь референт. 2011. № 7. URL: www.park72.ru.
3. <https://www.gto.ru/>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс].

УДК 796

ЛЕГКОАТЛЕТЫ 10-12 ЛЕТ: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

И.Р. ПАΠΑНДОПУЛО, К.Г. ТОМИЛИН

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. В педагогическом эксперименте на 48 легкоатлетах (мальчиков и девочек) определялась эффективность экспериментальной методики, включающей: блоки подвижных игр, направленных на развитие элементарных и комплексных видов скоростных способностей; комплексы упражнений сопряженного развития (бег+прыжки); эстафет на предупреждение образования «скоростного барьера» с горки на горку 6х40 метров, а также эстафеты «с гандикапом» 4х50 метров, для повышения мотивации к тренировочным занятиям и др. Проведенные исследования выявили, что использование большего количества игр на развитие быстроты и скорости реакции позволит улучшать результаты бегунов на короткие дистанции без форсирования специальной подготовки ($p < 0,05$).

Ключевые слова: легкоатлеты 10–12 лет, скоростные способности, экспериментальная методика, эстафеты, игры.

Введение. В подавляющем большинстве видов легкой атлетики для достижения высоких спортивных результатов решающее значение имеет высокий уровень развития скоростных способностей, для которых сенситивным периодом развития считают младший школьный возраст (9–12 лет). Проблемой в этот период также является перекрестное влияние развития тех или иных двигательных качеств. С каж-

длым годом удерживать интерес детей к занятиям в секциях легкой атлетики становится всё сложнее. Юные спортсмены, зачастую, быстро теряют интерес, быстро утомляются от монотонных занятий. Здесь возрастает важность применения игрового метода в тренировке юных спортсменов. Преимуществом этого метода является его влияние на эмоциональное состояние юных спортсменов, так как он препятствует образованию «монотонии», позволяет поддерживать интерес к тренировке и повышать ее плотность, что создает фундамент многолетней подготовки спортсмена [1, 3–6].

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей у легкоатлетов 10–12 лет с использованием игрового метода.

Описание методов и методик проводимого исследования. Эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №1» г. Сочи (МБУ СШОР №1), в течение 6 месяцев (с октября 2019 по март 2020 г.). В качестве испытуемых были избраны 2 группы спортсменов 10–12 лет – экспериментальная (мальчики $n=12$, девочки $n=12$) и контрольная (мальчики $n=12$, девочки $n=12$), находящихся на этапе начальной подготовки. Все спортсмены занимались в секции легкой атлетики не менее 1 года (НП-2).

Спортивная подготовка в контрольной (КГ) и экспериментальной группах (ЭГ) осуществлялась в соответствии с рекомендациями Всероссийской федерации легкой атлетики России и программой МБУ «СШОР №1» для групп начальной подготовки [23]. Спортсмены выполняли 10 контрольных тестов, отобранных для оценки отдельных скоростных способностей (тестов рекомендованных ФС по л/а, переводных тестов СШОР, а также, связанных с развитием физических качеств, с учетом перспективных видов легкой атлетики для занимающихся).

Структура достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями легкоатлетов-мальчиков (n=24) представлена в табл. 1.

Обращает на себя внимание отсутствие корреляционной связи между результатами в беге на 20 метров с хода и бега на 30 метров. Что указывает на неспособность большинства юных легкоатлетов эффективно стартовать (даже имея высокие показатели дистанционной скорости на 20 метрах с хода).

Таблица 1 - Структура достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями мальчиков (n=24) до начала педагогического эксперимента

Бег на 20 м (с хода)	Бег на 30 м	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Линейка	Теп-пинг-тест	Бег на 200 м	Чел-ночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Гибкость
0,372									
0,702	0,488								
0,547	0,068	0,758							
-0,365	0,317	0,114	-0,341						
0,107	0,32	0,171	-0,086	0,331					
0,307	0,200	0,381	0,350	0,022	0,319				
0,315	0,147	0,753	0,646	0,374	0,373	0,514			
-0,362	-0,488	-0,677	-0,553	-0,107	-0,224	-0,685	-0,563		
0,308	0,656	0,321	-0,047	0,434	-0,061	-0,252	-0,056	-0,287	

Примечание: При $r=0,404$, $p<0,05$; $r=0,515$, $p<0,01$

Неожиданными были негативные связи между результатами по гибкости и бегом на 30 м, а также быстроты кратковременных однократных двигательных действий (тест «линейка»). То есть, с улучшением быстроты отмечалось ухудшение гибкости. Аналогичные, но менее выраженными, были кор-

реляционные связи между показателями девочек. Найденные закономерности были использованы для разработки экспериментальной методики проведения тренировочного процесса (ЭГ), направленного на развитие скоростных способностей спортсменов 10–12 лет (используя игровой метод).

Во время педагогического эксперимента тренировки в обеих группах проходили 3 раза в неделю, длились 90 минут, из них 15–25 минут – подготовительная часть, 10–15 минут – заключительная часть – проводились по единой методике. Основная часть в ЭГ отличалась от КГ применением специально подобранного комплекса упражнений на развитие скоростных способностей; использовался определенный перечень подвижных игр, выполнялся комплекс упражнений в составе эстафет (рис.).

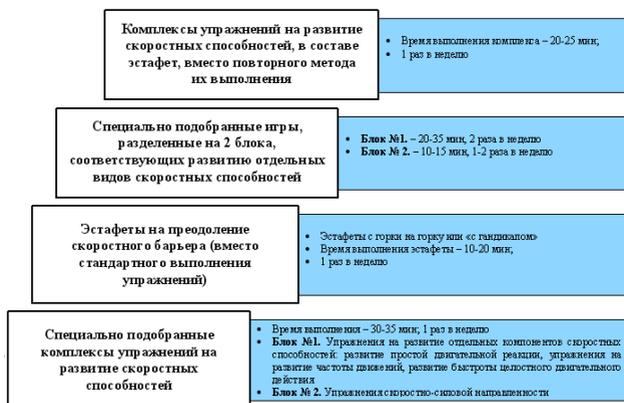


Рисунок – Комплексы упражнений на развитие скоростных способностей юных легкоатлетов

Эстафета 4x50 «с гандикапом» была интересной «находкой» для детей экспериментальной группы. И обеспечивала возможность каждому ребенку почувствовать

«экстаз победы». При которой создавались равноценные по результатам три команды (две девочки и двое мальчиков), и после каждого «соревнования» (перед последующим), вводилось небольшое увеличение дистанции для лидеров. Чтобы уравнивать вероятность победы для любой из команд. Что усилило мотивацию занимающихся, азарт перед стартами, взаимопомощь между мальчиками и девочками команд. В контрольной группе, где эстафетные соревнования проходили по стандартной схеме, такого не наблюдалось.

Эстафета «С горки на горку» (на предупреждение образования скоростного барьера) стала второй эффективной «находкой» для спортсменов экспериментальной группы. И была связана с особенностями стадиона, где проходили тренировки. Проводилась по принципу встречной эстафеты. Распределение по командам подразумевало участие равнозначной по силам смешанной команды мальчиков и девочек. Один участник (девочка) бежит с горки под уклон, передает эстафету другому участнику команды, который бежит в горку.

Таблица 2 - Игры для развития быстроты движений в сочетании с быстротой реакции и с другими физическими качествами

№	Название игры	Развитие вида быстроты
1	«Парные пятнашки», «Вызов»	развитие быстроты в беге, быстроты рывка с места
2	«Хватай первым»	на развитие быстроты реакции и движения
3	«День и ночь», «Приседалки», «Попади в кольцо», «Вызов», «Беги за мной»	быстроты реакции и скорости бега
4	«Перебежки туда - обратно»	развитие быстроты бега
5	«Групповые пятнашки», «Печатать», «Не задерживай мяча», «Салки в кругу»	развитие быстроты бега и ловкости
6	«Борьба за мяч», «Выбивание мячом», «Увернись»	быстроты броска и ловкости

Продолжение таблицы 2

№	Название игры	Развитие вида быстроты
7	«Ручной мяч», «Мяч вратарю»	на развитие быстроты бега и силы броска
8	«Лапта»	развитие быстроты, ловкости, выносливости
9	«Чехарда нарами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»	игровые упражнения на развитие силы толчка
10	«Сдвинуть с места», «Борьба за предмет», «Перетягивание одной рукой»	на развитие силы основных мышц тела
11	«Какая команда прыгает дальше»	подвижные игры на развитие прыгучести и силы ног
12	«Толкай из круга»	развитие силы толчка, реакции и координации
13	«Останься в кругу», «Толкай партнера», «Захват высоты», «Тянись к предмету»	на развитие силы и быстроты
14	«Перетягивание каната», «Лови в сеть», «Загон мяча»	на развитие силы
15	«Не давай мяча водящему», «Пятнадцать передач», «Тройки», «Борьба за мяч»	спортивные игры в упрощенной форме и элементы спортивных игр на развитие силы
16	«Перехват мяча», «Футбол», «Регби»	развитие силы и выносливости

Данные об изменениях в показателях по 10 тестами на начальном и на заключительном этапе мальчиков представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты тестирования КГ и ЭГ мальчиков легкоатлетов 10–12 лет на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента

№	Тесты	Группа	Исходное (X±σ)	Итоговое (X±σ)	P	Прирост %
1	Бег на 20 м с хода, сек	КГ	3,40±0,06	3,20±0,06	p<0,05	5
		ЭГ	3,40±0,06	3,10±0,05	p<0,05	8

Продолжение таблицы 3

№	Тесты	Группа	Исходное (X±σ)	Итоговое (X±σ)	p	Прирост %
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
2	Бег 30 м с высокого старта, сек	КГ	5,20±0,08	4,90±0,08	p<0,05	5
		ЭГ	5,20±0,08	4,70±0,07	p<0,05	8,80
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
3	Бег 60 м с высокого старта, сек	КГ	9,40±0,14	9,00±0,14	p>0,05	4,50
		ЭГ	9,40±0,16	8,70±0,15	p<0,05	7,40
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
4	Бег 100 м с высокого старта, сек	КГ	15,40±0,21	15,00±0,20	p>0,05	4
		ЭГ	15,40±0,21	14,70±0,19	p>0,05	4,80
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
5	Тест на реагирующую способность «Ловля линейки», см	КГ	9,20±1,60	8,60±1,20	p<0,05	6
		ЭГ	9,30±1,60	8,20±1,20	p<0,05	10
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
6	Теплинг-тест (кол-во/10 сек)	КГ	33,60±2,10	34,60±2,20	p>0,05	3
		ЭГ	33,50±2,01	34,60±2,20	p>0,05	3,50
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
7	Бег на 200 м с высокого старта, сек	КГ	33,80±0,60	32,80±0,60	p>0,05	3
		ЭГ	33,80±0,70	32,50±0,60	p>0,05	3,90
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
8	Челночный бег 3x10 м, сек	КГ	9,00±0,19	8,60±0,24	p>0,05	4
		ЭГ	9,00±0,21	8,30±0,23	p<0,05	7,60
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
9	Прыжок в длину с места, см	КГ	180,60±3,50	191,40±3,50	p<0,05	6
		ЭГ	180,50±3,80	195,00±3,50	p<0,05	8
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
10	Наклон вперед из положения стоя, см	КГ	7,80±1,00	8,80±1,20	p>0,05	13
		ЭГ	7,90±1,10	8,80±1,30	p>0,05	10
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		

Данные об изменениях в показателях по 10 тестами на начальном и на заключительном этапе девочек представлены в таблице 4.

Таблица 4- Результаты тестирования КГ и ЭГ девочек легкоатлеток 10–12 лет на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента

№	Тесты	Группа	Исходное (X±σ)	Итоговое (X±σ)	P	П р и - рост, %
1	Бег на 20 м с хода, сек	КГ	3,60±0,08	3,40±0,06	p<0,05	5,50
		ЭГ	3,60±0,08	3,30±0,05	p<0,05	8,30
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
2	Бег 30 м с высокого старта, сек	КГ	5,70±0,12	5,40±0,10	p<0,05	5,20
		ЭГ	5,70±0,13	5,20±0,12	p<0,05	8,80
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
3	Бег 60 м с высокого старта, сек	КГ	10,60±0,17	10,10±0,17	p>0,05	4,80
		ЭГ	10,60±0,18	9,80±0,17	p<0,05	7,40
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
4	Бег 100 м с высокого старта, сек	КГ	17,60±0,27	16,90±0,30	p>0,05	4
		ЭГ	17,60±0,28	16,70±0,30	p>0,05	4,80
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
5	Тест на реагирующую способность «Ловля линейки», см	КГ	9,70±1,60	8,56±1,20	p<0,05	7
		ЭГ	9,80±1,60	8,23±1,20	p<0,05	10
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		
6	Теппинг-тест (кол-во/10 сек)	КГ	33,00±2,10	34,00±2,10	p>0,05	3,20
		ЭГ	32,80±2,10	34,60±2,10	p>0,05	4
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
7	Бег на 200 м с высокого старта, сек	КГ	37,80±0,41	36,40±0,40	p>0,05	3,80
		ЭГ	37,80±0,40	36,10±0,39	p>0,05	4,20
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
8	Челночный бег 3x10 м, сек	КГ	9,40±0,22	8,90±0,24	p<0,05	5,30
		ЭГ	9,40±0,24	8,60±0,23	p<0,05	8,20
Достоверность различий, p			p>0,05	p<0,05		

Продолжение таблицы 4

№	Тесты	Группа	Исходное (X±σ)	Итоговое (X±σ)	p	Прирост, %
9	Прыжок в длину с места, см	КГ	166,6±3,7	177,4±3,5	p<0,05	7
		ЭГ	165,5±3,6	180,0±3,5	p<0,05	9
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		
10	Наклон вперед из положения стоя, см	КГ	10,2±0,9	11,6±0,9	p>0,05	15
		ЭГ	10,3±0,85	11,3±0,75	p>0,05	12
Достоверность различий, p			p>0,05	p>0,05		

По 6 тестам из 10 и у мальчиков и у девочек наблюдалось преимущество подготовки в группах с использованием игрового метода (p<0,05). Отмечено изменение структуры корреляционных связей между исследуемыми показателями в обеих группах: одни связи пропадали, другие появлялись [2,7]

Выводы. Выявлена эффективность экспериментальной методики, направленной на развитие скоростных способностей легкоатлетов 10–12 лет с использованием игрового метода. В 6 показателях скоростных способностей и физической подготовленности, как мальчиков, так и девочек экспериментальной группы наблюдалось достоверное (p<0,05) улучшение результатов после педагогического эксперимента (по сравнению с показателями контрольных групп).

Корреляционный анализ показал, что после педагогического эксперимента наблюдалось изменение структуры корреляционных связей между исследуемыми показателями в обеих группах: в процессе тренировочного процесса одни связи пропадали, другие появлялись. В экспериментальной группе девочек число достоверных корреляционных связей между показателями увеличилось с 12 до 21.

Литература

1. Ништ Г. С. Эффективность игровых средств и метода в тренировке юных легкоатлетов-спринтеров : дисс. канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 1979. 194 с.

2. Папандопуло И. Р., Томилин К. Г. Развитие скоростных качеств у легкоатлетов 10–12 лет с использованием игрового метода // Образование России и актуальные вопросы современной науки : сб. ст. III Всерос. науч.-практ. конф. Пенза : РИО ПГАУ, 2020. С. 41–44.

3. Пожидаева Т. Ф. Игра как технология личностного развития младшего школьника : автореф. дисс. канд. пед. наук : 13.00.01. Ростов-на-Дону : РГПУ, 2006. 26 с.

5. Рубаш К. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9–11 лет. Москва : Академия, 2012. 169 с.

6. Саламов Р. Исследование воспитания качества быстроты у учащихся IV класса с использованием игрового метода : дисс. канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1974. 203 с.

7. Сергеев А. И. Методические приемы совершенствования основных компонентов быстроты у бегунов на короткие дистанции 13–15 лет : дисс. канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 1999. 134 с.

8. Томилин К. Г., Папандопуло И. Р. Развитие скоростно-силовых качеств у легкоатлетов 10–12 лет с использованием игрового метода // Проблемы педагогики. 2020. № 3(48). С. 57–61.

УДК 796:378

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ РИТМОГРАФИИ В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ

В.А. ¹ПАСИЧНИЧЕНКО, В.Н. ²КУДРИЦКИЙ

*¹Учреждение образования «Белорусская государственная академия связи»,
г. Минск, Республика Беларусь*

*²Учреждение образования «Брестский государственный технический
университет», г. Брест, Республика Беларусь*

Аннотация. Изучена возможность использования метода корреляционной ритмографии в оценке функционального состояния студентов-пловцов. Благодаря простоте, наглядности и высокой информативности этот метод можно рекомендовать для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса студентов. Определяемая с помощью попарного распределения кардиоинтервалов синусовая аритмия может служить надежным индикатором функционального состояния организма и готовности студентов-пловцов к ответственным соревнованиям.

Ключевые слова: сердечный ритм, функциональное состояние, корреляционная ритмография, пловцы.

Введение. Важнейшей задачей современного спорта является адекватная оценка текущего функционального состояния спортсменов, что необходимо для рационального построения тренировочных и соревновательных нагрузок и раннего выявления предпатологических и патологических состояний. Одним из установившихся критериев тренированности спортсменов является степень выраженности

синусовой аритмии (СА). Однако до настоящего времени в литературе нет единого мнения о границах физиологической нормы СА и ее значении в резко выраженной форме. Одни авторы оценивают последнюю как показатель высокого функционального состояния организма [7], другие связывают ее возникновение с переутомлением или перетренированностью [2]. Видимо не всякая СА свидетельствует о высоких потенциальных возможностях спортсмена.

Ранее наиболее часто наличие СА определялось путем регистрации электрокардиограммы в 12 отведениях. В настоящее время для этих целей часто осуществляется длительная регистрация сердечного ритма с последующей обработкой динамических рядов кардиоинтервалов методами вариационной пульсометрии [1, 3] и корреляционной ритмографии [4, 5]. Оба эти метода используются также для определения функционального состояния организма и уровня тренированности организма спортсменов.

Цель. В связи с этим представилось целесообразным изучить применение указанных методов для оценки функционального состояния пловцов. Поскольку метод вариационной пульсометрии подробно рассматривался нами в предыдущих сообщениях [8, 9], в этой работе больше уделено внимания корреляционной ритмографии.

Методика и организация исследования. В настоящем исследовании приняли участие 78 студентов-пловцов разной спортивной квалификации (6 мастеров спорта международного класса и 8 мастеров спорта, 16 кандидатов в мастера спорта, 17 спортсменов I разряда, 15 – II и III), в их числе 16 студентов занимающиеся физической культурой по обучению плаванию 2 раза в неделю по 2 ч. Испытуемыми являлись лица мужского пола в возрасте 17-23 лет.

Для построения вариационных пульсограмм (ВП) и корреляционных ритмограмм (КРГ) осуществлялась ре-

гистрация 100 интервалов R–R ЭКГ перед началом учебно-тренировочных занятий по плаванию в положении лежа и стоя. При этом запись ЭКГ производилась с помощью одноканального электрокардиографа. Вариационные пульсограммы строились по Р.М. Баевскому [1], корреляционные ритмограммы – по Г.И. Сидоренко с соавт. [10] и Э.В. Земцовскому с соавт. [6]. Для большей наглядности ВП и КРГ строились на одной корреляционной сетке. Степень СА оценивалась по дисперсии сердечного ритма ($\Delta R-R$), площади КРГ, форме и величине ВП.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ сердечного ритма с помощью ВП и КРГ у 78 человек показал, что в группе студентов обучающихся плаванию СА характеризуется самыми низкими числовыми значениями $\Delta R-R$ (табл.), более плотным фокусом точек на биссектрисе координатного угла в виде шара, небольшой площадью графика КРГ в зоне высоких частот или на ее границе с нормальными частотами, островершинной кривой с узким основанием (рис. 1, график 2).

Таблица - Средние значения дисперсии сердечного ритма ($M \pm m$) у пловцов с разным уровнем подготовленности

Квалификация	Условия исследования	
	Лежа	Стоя
Мастера спорта и мастера международного класса	0,38±0,025	0,28±0,015
Кандидаты в мастера	0,35±0,032	0,24±0,013
Спортсмены I разряда	0,33±0,031	0,22±0,016
Спортсмены II и III разрядов	0,29±0,026	0,19±0,012
Студенты обучающиеся плаванию	0,25±0,028	0,17±0,011

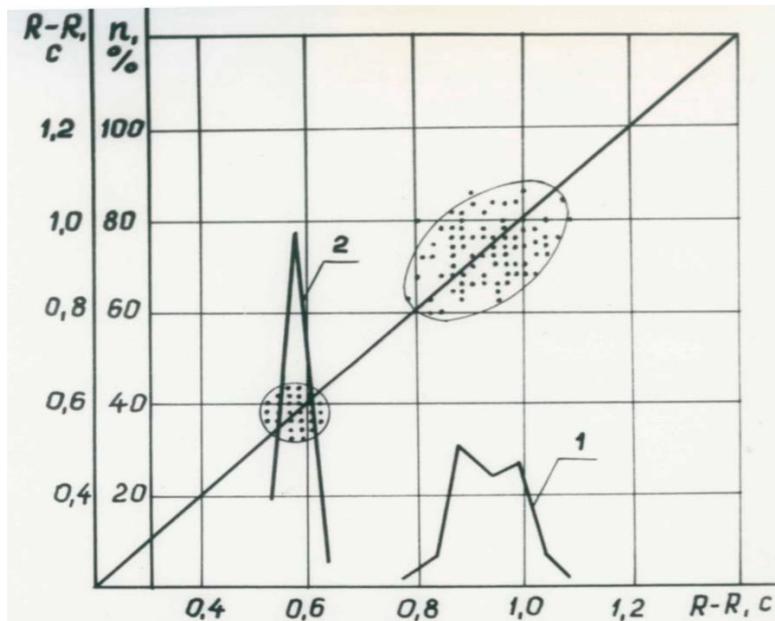


Рисунок 1 – Корреляционные ритмограммы и вариационные пульсограммы студента В. ($\Delta R-R$ 0,12 с) и мастера спорта Т. ($\Delta R-R$ 0,32 с). Объяснения в тексте

Фокусом точек на биссектрисе координатного угла в виде шара, небольшой площадью графика КРГ в зоне высоких частот или на ее границе с нормальными частотами, острровершинной кривой с узким основанием (рис. 1, график 2).

По мере роста спортивного мастерства изменяются и показатели СА: $\Delta R-R$ становится шире, уменьшается число сцеплений точек КРГ и увеличивается ее площадь, точки образуют форму эллипса или небольшого облака, гистограммы становятся двухвершинными и более смещаются вправо (рис.1, график 1).

Как видно, с ростом спортивного мастерства СА становится более выраженной. При этом значения дисперсии сердечного ритма и величина площади КРГ нарастают как в положении лежа, так и в положении стоя. Следовательно, степень выраженности СА может использоваться для оценки функциональных возможностей организма пловца. Так, известно, что резерв тем значительней, чем выше мастерство спортсмена [2].

За нормальный разброс кардиоинтервалов принимались значения $\Delta R-R$ 0,14-0,48 с. У 7 из 62 пловцов, активно занимающихся плаванием, они превышали норму и соответствовали 0,50-0,80 с или, напротив, были меньше 0,14 с. Статистический анализ сердечного ритма у 6 из 7 пловцов за несколько дней до ответственных соревнований и последующее сопоставление уровня СА со спортивным результатом определил высокую прогностическую ценность числовых значений $\Delta R-R$. Из 6 пловцов только 1 улучшил свои спортивные результаты. Сужение ($\Delta R-R$ 0,10-0,12 с) или расширение ($\Delta R-R$ больше 0,48 с) дисперсии сердечного ритма в покое свидетельствует об ухудшении качества регулирования в системе кровообращения и о плохом прогнозе спортивного результата.

Метод КРГ способствует не только эффективному выявлению выраженной СА, но и экстрасистол. В этом случае график КРГ значительно меняет свою форму (рис. 2): уменьшается корреляция между последующими сердечными сокращениями, появляются новые добавочные зоны точек, обусловленные наличием экстрасистолических интервалов и компенсаторных пауз. Экстрасистолы обнаружены у 16 из 78 пловцов. У них значения $\Delta R-R$ в условиях покоя превышали 0,48 с. Таким образом, особого внимания требуют пловцы с $\Delta R-R$ не соответствующей норме, так как изменение $\Delta R-R$ нередко является ранним признаком пере-

напряжения и перетренированности, снижения работоспособности.

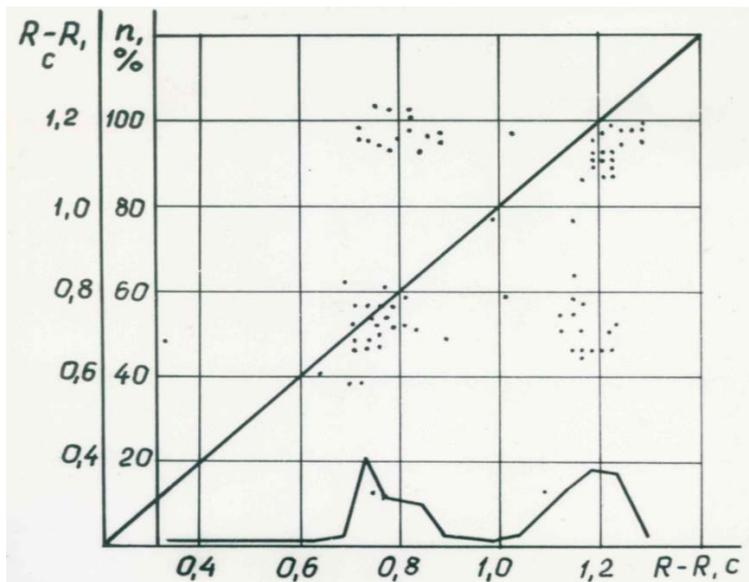


Рисунок 2 – Корреляционная ритмограмма и вариационная пульсограмма пловца К. с наличием экстрасистол ($\Delta R-R$ 0,90 с). Объяснения в тексте

В целом изученные КРГ и ВП у пловцов подтвердили достаточную объективность этих методов для определения функционального состояния. Оба они могут успешно применяться в управлении тренировочным процессом: с ростом спортивного мастерства улучшается функциональное состояние, нарастают числовые значения $\Delta R-R$, расширяется и смещается вправо площадь КРГ, уменьшается плотность точек сцепления.

В целях управления тренированностью могут быть использованы модельные характеристики, приведенные в

таблице: положительная динамика изменения величины $\Delta R-R$ в каждой последующей разрядной группе – от исходных у пловцов II разряда до характеристик мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Проследив в динамике изменение КРГ и СА в сторону их приближения к показателям спортсменов высших разрядов и, наоборот, их изменение в сторону низкоквалифицированных пловцов, можно констатировать в первом случае повышение уровня тренированности, работоспособности и потенциальных возможностей пловца, а во втором – ухудшение общего состояния, и, следовательно, несоответствие тренировочных нагрузок функциональным возможностям конкретного спортсмена.

Выводы. Таким образом, использование корреляционной ритмографии в оценке функционального состояния студентов, занимающихся плаванием, рекомендуется для определения оценки эффективности в организации учебно-тренировочного процесса. Поэтому этот метод благодаря простоте, наглядности и высокой информативности можно рекомендовать тренерам по плаванию для использования в своей практической работе. А также синусовая аритмия может служить надежным индикатором готовности пловцов к предстоящим соревнованиям и применяться в экспресс-оценке функционального состояния организма пловца.

Литература

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М. : Медицина, 1979. 298 с.
2. Дембо А. Г., Земцовский Э. В. Спортивная кардиология. Л. : Медицина, 1989. 464 с.
3. Зайцев В. К., Киселев В. А., Наумов С. С., Подливаев Б. А. Диагностика функционального состояния спортсме-

нов на основе применения метода вариационной пульсометрии. М. : РГАФ, 2010. С. 158–165.

4. Дембо А. Г., Земцовский Э. В. Эхокардиография и корреляционная ритмография в оценке функционального состояния спортсменов: учебное пособие. Л. : ГДОИФК, 1979. 60 с.

5. Ексина К. И., Полевая С. А., Парин С. Б. Практикум по методу событийно-связанная телеметрия ритма сердца : учебно-метод. пособие. Нижний Новгород : Нижегородский университет, 2017. 26 с.

6. Земцовский Э. В., Барановский А. Л., Васильев А. В. Новый метод изучения сердечного ритма у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1977. № 6. С. 70–72.

7. Макарова Г. А. Спортивная медицина. М. : Советский спорт, 2003. 447 с.

8. Пасичниченко В. А. Контроль за эффективностью тренировочного процесса студентов-пловцов : Методические рекомендации. Минск : БГТУ, 2002. 28 с.

9. Пасичниченко В. А., Кудрицкий В. Н. Модельные характеристики специальной подготовленности в контроле за тренированностью студентов-пловцов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Вып. 7. Минск : БГУ, 2009. С. 159–165.

10. Сидоренко Г. И., Афанасьев Г. К., Никитин Я. Г. Анализ сердечного ритма и его нарушений с помощью попарного распределения R-R интервалов ЭКГ // Здравоохранение Белоруссии. 1976. № 10. С. 7–11.

УДК 796/799

ИЗМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В РАЗЛИЧНЫЕ ФАЗЫ БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА

Е.В. ПЕРЕПЕЛЮКОВА

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет, г. Челябинск, Россия*

Аннотация. Изложены результаты исследования мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специального медицинского отделения, определена их связь с периодическими колебаниями функционального состояния организма занимающихся в различные фазы овуляторно-менструального цикла.

Ключевые слова: мотивация, физкультурная деятельность, студентки, специально-медицинская группа, овуляторно-менструальный цикл.

Введение. Здоровье подрастающего поколения, здоровье нации – серьезная медицинская, социальная и психолого-педагогическая проблема, решение которой является приоритетной задачей всего общества, в том числе системы образования. По мнению специалистов, состояние здоровья населения на 50-55 % обусловлено социальными условиями и образом жизни. Наиболее мощным стимулятором здоровья, а также важнейшим компонентом здорового образа жизни и личностного развития является физическая культура как составная часть общей культуры человека. Этим определяется особое внимание высшей школы к широкому использованию потенциала физической культуры и спорта в

формировании установок молодежи на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, сохранении и укреплении физического и психического здоровья. Процесс формирования этой потребности будет более эффективным при условии соответствия физкультурно-спортивной деятельности мотивационно-ценностным ориентациям и возможностям занимающихся на различных этапах становления личности.

Целью работы явилось изучение мотивационной сферы студенток в зависимости от колебаний функционального состояния в различные фазы биологического цикла.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, анкетирование, методы математической статистики, а также использовались данные медицинского осмотра студенток специальной медицинской группы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения мотивационно-ценностной сферы студенток первого и второго курсов специальной медицинской группы Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета нами было проведено исследование, которое показало, что девушки выбирают те виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал: наиболее востребованными являются разновидности оздоровительной гимнастики, танцы, плавание. За введение шейпинга в учебный процесс высказались 66,1 % респондентов, аэробики – 45,2 %. Можно предположить, что решающую роль здесь играют эстетические качества, присущие данным видам физкультурной деятельности, наиболее

привлекательные для молодых людей, остающиеся самыми популярными и «модными».

Среди наиболее значимых мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности студенток первого курса специального медицинского отделения оказались факторы, связанные с потребностью в физическом совершенствовании: улучшить координацию и пластику движений (59,4 %), улучшить телосложение (15,6 %), выглядеть привлекательнее (23,4 %), а также социальные мотивы: стремление к достижению большей уверенности в себе, ощущению собственной значимости (39,1 %), расширению круга знакомых, участию в массовых спортивных мероприятиях (18,8 %). Кроме того, для данной группы студенток не безразлично желание укрепить свое здоровье (45,3 %), причем девушки рассматривают занятия по физическому воспитанию как способ восстановления не только физического, но и психического здоровья. Однако самостоятельно физические упражнения используют лишь 3 % опрошенных.

Доминирующими мотивами студенток второго курса, занимавшихся шейпингом, явились: стремление к физическому и психологическому благополучию личности, овладению новыми знаниями и умениями, а также социальный аспект мотивации, в структуру которого вошли такие составляющие, как стремление к достижению большей уверенности в себе, ощущению собственной значимости, расширению круга знакомых, уважительному отношению окружающих. К категории «физическое здоровье» были отнесены такие компоненты, как улучшение функционирования отдельных органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата), позитивное влияние на общее самочувствие и улучшение физической подготовленности, повышение работоспособности (76,7 % опрошенных). К психологическим факторам мотивации были отнесены такие ответы занимающихся: снятие напря-

жения, появление чувства расслабленности, получение удовольствия от физических упражнений, повышение настроения и «мне это нравится» (66,7 %). Мотивы, отражающие физическую привлекательность (улучшение телосложения, коррекция отдельных частей тела, снижение веса тела, увеличение мышечной массы, поддержание физической формы), были объединены в категорию «внешний вид» и явились значимыми для 73,3 % девушек. Познавательный мотив включает: желание больше узнать о влиянии физических упражнений на коррекцию телосложения, уровень здоровья и физической кондиции, овладение новыми умениями и навыками (30 %). Прикладной мотив определяется двумя составляющими: стремление к улучшению результатов в профессиональной деятельности (20 %) и получению зачета по предмету «физическая культура» (0 %).

Достаточно большое количество второкурсниц, занимавшихся по традиционной программе, (23,3 %) не видят пользы в практических занятиях по физической культуре и занимаются лишь «ради зачета». Ведущими причинами неудовлетворенности занятиями студентки отмечали плохую организацию занятий (23,3 %), неинтересное содержание занятия и низкую его эффективность (30 %), отсутствие дифференцированного подхода в обучении, несоответствие направленности и требований занятий ценностной ориентации занимающихся (50 %). Отсутствие у студенток интереса к физкультурно-спортивной деятельности из-за неудовлетворенности методами обучения значительно снижает посещаемость учебных занятий и, как следствие, приводит к уменьшению двигательной активности и не способствует положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности молодежи.

В ходе исследования также было изучено отношение студенток специальной медицинской группы к применению

различных средств и методов физической культуры на занятиях, физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, объем физической нагрузки в различные фазы овуляторно-менструального цикла (ОМЦ). Проведенный анализ выявил преобладание интереса большинства девушек к танцевальным упражнениям в предменструальной и постменструальной фазах, к силовым упражнениям для мышц груди и рук – в постменструальной, а для мышц ног – в постовуляторной фазе. Предпочтение играм девушки отдают в постовуляторной, менструальной и предменструальной фазах, стрейтчингу – только в предменструальной. Упражнения на пресс студентки готовы выполнять в любой фазе ОМЦ, кроме менструальной, а достаточно длительную средней интенсивности работу – в постовуляторной, заниматься теоретическими вопросами физического воспитания – в менструальной и овуляторной фазах ОМЦ. Выяснилось также, что большинство студенток специальной медицинской группы не любят участвовать в соревнованиях, эстафетах, так как это связано, на их взгляд, с большим психофизическим напряжением.

Выводы. Таким образом, полученные материалы позволяют предположить, определенную связь между мотивами и предпочтениями к физкультурной деятельности и периодическими колебаниями функционального состояния организма занимающихся в различные фазы ОМЦ, а также от других биологических, физиологических, антропометрических, психологических и психомоторных особенностей занимающихся.

На наш взгляд, систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой – важное условие воспитания личной физической культуры человека. Введение новых оздоровительных технологий в физкультурную практику вузов будет способ-

ствовать удовлетворению потребности студентов в выборе наиболее приемлемых и эффективных форм физической активности в зависимости от мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок, что, в свою очередь, позволит обеспечить формирование устойчивых личностных установок молодежи на здоровый образ жизни, поднять их эмоциональное состояние, а также качество практических занятий.

Литература

1. Перепелюкова Е. В. Оптимизация психофизиологического состояния студенток-первокурсниц специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительным шейпингом : дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2005. 214 с.
2. Перепелюкова Е. В., Сиваков В. И. Психофизиологическое обоснование биологического цикла у студенток в процессе физического воспитания: монография. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2008. 210 с.
3. Фомин Н. А. Психофизиология здоровья. Челябинск : Издатель Татьяна Лурье, 1999. 392 с.

УДК 612.766.421

ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРА

В.Л. ПИЛЮШКИНА, Д.Л. ГУРЕЕВ, Л.В. ГУРЕЕВ, И.В. ГОРДЕЕВ

*Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия*

ГПОУ СО «Саратовский политехнической колледж», г. Саратов, Россия

Аннотация. Статья рассмотрение личностных качеств для развития психологии лидерства и управления поможет нам понять на основе чего в личности формируются те качества, которые помогают человеку завоевывать авторитет и на основе этого оказывать влияние на людей для эффективного выполнения поставленных задач.

Ключевые слова: лидер, эффективность, управление, воздействие.

Введение. Актуальность данной научной работы детерминирована кардинальными изменениями принципов и подходов к управлению и лидерству. В современном мире важно, будучи участником той или иной командной деятельности разделять иерархию управления. В основах принципов управления лежат базовые знания и понятия о природе человека и его психоэмоциональных особенностях [4]. В каждой сфере деятельности в разных формах проявления имеется лидер и люди, на которых лидер оказывает влияние.

В ходе рассмотрения данной темы необходимо проанализировать и понять, что подразумевается под термином «управленческое лидерство».

Управленческое лидерство представляет собой отношения между людьми, в центре которых находится лидер [3]. От его личностных характеристик и управленческой

компетентности во многом зависит направленность и результативность деятельности организации. Известный исследователь в области психологии управления Питер Друкер [1] отметил, что к фактическому, а не номинальному менеджменту организации принадлежат те, кто не только занимает ключевые административные должности, но может эффективно решать проблемы организации и реально делает это, то есть управленческие лидеры. Лидер в свою очередь – это лицо в определенной общественной единице (группа, команда, организация и т.п.), обладающее возможностью оказывать влияние, в ходе которого происходит процесс управления [4].

С позиции лидера важно уметь анализировать всех подопечных и применять эффективные инструменты управления и воздействия [4]. Необходимо отметить, что лидеру важно иметь основные личностные качества: уверенность в себе, коммуникабельность, умение постоянно учиться, целеустремленность, ответственность, амбициозность.

Для того, чтобы охарактеризовать сущности процесса управления и основные принципы, которыми должен пользоваться лидер в своей деятельности, стоит рассмотреть стратегию Дейла Карнеги [2], американского педагога и оратора. Он утверждал: «чтобы оказывать влияние на людей и заводить с ними полезные дружеские отношения, необходимо следовать по определенной модели поведения, которая поможет завоевать авторитет и доверие окружающих вас людей». Это и будет являться главным ключом к становлению лидером.

Для простоты восприятия его идей следует выделить несколько основных принципов воздействия:

1. Не критикуй и не осуждай людей. Главное правило в общении с людьми как раз заключается в том, что прежде чем оценивать со своей точки зрения тот или иной поступок человека, важно попытаться понять его мотивацию и побуждение

и ни в коем случае не критиковать его. Мы – люди, существа больше эмоциональные, а не логически рассуждающие.

2. Необходимо давать честные и справедливые оценки. По словам американского профессора и философа Джона Дьюи, по природе каждый человек «желает быть значительным». Чтобы побудить человека к деятельности важно сделать так, чтобы он этого захотел. Необходимо находить в людях то, за что их можно и нужно искренне похвалить. После этого вы завоеуете их признание, и они охотнее будут следовать вашим советам и просьбам.

3. Заставьте человека страстно чего-то пожелать. При составлении какой-либо просьбы важно подчеркнуть ту выгоду, которую получит для себя человек, выполнивший её.

На основе этих трёх способов взаимодействия с людьми можно сделать вывод, что в управлении важно учитывать интересы и эмоциональное состояние подопечных. Неправильным было бы взаимодействие, например, в команде, когда властью и влиянием обладает тиран, которого слушают и подчиняются ему только лишь из-за физического превосходства. По моему мнению данная модель неэффективна.

Заключение. Стать лидером в футбольной команде, в рабочем коллективе или в политической партии можно, развивая в себе «мышление лидера», уверенность в себе, коммуникабельность, умение постоянно учиться, целеустремленность, ответственность, амбициозность. Лидер должен выделяться из массы, должен вести за собой людей и нести за них ответственность. Лидер должен твердо осуществлять управление, порой принимать трудные моральные решения, без сомнений идти на тот или иной шаг для того, чтобы привести к успеху свой коллектив. По мимо этого лидеру необходимо поддерживать общую целостность и субординацию личного состава и уметь эффективно оказывать на него влияние.

Литература

1. Друкер Питер Ф. Задачи менеджмента в XXI веке. : Пер. с англ. М. : Издательский дом «Вильямс», 2004. 56с.
2. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги ; пер. с англ. Л. А. Кузьмина. Минск : Попурри, 2019. 25с.
3. Чалдини Р. Психология влияния : [как научиться убеждать и добиваться успеха] / Роберт Чалдини ; [пер. с англ. О. С. Епимахова]. М. : Эксмо, 2019. 263 с.
4. Яхонтова Е. С. Социальные технологии оптимизации потенциала управленческого лидерства : диссертация доктора социологических наук, 2004.

УДК 612.766:796.421

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФУТБОЛУ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ ЗАГРУЖЕННОСТИ

**В.Л. ПИЛЮШКИНА, Д.Л. ГУРЕЕВ, М.В. ГУРЕЕВА,
Е.Н. ГОРДЕЕВА**

*Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия*

МОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 102», г. Саратов, Россия

Аннотация. Статья о тренировочном процессе по футболу у студентов в условиях загруженности учебной работой дает нам понимание того, как нужно выстраивать тренировочный процесс, чтобы рационально совмещать его с учебной работой. Авторы пришли к заключению, что нужно составлять график тренировочного процесса по определенной программе, который включает в себя самостоятельные тренировки дома, тренировки с тренером и в свободное время беговые упражнения на улице.

Ключевые слова: спорт, футбол, футболист, спортивная тренировка.

Введение. Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, в том числе и студентов технических вузов, что проявляется в снижении их физического развития, состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности. Поэтому физическое и профессиональное самосовершенствованию должно быть направлено на приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие у

них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Учеба в жизни студента занимает очень много времени, и чтобы заниматься какой-либо спортивной деятельностью, в данном случае футболом нужно найти время. А иногда этого времени может практически не хватать и есть такая вероятность, что студент может бросить занятия. Но как быть студентам, которые хотят заниматься футболом, но у них есть загруженность в учебном процессе?

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Игрок, играющий в эту игру – футболист. Футбол является одной из самых популярных и известных во всем мире игр.

Чтобы не бросать самый популярный вид спорта из-за больших нагрузок в учебе, нужно тщательно подбирать время, чтобы ходить на тренировки или же перейти на домашние тренировки. Но если перейти на домашние тренировки, то желательно придерживаться какого-нибудь графика, который студент сможешь составить для себя.

В одном случае больше всего бы подошли тренировки по футболу в домашних условиях, потому что достаточно много времени проводится в университете (примерно с 8:00-15:10) плюс добраться до дома (примерно 1-2 часа). Но при этом постараться уделить 1-2 дня занятий с тренером для отработки навыков с мячом.

Если ходить на секции по футболу, то я считаю, что нужно для начала установить количество занятий в неделю, к примеру 2-3 дня, но при этом чтобы студент сам выбирал дни, когда он может заниматься, так как расписание учебы может меняться и увеличиваться нагрузка по учебе.

Занятия должны быть построены так чтобы, для начала была проведена небольшая разминка для разогрева мышц, а далее большая часть занятий была связана с работой с мячом как индивидуальная, так и работа в парах.

Примеры упражнений:

1. Передача мяча внутренне стороны стопы, правой и левой ногой в сочетании с остановкой подошвой.

2. Ведение мяча.

3. Ведение мяча, передача.

4. Передача внешней стороной стопы.

5. Пас в одно касание

Удары мячом по воротам:

1) С места

2) С разбега

3) Ведение, удар по воротам.

4) Удар с передачи

Желательно, чтобы на данные виды упражнений было потрачено большая часть тренировки, например, из 3 часов, примерно 2 часа на упражнения с мячом

Так же студент должен заниматься домашними тренировками в свободное время. В условиях, когда нагрузка по учебе будет очень большая это будет один из наилучших вариантов поддерживать себя в форме. Но для этого нужно составить комплекс упражнений чтобы после их выполнения оставались силы для выполнения работ по учебе.

Начинать любую тренировку стоит с разминки. Разминке уделить время примерно от 10-20 минут. Силовые упражнения для верха. Обязательно следует соблюдать баланс между верхней и нижней частями туловища. Крепкие плечи позволяют быть уверенным во время единоборств, укрепленная грудная клетка – залог выносливости. Выполнять упражнения такие как отжимания, желательно дома иметь гантели чтобы делать жим на руки, пуловер, тяга ган-

тели к подбородку. Если нет гантелей, то можно заменить подтягиваниями и различными упражнениями с турниками. Также следует делать упражнения на пресс такие как скручивания (можно 1-2 подхода 15-20 раз), планка (60-90 сек), планка на левую и правую руку (30-60 сек). На силовые упражнения потратить примерно 20-30 минут. Также приличную нагрузку на организм даёт обычный бег по лестнице. Высокая частота смены и постоянный подъём полноценно заменяют дорогостоящие тренажёры. Потратить на данное упражнение от 7-15 минут.

Желательно чтобы рядом с домом находился стадион, где мы будем выполнять различные беговые упражнения, а также работу с мячом. Одним из лучших упражнений я считаю тут подойдет бег на 3 км. Первый километр бежать со своей «крейсерской» скоростью в среднем темпе, «крейсерская» скорость зависит от физических способностей организма, поэтому у каждого человека оно разное и каждый должен индивидуально эту скорость определить. Просто побегайте по стадиону и определите скорость, при которой организм, можно сказать, не будет уставать. Второй километр бежать в темпе первого или же чуть-чуть прибавлять скорость и желательно чуть-чуть ее прибавлять, а на третий километр приложить все усилия и бежать очень быстро. Желательно повторять данную технику каждый день.

По данной технике вы научитесь контролировать свои силы и самое важное дыхание, что очень важно для футболиста так как полная игра по футболу длится 90 минут (два тайма по 45 минут) и футболист может остаться на поле как на полный матч, так и на определенное время, но он всегда должен быть готов продержаться на поле 90 минут.

Помимо бега на 3 км можно устраивать бег на выносливость, в спокойном темпе пробежать как можно большее расстояние. 1-2 раза в неделю. Также с друзьями выполнять

упражнения с мячом которые были описаны выше и проводить на стадионе примерно 1.5-2 часов. Мы считаем, что данные подходы к тренировкам будут самыми эффективными в условиях загруженности учебой.

В **заключении** хотелось бы сказать, что в данное время учеба у студентов отнимает достаточно много времени, и чтобы заниматься какой-либо другой деятельностью, а в данном случае мы ведем речь о тренировках по футболу, то нужно тщательно продумать график тренировок и иметь четкой план тренировочного процесса.

Литература

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра : Кн. для учащихся средних и старших классов. М. : Академия, 2009. 144 с.
2. Ахмеров Э. К. Футбол для начинающих : учебное пособие. Минск : Полымя, 2010. 78 с.
- 3 . Ашибоков М. Д. Футбол: учебное пособие. Майкоп : изд-во АГУ, 2012. 28 с.
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол : Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. 244 с.

УДК 796.015.68-057.874

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ВТОРЫХ КЛАССОВ

А.И. ПОБЕЛЯН

*Государственное учреждение образования «Средняя школа №17
имени Франсиско де Миранды», г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. Возраст учащихся – лучший этап развития всех двигательных навыков. Особенное место в развитии двигательных умений занимают скоростно-силовые навыки. Проанализировав научно-методическую литературу, можно сказать, что научным разработкам в методике тренировки физического воспитания учащихся уделяется очень мало времени.

Ключевые слова: учащиеся, скоростно-силовые качества, физическая подготовленность, специальная программа упражнений.

Введение. Возраст учащихся общего среднего образования является особым этапом развития двигательных умений детей, так как у учащихся этого возраста происходит быстрый рост их результатов. Поэтому главное место в формировании двигательных потенциалов учащихся занимают скоростно-силовые навыки, высокий уровень развития которых играет важную роль для достижения достойных результатов в спорте.

Изучение научной и методической литературы, а также спортивного обучения свидетельствует о том, что развитие скоростно-силовых умений во взрослом возрасте является трудным и неэффективным процессом, а возраст

учащихся I ступени обучения в школе приводит к благоприятным последствиям.

Известно, что скоростно-силовых характеристики имеют высокую скорость развития в возрасте 7-10 лет и позволяют более эффективно улучшать другие двигательные свойства. В этом плане весьма уместен поиск новых подходов современных тренировочных методик в улучшении скоростно-силовых умений учащихся. Одно из возможных направлений развития скоростно-силовых навыков реализуется, в частности, в обеспечении физического воспитания для учащихся I ступени обучения в школе, поскольку в этом возрасте такие занятия особенно благоприятны для учащихся.

Цель: выявить уровень физической подготовленности учащихся I ступени обучения общего среднего образования.

Методика и организация исследования. Скоростные умения являются одними из важнейших физических качеств учащихся. Поэтому, развитие скоростных умений занимает особенное место в процессе физического воспитания учащихся. В процессе проведения занятий физической культуры, становится заметно, что основная часть учащихся не могут добиваться высокого результата в таких тестах, как прыжки, метание, бег вследствие того, что у них плохо развиты главные двигательные качества – ловкость, сила, гибкость, быстрота и выносливость.

У учащихся I ступени обучения общего среднего образования практически полностью отсутствуют физиологические отличия между мальчиками и девочками. Поэтому, в процессе физического воспитания учащихся I ступени обучения, нужно включать во внимание следующие основные моменты: в этом возрасте еще осуществляется развитие нервной системы учащихся, кости скелета еще не до конца окрепли и развились, гормоны, которые отвечают за

рост человека, влияют на развитие организма, а для органов кровообращения свойственна большая резервная мощность.

У учащихся I ступени обучения общего среднего образования еще не завершилось развитие окостенения скелета. Кости таза начинают срастаться только к возрасту 7 – 9 лет. Поэтому на уроках физической культуры, необходимо исключить задания, в которых есть упражнения с большими нагрузками.

У учащихся I ступени обучения общего среднего образования потихоньку развиваются основные типы индивидуально-психологических особенностей эмоционально-психологического функционирования учащихся:

– лабильный тип, который отличается скоростью и точностью развития условных рефлексов и дифференциации (учащиеся проявляют профессиональное и своевременное отношение к уроку, достаточно спокойные);

– инертный тип, который характеризуется медленным развитием условных рефлексов и дифференциации (учащиеся мало инициативны, легко подвергаются внушению, мало разговаривают, мало интересуются внешней средой, можно встретить таких учащихся, которые отстают в учебе и спорте);

– тормозной, у которых условно-рефлекторные связи формируются с огромным трудом, но легко развиваются дифференцировки (обычно это спокойные учащиеся, которые сосредоточены на выполнении деятельности, с трудом переходящие на другие виды работы);

– возбудимый, который характеризуются легкостью и скоростью развития условных рефлексов, но медленным и трудным развитием дифференцировок (учащиеся этого типа беспокойны на уроках физкультуры).

Эти типы напрямую связаны с характером воспитательной работы с учащимися, поэтому их следует учитывать при индивидуальном подходе к учащимся.

Главная цель физического воспитания учащихся I ступени обучения в основном – формирование и развитие различных видов двигательных умений и укрепление общего уровня здоровья. Большинство ученых полагают, что физическое воспитание учащихся I ступени обучения общего среднего образования, является главным критерием здоровья детей. Именно на школу ложится основная забота о физическом воспитании школьников.

Поэтому можно сказать, что отсутствие правильных уроков физической культуры может служить фактором неполноценного развития у учащихся I ступени обучения общего среднего образования. Кроме того, недостаточность двигательной активности может привести к ослаблению защитной силы и ухудшению состояния здоровья учащихся. Вместе с этим уменьшаются показатели развития скоростно-силовых качеств у учащихся I ступени обучения общего среднего образования.

Проводя исследование особенностей развития учащихся этого возраста, и отечественные и зарубежные ученые сделали вывод о том, что именно период с 6 до 10 лет считается в наибольшей степени благоприятным в плане развития координационных и скоростных умений.

Успешность работы также будет зависеть от разных качеств ребенка, а также его индивидуального темпа развития. Таким образом, имеет смысл разумно развивать скоростно-силовые навыки учащихся в то время, когда развитие у них ускорено.

Таким образом, изучив научную и методическую литературу, пришли к выводу, что развитие физических свойств у учащихся произойдет более динамично, если их целенаправленное развитие начнется уже в начальных классах. Имеющиеся в их возрасте благоприятные возможно-

сти для развития двигательных умений и навыков, высокие показатели уровня развития быстроты, скоростно-силовых свойств, координационных навыков, гибкости и выносливости создают хорошие условия для успешного воспитания этих свойств в последующие годы. Один из возможных путей развития скоростных умений у учащихся I ступени обучения общего среднего образования, как показали результаты педагогического исследования, является систематическое внедрение в школьную программу легкоатлетических заданий и игр с элементами легкой атлетики.

Представлены результаты эмпирического исследования, которые были выполнены на базе ГУО средней школы №17 г. Гомеля имени Франсиско де Миранды. В исследовании приняли участие 40 учащихся 2 «А» и 2 «Б» классов в возрасте от 6 до 8 лет.

На первом этапе работы были определены контрольная (2-й «Б» класс) и экспериментальная (2 «А» класс) группы. На втором этапе было проведено педагогическое тестирование с обеими группами.

Результаты исследования и их обсуждение. Было проведено педагогическое тестирование исходных показателей физической подготовленности учащихся вторых классов экспериментальной и контрольной групп. Получены следующие результаты (таблица 1 и 2).

Таблица 1 - Показатели уровня физической подготовленности учащихся 2 «А» класса ГУО «СШ №17 г. Гомеля» на начало педагогического эксперимента (2020), $x \pm \sigma$, m

№ п/п	Контрольное упражнение	Экспериментальная группа, 2 «А» класс			
		Мальчики (n=10)	Уровень	Девочки (n=10)	Уровень
1	Бег 30 м, с	6,73±0,68 0,21	Ниже среднего	6,49±0,37 0,12	Выше среднего
2	Челночный бег 4×9 м, с	12,19±0,73 0,23	Средний	12,69±0,88 0,28	Средний

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Контрольное упражнение	Экспериментальная группа, 2 «А» класс			
		Мальчики (n=10)	Уровень	Девочки (n=10)	Уровень
3	Прыжок в длину с места, см	109,10±16,32 5,16	Низкий	110,90±17,33 5,48	Ниже среднего
4	Наклон вперёд, см	1,30±2,16 0,68	Средний	7,10±5,26 1,66	Выше среднего
5	Гимнастика, с / кол-во раз	7,30±8,59 2,72	Ниже среднего	20,80±4,73 1,50	Высокий
6	800м (д) / 1000м (м), м	6,30±0,83 0,26	Ниже среднего	5,62±0,81 0,26	Ниже среднего

Таблица 2 - Показатели уровня физической подготовленности учащихся 2 «Б» класса ГУО «СШ №17 г. Гомеля» на начало педагогического эксперимента (2020), $\bar{x} \pm \sigma$, m

№ п/п	Контрольное упражнение	Контрольная группа, 2 «Б» класс			
		Мальчики (n=12)	Уровень	Девочки (n=8)	Уровень
1	Бег 30 м, с	6,63±0,60 0,17	Ниже среднего	6,73±0,39 0,14	Средний
2	Челночный бег 4×9 м, с	12,31±0,68 0,20	Средний	13,10±0,84 0,30	Ниже среднего
3	Прыжок в длину с места, см	109,83±12,55 3,62	Низкий	109,0±17,61 6,22	Ниже среднего
4	Наклон вперёд, см	3,67±5,42 1,56	Выше среднего	8,38±4,37 1,55	Выше среднего
5	Гимнастика, с / кол-во раз	8,92±9,46 2,73	Ниже среднего	23,63±4,84 1,71	Высокий
6	800м (д) / 1000м (м), м	6,60±0,93 0,27	Ниже среднего	5,55±0,75 0,27	Ниже среднего

Результаты предварительных испытаний позволяют сделать вывод о том, что у экспериментальной и контрольной

ной групп похожие уровни физической подготовленности, что даёт возможность в дальнейшем проводить педагогический эксперимент, по выявлению эффективности разных методов развития скоростно-силовых умений у учащихся 2 классов.

Дальше для экспериментальной группы разработали специальную программу упражнений с целью внедрения её на уроке физической культуры и здоровья. Планируем проведение повторного теста. Предполагаем, что результаты эксперимента покажут наличие прироста результатов, как в экспериментальной группе, так и в контрольной.

Заключение. В ходе исследования определили, что скоростно-силовые задания наиболее часто используются в школьной программе. В школьной программе физического развития для учащихся, состав самый объёмный и разносто-ронний. Это многообразные виды прыжков, метания мячей; быстрые перемещения; огромное количество задач в спортивных и подвижных играх, которые выполняются за короткий промежуток время с высокой интенсивностью.

В ходе экспериментального исследования выявлен уровень развития скоростно-силовых умений у учащихся 2 классов на базе ГУО средней школы №17 г. Гомеля имени Франсиско де Миранды. В нем приняли участие 40 учащихся 2 «А» и 2 «Б» классов в возрасте от 6 до 8 лет. Учащиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, с которыми проводились тесты по определению скоростно-силовых свойств. По результатам исходного тестирования разработали специальную программу упражнений, предназначенную для развития скоростно-силовых характеристик у учащихся 2 класса. После реализации специального комплекса упражнений проведем повторное исследование. Полученные результаты сравним с результатами контрольной группы, и предполагаем, что данные экс-

периментальной группы подтвердят эффективность разработанной нами программы упражнений.

Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Физкультура и спорт, 2010. 235 с.
2. Дудник М. Г., Обухов С. М., Обухова Н. Б. Методика обучения бегу в 1-3 классах. Сургут : Изд-во СурГУ, 2001. 226 с.
3. Лях В. И. Физическая культура 1-11 классы : комплексная программа воспитания учащихся. Волгоград : Учитель, 2010. 171 с.
4. Шашурин А. В. Физическая подготовка. М. : Физкультура и спорт, 2005. 317 с.

УДК 796.5

ОБУЧЕНИЕ СПАСАТЕЛЕЙ ДЛЯ РАБОТЫ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

А.Н. ПОБЕРЕЙ, К.Г. ТОМИЛИН

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. В эксперименте принимали участие две группы спасателей по 8 человек «Кубань-СПАС» 25–35 лет, имеющих одинаковый уровень начальной горной подготовки. Контрольная группа занималась по программе МЧС России; экспериментальная – по аналогичной программе, но с участием в горных восхождениях категориях сложности 1А–2Б. Выявлено преимущество экспериментальной программы с применением спортивных горных восхождений ($p < 0,05$), по сравнению с традиционной. Педагогические наблюдения показали большую заинтересованность членов экспериментальной группы (имевших спортивные горные восхождения) в повышении уровня своей прикладной физической подготовки к работе в горных условиях, по сравнению со своими товарищами контрольной группы.

Ключевые слова: спасатели «Кубань-СПАС», прикладная физическая подготовка, горные восхождения категории сложности 1А–2Б.

Введение. От профессионально-прикладной физической подготовки спасателей, зачастую, во многом зависит эффективность их профессиональной деятельности по оказанию помощи людям в горах. Спасение людей в горах, в сложных метеорологических условиях может продолжаться

от нескольких минут до нескольких часов или дней. Тяжелые условия их труда, особенно при ликвидации пожаров или схода лавин, их последствия, контакты с пострадавшими и т.д. оказывают значительное воздействие на нервно-психическое, а также физическое состояние спасателей и их работоспособность.

Наиболее сложное – это проведение спасательных работ в горных условиях. Однако в имеющихся программах подготовки спасателей [1] не уделено достаточного внимания на качественную тренировку по овладению техническими альпинистскими навыками, в отличие от мирового опыта [2, 3].

Цель исследования: Влияния спортивных горных восхождений 1А–2Б категорий сложности на совершенствование прикладной физической подготовки спасателей к работе в горных условиях.

Методы, организация исследований. Педагогическое исследование проводился на тренировочном полигоне в районе горного массива хребта Аибга Краснодарского края города Сочи посёлка Красная Поляна и в альплагере Уллу-Тау в Кабардино-Балкарской Республики – это самый высокогорный альплагерь (альпинистская учебно-спортивная база) на Кавказе, на высоте 2380 метров в апрель-сентябрь 2019 г., в рамках проведения специальной горной подготовки спасателей «Кубань-СПАС» [4, 5], а также при проведении альпинистских сборов.

В эксперименте принимали участие две группы спасателей по 8 человек в возрасте 25–35 лет, имеющих одинаковый уровень начальной горной подготовки. Перед педагогическим экспериментом происходило тестирование двух групп спасателей «Кубань-СПАС» по тестам прикладной физической подготовки.

Для спасателей экспериментальной группы, упражнения включались в основную часть занятия недельного микроцикла с периодичностью два раза в неделю в течение полугода.

При выполнении тренировочных заданий учитывались такие компоненты нагрузки как интенсивность и продолжительность, продолжительность пауз и отдыха между упражнениями. Все тренировочные задания выполнялись в максимально возможном темпе, с количеством подходов от двух до четырех, с повторами по 6–8 раз. При этом использовались непредельные отягощения (30–40 % от максимального). Между сериями упражнений делался перерыв 5–7 минут. В это время выполнялись упражнения на расслабление, самомассаж мышц, спокойные движения (дыхательные упражнения, ходьба и т.д.).

Разработана программа совершенствования прикладной физической подготовленности спасателей «Кубань-СПАС», с использованием спортивных горных восхождений 1А–2Б категории сложности (табл. 1).

Таблица 1 - Описание спортивных горных восхождений членов экспериментальной группы

Категории сложности	Описание спортивных горных восхождений
1А	1. Горы высотой до 4,5 км, рыхлая порода, включая камни и траву. 2. Соответствуют категории сложности 1А с включением непродолжительных участков I категории.
1Б	1. Комбинированный или скальный рельеф гор высотой до 5 км. 2. Минимальная длина восхождения – 0,5 км. 3. Состав маршрута: 1А, I, короткие дистанции II категории.
2А	1. Скальный или комбинированный до 6 км. 2. Минимальная длина восхождения – 0,5 км. 3. Состав маршрута: 1А, I, с участками длиной до 100 м ледово-снежных или до 20 м скальных рельефов II.
2Б	1. Комбинированный или скальный рельеф до 6 км. 2. Длина восхождения – от 0,5 км. 3. Состав маршрута: 1А, I, с участками длиной от 80 метров ледово-снежных или от 30 метров скальных рельефов II, до 30 м ледово-снежных и до 3 м скальных участков III. 4. Страховка: до 2 крючьев.

Был проведён педагогический эксперимент, который заключался в следующем: в контрольной группе занятия проводились по программе обучения специальной горной технике, основу которой составляли практические 4–5 часовые занятия на естественном скальном рельефе и по сравнению с существующей подготовкой спасателей, регламентируемой рекомендациями МЧС России. Экспериментальная группа проходила обучение по аналогичной программе с контрольной группой, но с участием группы в горных восхождениях категориях сложности 1А–2Б.

Исследования были организованы так, чтобы было возможно исследовать влияние спортивных горных восхождений на совершенствование прикладной физической подготовки спасателей к работе в горных условиях. Полученные результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе, были подвергнуты обработке методом математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты первичного обследования членов обеих групп в начале эксперимента представлены в таблице 2 (первая колонка). Как видно из таблицы уровень развития прикладной физической подготовленности спасателей обеих групп был приблизительно одинаков ($p > 0,05$).

В результате проведения педагогического эксперимента по совершенствованию прикладной физической подготовленности спасателей к работе в горных условиях, было выявлено преимущество экспериментальной программы с применением спортивных горных восхождений, по сравнению с традиционной (рекомендованной МЧС России).

Анализируя уровень развития специальной технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп, установлены достоверные различия в конце педагогического эксперимента (табл. 2).

Таблица 2 - Сравнительная характеристика эффективности спортивных горных восхождений 1А–2Б категории сложности на совершенствования прикладной физической подготовки спасателей к работе в горных условиях

№	Показатели	Группа	Этап эксперимента		Досто- верность различий
			Начало	Конец	
1	Подтягивание на высокой перекладине с рюкзаком 10 кг (кол-во раз)	Э	11,30±	18,30±	p<0,05
		К	10,50±	12,60±	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	
2	Бег на 1000 м, с рюкзаком 10 кг по пересеченной местности (сек)	Э	298,70±	265,10±	p<0,05
		К	306,30±	288,20±	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	
3	Подъём по верёвке 25 м с рюкзаком 10 кг с помощью 2-х жумаров (сек)	Э	69,30±	58,20±	p<0,05
		К	73,30±	66,10±	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	
4	Прыжок в длину с места, со спец. утяжелителями на ногах 8 кг (см)	Э	180,10±	210,20±	p<0,05
		К	176,60±	190,20±	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	p<0,05
5	Подъём с перестёжками, по перилам: 7 м – 6 м – 8 м – 12 м (мин)	Э	9,80±0,80	8,70±0,89	p<0,05
		К	9,80±1,10	9,50±0,93	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	
6	Прохождение (с верхней страховкой) скального участка – 25 м (мин)	Э	8,70±0,89	7,70±0,72	p<0,05
		К	8,70±0,98	8,20±0,84	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	
7	Прохождение (с нижней страховкой) скального участка – 30 м (мин)	Э	23,80±1,45	21,60±2,17	p<0,05
		К	24,70±2,19	22,10±2,09	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	
8	Прохождение участка, с перестёжкой на вертикальных перилах (мин)	Э	1,60±0,09	1,30±0,14	p<0,05
		К	1,70±0,12	1,60±0,14	p>0,05
Достоверность различий			p>0,05	p<0,05	

Из таблицы 2 видно, что улучшение уровня показателей специальной технической подготовленности у спасателей экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) проходило по всем исследуемым показателям:

– в тесте «Подтягивание на высокой перекладине с рюкзаком 10 кг» результат экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента повысился до $18,3 \pm 0,8$ раз, в то время как в контрольной группе до $12,6 \pm 0,7$ раз ($p < 0,05$);

– при прохождении участка, с перестёжкой на вертикальных перилах у спасателей экспериментальной группы повысился на 0,3 мин, и был лучше, чем у участников контрольной группы, соответственно $1,3 \pm 0,14$ и $1,6 \pm 0,14$ мин ($p < 0,05$) [6].

Выводы. В результате проведенного педагогического исследования, установлено, что спортивные горные восхождения в экспериментальной группе способствовали совершенствованию специальной подготовки спасателей для осуществления поисково-спасательных работ в горной местности и всестороннее развитие организма, обладающего высокой работоспособностью. Выявлено преимущество экспериментальной программы с применением спортивных горных восхождений ($p < 0,05$), по сравнению с традиционной (рекомендованной МЧС России) [6]. Педагогические наблюдения показали большую заинтересованность членов экспериментальной группы (имевших спортивные горные восхождения) в повышении уровня своей прикладной физической подготовки к работе в горных условиях, по сравнению со своими товарищами контрольной группы.

Литература

1. ГКУ КК «Краснодарская краевая аварийно-спасательная служба «Кубань-СПАС» [Электронный ресурс].

URL: <https://mrbkk.ru/subordinated-2/kuban-spas.html> (дата обращения: 19.08.2020).

2. Поберей А. Н. Совершенствование прикладной физической подготовки спасателей к работе в горных условиях : выпускная квалификационная работа (по специальности 490301, «Физическая культура»). Сочи, СГУ, 2020. 73 с.

3. Сборник примерных программ первоначальной и профессиональной подготовки спасателей МЧС России к ведению поисково-спасательных работ [Электронный ресурс]. URL: <https://92.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/otdel-organizacii-pozharotusheniya-i-provedeniya-avariyno-spasatelnyh-rabot/zakonodatelnye-akty/sbornik-primernyh-programm-pervonachalnoy-i-professionalnoy-podgotovki-spasateley-mchs-rossii-k-vedeniyu-poiskovo-spasatelnyh-rabot> (дата обращения: 19.08.2020).

4. Томилин К. Г. Подготовка и сертификация специалистов в туризме : мировой опыт, проблемы, перспективы // Физическая культура, спорт, туризм : научно-методическое сопровождение : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., Пермь, 19–21 мая 2016 г. Пермь : ПГГПУ, 2016. С. 231–233.

5. Томилин К. Г. Подготовка специалистов для сферы туризма : мировой опыт // Наука и туризм : стратегии взаимодействия. 2015. № 4(2). С. 123–127.

6. ФГКУ «Южный региональный поисково-спасательный отряд МЧС России» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mchs.gov.ru/ministerstvo/uchrezhdeniya-mchs-rossii/spasatelnye-podrazdeleniya/poiskovo-spasatelnye-i-avariyno-spasatelnye-formirovaniya/fgku-yuzhnyu-regionalnyu-poiskovo-spasatelnyu-otryad-mchs-rossii> (дата обращения: 19.08.2020).

УДК 796.012.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХОРЕОГРАФИИ ПОСРЕДСТВОМ АКРОБАТИКИ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ

Е.В. ПОТАПОВА

Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. Обосновывается позиция о том, что регулярное использование акробатических упражнений способствует развитию координационных способностей в хореографии. Подтверждение эффективности включения акробатики в учебную программу хореографического колледжа, базировалось на результатах проведенного эмпирического исследования среди учащихся танцевальной студии в возрасте 6-8 лет.

Ключевые слова: координационные способности, хореография, акробатика

Введение. Требования к технической подготовке танцоров постоянно возрастают, важнейшими аспектами становятся акробатические трюки и высочайший уровень координационных способностей. Занятия спортивной акробатикой способствуют решению поставленных задач и успешному достижению необходимых параметров. В процессе освоения данного предмета, исполнитель приобретает силу, выносливость, точность, способность ориентироваться в пространстве, умение работать в различных плоскостях – основы координационных способностей [7]. Трюковые элементы, все более значимые в исполнительском мастерстве артиста, явля-

ются основой любого вида акробатики, что подтверждает ее эффективность в решении выделенных проблем.

Основываясь на утверждениях А.О. Дробнинской и Е.В. Григорьевой, наиболее сенситивным периодом для развития координационных способностей, формирования основы для будущих профессиональных успехов, является младший школьный возраст [3, 4]. В учебных группах хореографических коллективов, зачастую, совместно занимаются дети старшего дошкольного и младшего школьного возрастов, это способствовало выбору возрастной группы детей 6-8 лет для проведения нашего исследования.

Отмеченные выше аспекты, в совокупности с проблемой низкой научной разработанности вопроса влияния акробатики на развитие координационных способностей в хореографии, обуславливают актуальность темы проведенного исследования и научной статьи, в которой обобщены полученные результаты.

Цель исследования - доказательство эффективности применения акробатических упражнений для улучшения координационных способностей в хореографии у детей 6-8 лет. Для достижения поставленной цели, был произведен анализ научно-методического материала, сформирован и организован педагогический эксперимент, обобщены полученные в результате исследования данные. На основании результатов проведенного исследования, разработаны методические рекомендации по составлению и внедрению комплекса акробатических упражнений в учебный процесс хореографических студий.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались общелогические и эмпирические методы научного познания: анализ и синтез; обобщение; педагогическое наблюдение, эксперимент и тестирование; сравнение; методы математической статистики.

Для целостного понимания проблемы, был произведен анализ научно-методической литературы, по вопросам особенностей физического и психомоторного развития детей 6-8 лет [3, 4], феномену координационных способностей [6], специфики развития координационных способностей в хореографии [1, 2, 8], принципам и основам акробатики [5, 7].

Педагогический эксперимент, базирующийся на педагогическом наблюдении, был организован с целью создания методики развития координационных способностей в хореографии посредством акробатики у детей 6-8 лет. Для достижения поставленной цели были определены задачи эксперимента, которые решались путем измерения уровня координационных способностей в хореографии в начале и конце эксперимента, разработки и внедрения комплекса акробатических упражнений в учебную программу детских хореографических самодеятельных коллективов, школ и студий.

Сущность педагогического эксперимента состояла в изучении и анализе применения акробатики как средства развития координационных способностей в хореографии. Проведение педагогического эксперимента позволило практически обосновать эффективность применения разработанной в ходе исследования методики. Исследование проводилось на базе студии танца «Впопыхах» г. Калининград, в течение трех месяцев.

В целях педагогического эксперимента нами были определены 2 группы, численностью в 10 человек каждая: контрольная и опытная. Тестирование производилось в процессе исполнения обследуемыми контрольного танцевального материала, различного для исходных и итоговых тестов, – комбинация длительностью 4 музыкальных фразы, состоящая из 40 знакомых для учащихся движений. Комбинация демонстрировалась дважды, далее обследуемым было предложено самостоятельно разобрать комбинацию в течение 10 минут. По истечению выделенного времени,

учащиеся исполняли заданную танцевальную комбинацию. Тестирование групп производилось не одновременно.

Для оценки уровня развития координационных способностей в хореографии, были разработаны следующие критерии:

- Количество правильно исполненных движений (количество из общего числа);

- Соблюдение заданного ритмического рисунка. Рассматривается исполнение следование предложенному ритму, месту в общем музыкальном тексте, акценту каждого движения (количество из 40);

- Следование предложенным направлениям в пространстве (количество из 40);

- Заполнение пространства в процессе выполнения контрольных танцевальных фрагментов (по шкале от 1 до 10 баллов);

- Заданная эмоциональная выразительность и свобода движений (по шкале от 1 до 10 баллов).

Создание комплекса акробатических упражнений на развитие координации в хореографии осуществлялось в процессе педагогического наблюдения за учащимися студии. Нам удалось убедиться в готовности учащихся к внедрению исключительно акробатических упражнений, без необходимости включения дополнительных элементов для укрепления мышечного корсета. Примерная продолжительность созданной акробатической части урока составила 20 минут. Комплекс был утвержден после тестирования исходных данных обследуемых, внедрен в учебную программу опытной группы на 3 месяца или 48 занятий. Участникам опытной группы было предложено выполнение комплекса, состоящего из шести упражнений, в следующей последовательности:

1. Стойка на руках с опорой на стену (до 60 секунд);
2. Стойка на локтях с опорой на стену (до 60 секунд);

3. Колесо (10 повторений в каждую сторону);
4. Комбинация прыжков на скакалке (2 одинарных прыжка на двух ногах, по 2 прыжка на правой и левой ноге – 2 подхода по 20 повторений);
5. Перекидка с двумя ногами (5 повторений);
6. Мостик – волна (5 повторений).

Результаты исследования и их обсуждение. Обработка результата производилась с помощью методов вариативной математической статистики. Регистрация данных осуществлялась двумя педагогами-хореографами студии.

Учитывая различия в принципах, форме и содержании спортивной акробатики с танцевальным искусством, оценка координационных способностей производилась именно по исполнению хореографических отрывков. Уровень владения техникой выполнения упражнений комплекса не представлялся важным для исследования.

Тестирование исходных показателей, не выявило достоверных различий между уровнем развития координационных способностей в хореографии участников контрольной и опытной групп по всем критериям.

Результаты итогового тестирования выявили достоверные отличия показателей контрольной и опытной групп. Методика выполнения движений в составе контрольной комбинации была известна участникам обеих групп, однако в исполнении нового танцевального материала, контрольной комбинации, участники опытной группы применили имеющиеся знания достоверно лучше по всем критериям.

В таблице отражены данные исходного и итогового тестирования контрольной и опытной группы. По каждому критерию указано среднее арифметическое значение показателей и ошибка репрезентативности, достоверность допущалась в рамках уровня вероятности $p < 0,05$.

Таблица - Результаты тестирования исходных и итоговых показателей контрольной и опытной групп

Критерий	Результаты тестирования опытной группы		Результаты тестирования контрольной группы	
	Исходные данные	Итоговые данные	Исходные данные	Итоговые данные
Методически верное выполнение движений (кол-во раз)	23,10±0,21	31,60±0,62	23,50±0,32	26,80±0,96
Соблюдение ритмического рисунка (кол-во раз)	24,60±0,60	32,40±0,12	25,40±0,5	29,90±0,43
Следование заданным направлениям в пространстве (кол-во раз)	18,10±0,50	37,70±0,42	18,9±0,35	28,80±0,46
Заполнение пространства движением (балл)	3,70±0,20	8,10±0,8	4,20±0,30	6,10±0,70
Эмоциональная выразительность (балл)	5,90±0,26	8,50±0,8	6±0,28	6,80±0,60

Для определения эффективности комплекса акробатических упражнений относительно развития координационных способностей в танце у детей 6-8 лет, был рассчитан прирост показателей по результатам тестирования, полученные данные отражены на рисунке.

Обработка результатов итогового тестирования и вычисление процента прироста, выявили достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами по всем критериям ($p < 0,05$). Особенно сильные различия выявлены по критериям, оценивающим умения быстро ориентироваться в пространстве, исполнять танцевальный материал выразительно - прирост показателей экспериментальной группы выше в 2-3 раза прироста контрольной группы.

Полученные в результате педагогического эксперимента данные, подтверждают эффективность применения

акробатических упражнений для развития координации в хореографии и могут быть использованы при разработке программ по хореографическим направлениям.

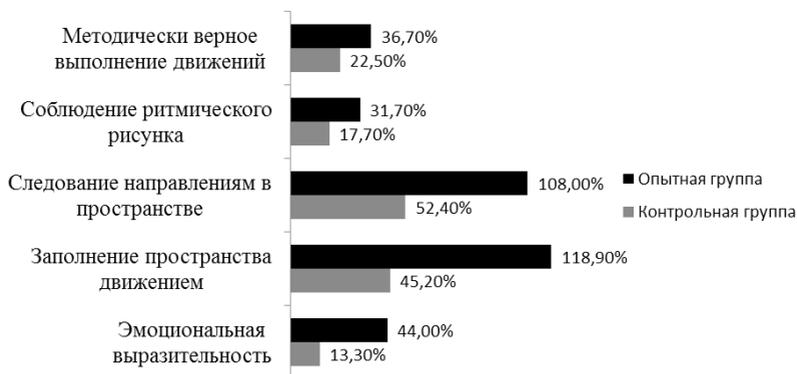


Рисунок — Прирост показателей опытной и контрольной групп по данным итогового тестирования

Заключение. По итогам проведенного исследования, мы разработали практические рекомендации по составлению и внедрению акробатических комплексов в учебный процесс учреждений и объединений с хореографическим уклоном.

Для достижения высокого уровня развития координационных способностей, в программу по хореографическим дисциплинам целесообразно вводить комплексы акробатических упражнений. Длительность экзерсиса - не более одной трети от общего времени проведения урока, общий годовой объем – приблизительно 36 астрономических часов. В структуре занятия акробатический комплекс должен быть завершающей частью или выполняться перед постановочной деятельностью.

Перед экзерсисом рекомендуется выполнить несколько упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие силы мышц спины, ног, рук, плеча, а также гибкости спины – отжимания, «качалки» и «лодочки», прыжки на одной и двух ногах (*pas sauté*, с поджиманием ног и другие). Особое внимание следует уделить проработке гибкости спины, силы мышц верхних конечностей и корпуса.

Начинать изучение акробатики следует со статических элементов: шпагаты, стойки, мосты. Из динамических упражнений можно выполнять стандартные перекаты и кувырки через голову из сгруппированного положения сидя или лежа на спине. Базовые перекаты на спине и поперечные шпагаты могут быть включены и в программу ритмики для детей от трех лет.

Комплекс для подготовленных детей, которые регулярно занимаются хореографией более двух лет, должен включать усложненные статические и динамические упражнения с целью гармоничного развития учащегося – стойки на руках и локтях с опорой на стену и без нее, мосты со спуском и подъемом в положение стоя, колесо, перекидки с одной ногой. После освоения указанных элементов, необходимо усложнять материал – стойки без опоры, мостик-волна, качалки с задержкой ног наверху и на полу, перекидки с двумя ногами, колесо на одной руке.

Выбор элементов и их вариаций напрямую зависит от подготовленности исполнителей. При отсутствии достаточной силы мышц, можно получить серьезную травму. Акробатика является важным аспектом в современных хореографических тенденциях, однако на первом остается сам танец, по этой причине следует варьировать нагрузку согласно уровню развития физических навыков исполнителей, усложнять элементы и изучать новые только после освоения базовых.

Разработанный подход целесообразно применять для создания акробатических комплексов и их внедрения в образовательные программы по хореографии.

Результаты, полученные в процессе исследования, могут быть использованы для разработки и совершенствования методических рекомендаций по развитию координационных способностей в хореографии.

Литература

1. Бадаева И. И. Развитие специфических координационных способностей на уроке классического танца // Вестник Академии Русского балета им. Вагановой. 2019. № 3. С. 156–169.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М. : Лань, 2000. 192 с.
3. Григорьева Е. В., Белоусова Н. А., Мальцев В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов. М. : Юрайт, 2019. 183 с.
4. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров. М. : Юрайт, 2016. 527 с.
5. Игнашенко А. М. Акробатика. М. : Физическая культура и спорт, 1951. 159 с.
6. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
7. Решетин А. А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки : автореферат дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / Решетин Александр Александрович. Волгоград. 2009. 191 с.
8. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. СПб. : Планета музыки, 2019. 496 с.

УДК 373.24

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОДНОЕ ПОЛО

К.П. ПУТИЛОВА

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Беларусь*

Аннотация. Одной из характеристик современного спорта является омоложение путем конверсии высоких спортивных технологий в практику физического воспитания учреждений дошкольного образования. Оптимизацию образовательного процесса возможно осуществить путем спортизации системы физического воспитания. По образовательной области «Физическая культура» представлен опыт работы с использованием элементов спортивной игры водное поло.

Ключевые слова: учреждение дошкольного образования, физическая культура, плавание, методика игры водное поло, старший дошкольный возраст.

Введение. Огромное значение в формировании жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитии двигательных способностей дошкольников играют спортивные игры, способствующие развитию не только физических, но также нравственных, морально-волевых и интеллектуальных качеств личности [4].

Такие спортивные игры, как баскетбол, футбол, хоккей, теннис, бадминтон, городки включены в базовый компонент содержания учебной программы дошкольного

образования направления «Физическое развитие» в образовательной области «Физическая культура».

Содержание учебной программы дошкольного образования направлено на обеспечение гармоничного физического развития детей и предусматривает формирование культуры здоровья, физической культуры ребенка, а также способствует формированию избирательного интереса к определённому виду спорта. «Элементы спортивных игр» является одним из разделов программного компонента образовательной области «Физическая культура» для воспитанников старшей группы (5–6 лет). Кроме того, «знакомство воспитанников с видами спорта (футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис), движениями из видов спорта, их сравнение и сопоставление» включено в содержание образовательной услуги сверх базового компонента «Детский фитнес» для воспитанников средней группы [3].

Оптимизации процесса физического воспитания личности осуществляется путем принципа конверсии высоких спортивных технологий в систему физического воспитания. В научных исследованиях Э.И. Адашквичене, В.Г. Шпака, М.Н. Борисовой, Л.Д. Глазыриной рассматриваются вопросы обучения дошкольников элементам одной или нескольких спортивных игр. Изучая данные исследования, мы пришли к выводу, что в методике обучения детей элементам разных спортивных игр есть много общих моментов, связанных с теоретическими основами формирования двигательных действий, структурой процесса обучения и особенностей его этапов. Вместе с тем есть и существенные отличия, связанные со спецификой содержания спортивной игры.

Цель исследования: рассмотреть основы методики обучения детей дошкольного возраста элементам спортивной игры водное поло.

Методика и организация исследования. Исходя из поставленной цели, были определены следующие методы:

изучение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование физической подготовленности; беседа; анкетирование; опрос; анализ экспериментальных данных.

Методы исследования – анализ и обобщение педагогической литературы по проблеме теории и методики обучения двигательным действиям (Л.П. Матвеев, В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов и др.) [5]; методики обучения детей дошкольного возраста элементам спортивных игр (Э.И. Адашквичене, В.Г. Шпак, М.Н. Борисова, Л.Д. Глазырина) [1]. В теории игры различают два вида подвижных игр: собственно подвижные игры и спортивные. Спортивные игры предусматривают освоение детьми элементов их техники (видов движений, входящих в состав той или иной игры) и тактики (ведение спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности). Организация исследования была направлена на определение общих для спортивных игр теоретических основ обучения (задачи, методы, этапы), и на выявление специфики использования средств обучения конкретной игре водное поло на каждом этапе.

Включение в физкультурные занятия для детей старшего дошкольного возраста элементов спортивных игр способствует решению комплекса оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Направлением оздоровительных задач является совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата (в первую очередь мышц кистей, рук, плечевого пояса, спины), повышение функциональных возможностей сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, слуховой и др.), удовлетворение биологической потребности в движении.

Образовательные задачи способствуют расширению двигательного опыта ребёнка в упражнениях с мячом, по-

вышению уровня физической подготовленности за счёт воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) и совершенствования двигательных способностей (координационных, скоростно-силовых), формированию доступных представлений о водном поло как олимпийском виде спорта.

Воспитательные задачи содействуют воспитанию положительных морально-волевых качеств, формированию дружеских взаимоотношений в коллективе, развитию устойчивого интереса к спортивной игре водное поло и потребности им заниматься не только в организованной, но и в самостоятельной двигательной деятельности, а в будущем посещать спортивную секцию водного поло [6].

Водное поло – это спортивная игра, которая для эффективной соревновательной деятельности требует соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков. Набор детей в спортивные секции водного поло начинается с 10 лет. В работе с воспитанниками дошкольного возраста важно уметь адаптировать отдельные игровые и соревновательные элементы водного поло к их функциональным, физическим и психологическим возможностям. Эмоциональность в соперничестве, динамичность и разнообразие действий в игровых ситуациях привлекают детей 5–6 лет к освоению элементов водного поло, охватывающих элементы техники (виды движений) и тактики (игровые действия в процессе специфической соревновательной деятельности).

При обучении воспитанников 5–6 лет элементам игры в водное поло используется ватерпольный или любой другой мяч (диаметр 18–23 см).

В соответствии с положениями теории и методики физического воспитания методы обучения элементам спортивных игр делятся на две группы: общепедагогические (наглядные, словесные) и специфические (методы строго

регламентированного упражнения, игровой и соревновательный). Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр подчиняется общепринятой структуре обучения двигательным действиям. В данной работе представлена методика, которая базируется на трех взаимосвязанных этапах.

При организации образовательного процесса необходимо обеспечить безопасность воспитанников: обучить правилам поведения в плавательном бассейне, создать оптимальные условия для реализации поставленных задач.

1. Этап начального разучивания элементов игры водное поло предполагает формирование у детей смысловых и зрительных представлений о водном поло как о спортивной игре. В качестве средств обучения используются подготовительные и подводящие упражнения с элементами данной игры. Последовательность обучения:

- формирование представления об игре (беседы и показ тематических иллюстраций, фото- и видеоматериалов, ватерпольного оборудования и др.);

- изучение упражнений, подводящих к обучению основным элементам игры водное поло (бросок мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах; ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками и др.);

- разучивание простых технических приёмов (элементы гребковых движений водного поло; способы передвижения; поднимание мяча с воды; ловля мяча на месте и в движении; передача по кругу; переносы мяча, удары по мячу);

- формирование чувства мяча (выработка определённых умений обращения с мячом, понимание его свойств, дифференцирование мышечных усилий).

На данном этапе особое внимание уделяют пониманию воспитанниками того, что дальность броска зависит от

веса мяча и усилия, приложенного к нему. Детей обучают захвату мяча, уделяя особое внимание ловле.

В этот период активно применяются разнообразные упражнения и подвижные игры с мячом.

2. Этап углубленного разучивания элементов игры предусматривает освоение воспитанниками элементов техники специальных упражнений игры водное поло. Последовательность обучения:

- упражнения с мячом или без него (остановки и повороты с перемещением по бассейну, передача, ловля мяча и др.);

- владение мячом (захват правой или левой рукой с последующей передачей другому игроку; ведение мяча правой и левой рукой; в движении и с изменением скорости и направления движения и др.);

- броски мяча в ворота (одной рукой с места, бросок мяча в ворота после ведения и др.) [2].

Одним из наиболее сложных элементов игры водное поло является владение мячом. Техника владения мячом отрабатывается как на суше, так и в воде. Абсолютное сосредоточение на отработке основного броска происходит до тех пор, пока дошкольник не научится ловить и бросать мяч без помощи второй руки.

Правильная передача мяча в водном поло имеет значение не только как элемент игры, но и как условие, определяющее успешную командную игру. При передаче мяч должен описать небольшую дугу по траектории вперёд–вверх. Мяч нужно посылать активным движением кисти, одновременно. Это достаточно сложный элемент, требующий определённого понимания воспитанниками. Существует несколько простых правил передачи мяча, которые способствуют скорейшему усвоению этого элемента игры:

- необходимо бросать мяч на уровне груди;
- сопровождать мяч взглядом и рукой.

Особый эмоциональный отклик у детей вызывает обучение забрасыванию мяча в ворота. Технически правильный бросок выполняется подготовленными воспитанниками, которые одной рукой (согнутой в локтевом суставе) поднимают мяч с воды, затем плавно отведя руку назад выпускают мяч быстрым и резким движением вперед. Далее может применяться передача мяча от взрослого с последующим забрасыванием в ворота. Расстояние постепенно увеличивается от 1 до 1,5 метров.

3. Этап закрепления и совершенствования элементов игры водное поло включает в себя подвижные игры соревновательной направленности с элементами водного поло и отдельные тактические приёмы. Последовательность обучения:

- подвижные игры, игры-эстафеты;
- соревнования с элементами водного поло;
- командная игра по упрощённым правилам;
- определенные тактические приёмы.

Водное поло – командная игра, в которой совместные действия игроков преследуют единую цель. Поэтому на начальном этапе обучения игре в водное поло для повышения ответственности ребёнка за свои действия немаловажным является использование подвижных игр, игр–эстафет, в которых результат команды зависит от действий каждого игрока. Это побуждает приложить максимальные волевые и физические усилия для достижения наилучшего результата в командной игре, а также согласовывать свои действия с действиями сверстников на основе дружеских взаимоотношений и сплочённости.

Командная игра по упрощённым правилам применяется с хорошо подготовленными детьми, которые освоили на достаточном уровне описанные выше технические и тактические элементы водного поло. Это служит основанием для создания постоянных команд. Для улучшения ориентации на детей разных команд нужно надевать шапочки разных цветов (белые и синие). Играют 2 команды, каждая из кото-

рых состоит из 6 игроков, проводятся 2 тайма по 3–5 мин. За каждый заброшенный в ворота мяч команде начисляется 1 очко. В процессе игры нужно вести мяч толкая своим телом, одной рукой выполнять передачу мяча, бросок в ворота. Нельзя отбирать мяч у соперника, класть руку на мяч, если он в руках у другого игрока, драться, толкаться и др. Можно лёгким движением руки выбить мяч у соперника, не касаясь его рук. Стараться продвигаться к воротам, не нарушая правил. Если мяч в воротах, то команда, забившая мяч, уходит в защиту, а другая начинает нападение.

Весь многоэтапный процесс обучения детей дошкольного возраста игре водное поло требует создания определённых условий в плавательном бассейне, включая разметку площадки и размещение ворот. Важно иметь в наличии достаточное количество мячей и другого вспомогательного инвентаря.

Результаты исследования. После проведения анализа специальной литературы разработана методика обучения детей старшего дошкольного возраста элементам спортивной игры водное поло.

Наиболее эффективным является обучение дошкольников элементам спортивных игр в процессе проведения тематических физкультурных занятий. Тематическое занятие может быть посвящено какой-либо одной спортивной игре (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, бадминтон хоккей, и др.). Структура тематического физкультурного занятия не отличается от структуры традиционного занятия. Основное отличие заключается в подборе средств для каждой его части. Например, во вводной части занятия можно использовать подготовительные упражнения, техника которых близка к элементам спортивных игр. Многие разновидности ходьбы и бега являются первыми шагами для последующего освоения перемещений в спортивных играх; различные виды бросаний и метаний мяча близки к технике передач, бросков. В основной части такого занятия применяются

подводящие или специальные упражнения для обучения элементам техники спортивной игры, а также подвижные игры и игровые задания для закрепления и совершенствования разученных ранее элементов. В заключительной части – тематические подвижные игры малой интенсивности, упражнения в расслаблении; статические или динамические дыхательные упражнения.

Выводы. В учебной программе дошкольного образования раздел «Элементы спортивных игр» представлен освоением детьми старшего дошкольного возраста элементов хоккея, футбола, бадминтона, баскетбола, городков, настольного тенниса. Вместе с тем простейшие элементы многих спортивных игр являются доступными для детей среднего дошкольного возраста.

Процесс обучения дошкольников элементам спортивных игр базируется на общих теоретических основах обучения (задачи, методы, этапы), и на специфическом использовании средств обучения конкретной игре на каждом этапе (физических упражнений, игровых, соревновательных заданий). При обучении дошкольников спортивным играм необходимо обеспечить сознательное освоение действий детьми, сформировать у них интерес к игре и желание применять освоенные на занятиях элементы в самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому важнейшая роль в образовательном процессе отводится педагогу, который должен владеть техникой спортивных игр и методикой обучения, быть заинтересованным в результатах педагогической деятельности.

Литература

1. Борисова М. М., Власенко Н. Э. О спортивных играх современных дошкольников // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. Всерос-

сийской очно-заочной науч.–практ. конф. Воронеж : Научная книга, 2015. С. 83–89.

2. Григорьев А. А. Водное поло : учебно-методическое пособие. Иркутск : Издательство ООО «Мегапринт», 2014. 126 с.

3. Учебная программа дошкольного образования. Минск : Нац. ин–т образования, 2019.

4. Физическая культура и здоровье : подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. Минск : Аверсэв, 2016. 478 с.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие по специальности "Физическая культура". М. : Академия, 2008. 478 с.

6. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. Минск : Вышэйшая школа, 2015. 287 с.

УДК 796.051

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КАК ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.В. ПУТИНЦЕВА, В.В. ЗОТИН

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. На сегодняшний день психология играет важную роль в различных видах научной деятельности. Статья посвящена рассмотрению психологических аспектов спортивной деятельности. Рассмотрены элементы психологии в спорте, приёмы и методы.

Ключевые слова: физическая культура, спортсмен, психологическая подготовка, психологи, внутренние качества, самооценка.

Введение. В конце девятнадцатого и двадцатого веков развитие спорта и физической культуры ускорилось. Увеличилось число людей, вовлеченных в различные виды спорта. Были спортивные клубы, проводились соревнования и товарищеские матчи. Постепенно спорт стал досугом для населения. Массовый рост привел к увеличению количества соревнований, соревнований между спортсменами из разных стран, а позже чемпионатов мира и Европы. Возродилось олимпийское движение: в 1896 г. в Афинах были проведены первые Олимпийские игры современности.

В этот период физкультура была не только формой свободного времени, но и использовалась в медицинских и рекреационных целях. В то же время произошло интенсивное развитие психофизиологии и психологии. В России благодаря работе ученых идеи рефлексологии укрепились.

В мировой психологии активно развивались такие методы, как психоанализ, поведенческий, структурализм, функционализм и другие понятия. Как в России, так и за рубежом началась разработка методов диагностики и психологической коррекции. На практике были созданы и внедрены различные методы и интеллектуальные тесты. В педагогике и медицине стали применяться приемы интеллектуального развития детей, психоанализа, психосинтеза. Психологические исследования дополнялись акцентом на прикладные задачи: были заложены основы практической психологии и начался процесс специализации психологических знаний в области труда, здравоохранения и образования. Таким образом, благодаря развитию физической культуры, спорта и психологии к началу XX в. сложились предпосылки для появления новой науки – психологии спорта [4].

В настоящее время психологическая подготовка чаще всего подразумевается, как набор психологических методов и упражнений. Благодаря систематическому, долгосрочному использованию, спортсмен учится контролировать свое поведение и эмоции. Это повышает уровень психологических характеристик, например концентрация. Также повышает психологическую устойчивость к стрессу.

Психологическая подготовка оказывает непосредственное влияние на физические характеристики спортсмена. Психологические тренировки могут развивать точность движений, оптимальное или экономичное потребление энергии и способность быстро расслабиться. Тренировка такого рода полностью развивает спортсмена. И в дополнение к очевидным преимуществам она развивает вашу личность. Психологическая подготовка может улучшить внимание, познание и психомоторную координацию. Это повышает самооценку спортсмена, уверенность в себе и способности.

В последние годы в спорте все больше внимания уделяется психике игроков и работе психологов команд. Работа

с человеческой психикой может быть чрезвычайно полезной для достижения отличных результатов. Игры Orlicek and Partington показали, что ведущие игроки объясняют свой успех следующими элементами психического здоровья:

- ежедневный психологический тренинг,
- ставить тренировочные цели,
- умение концентрироваться на упражнениях,
- способность контролировать свои эмоции с помощью тренировок по релаксации или других подобных техник
- имитационное обучение, то есть введение элементов, имитирующих реальное соревнование [7].

Результаты показывают, насколько важна психологическая подготовка в современном спорте, когда различия в физической и технической подготовке отдельных спортсменов стали небольшими.

Это подтверждается исследованиями по использованию умственной подготовки в спорте. Их держали под руководством тренеров, работающих с теннисистами. Девяносто процентов тренеров считают психологическую подготовку в теннисе очень важным фактором, который определяет высокие спортивные результаты [6, 7].

На сегодняшний день психология играет важную роль в различных видах научной деятельности. Психологические аспекты стали иметь большое значение в физической культуре [2, 3]. Она увеличивает концентрацию, помогает избежать многих болезней, поднимает иммунитет, позволяет привести тело в идеальную форму. Также физическая активность помогает снижать стресс, депрессию, сонливость, повышает настроение. Это происходит благодаря выработке «гормона радости» [1].

Так как восприятие внутренних и внешних факторов напрямую связаны с психикой человека. Отношение спортсмена к тому, что он делает на тренировках, может увеличить или наоборот снизить его показатели спортивной

деятельности. В связи с этим можно сделать вывод, что психология в физической культуре имеет важное значение для развития спортсмена [8].

Низкий уровень мотивации к занятиям физкультурой, соответственно, снижает физическую активность, что также приводит к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

В связи с этим важно изучить структуру мотивационного комплекса к занятиям физической культурой. Поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой.

Очень часто мы замечаем за собой, что перед важным моментом наш организм ощущает психологическое перенапряжение. Так же если значительно перенапрягать себя физическими нагрузками, человеческая психика может сработать во вред и вызвать равнодушие к достигнутым целям и будущим достижениям. А так же это может привести к торможению психики. Следует сказать, что некоторые факторы внешней среды несвязанные с занятием физической культуры и спортом, могут повлиять на результаты физической активности и результативности спортсмена.

Психическая саморегуляция (ПСР) — это воздействие на себя с помощью слов и образов в целях управления деятельностью [5].

Специфическими особенностями ПСР являются отражение и моделирование окружающей действительности, включая самого носителя психики. Посредством ПСР человек управляет своим поведением, контролирует свое состояние, выполняет физическую и умственную работу, развивает и совершенствует навыки разных видов деятельности и общения.

Существуют приемы и методы регулирования психической деятельности (табл.).

Таблица - Приемы и методы регулирования психической деятельности

Вербальный прием	Невербальный прием	Метод
Самовнушение	Дыхательные упражнения	Идеомоторная тренировка
Самоубеждение	Физические упражнения	Психомышечная тренировка
Самоанализ	Переключение внимания	Релаксация Джекобсона(модификации)
Анализ ситуации	Сюжетные представления(визуализация)	Аутогенная тренировка Шульца (модификации)"

Методы ПСР представляют собой комплекс вербальных и невербальных приемов, которые реализуются последовательно по определенным правилам. Использование этих методов позволяет объединить вербальные и невербальные самовоздействия и таким образом повысить эффективность саморегуляции [5].

Самовнушение – это такое воздействие на психику, при котором слова воспринимаются «на веру». Оно адресовано к эмоциональной сфере, внушаемая информация не предполагает осмысления и обдумывания.

Самоубеждение, в отличие от самовнушения, адресовано к сфере рационального логического мышления. Убеждая себя сделать (или не делать) что-либо, человек ищет нужные аргументы, выстраивает их логическую последовательность, обосновывает доказательства

Самоанализ – анализ человеком собственных суждений, переживаний, потребностей и поступков. При самоанализе внимание целенаправленно концентрируется и произвольно удерживается на определенных сторонах собственной психической деятельности.

Анализ ситуаций – это обдумывание событий конкретной ситуации, в процессе которого человек старается рас-

смотреть ситуацию с разных сторон, выявить все ее факторы и определить, как они влияют друг на друга [5].

Для управления и регулирования психическими процессами выделяют три уровня регуляции: биохимической, физиологической, социально психологической.

Уровень биохимической регуляции. Функция биохимической регуляции – энергетическое. Функция же физиологической регуляции – в обеспечении «постоянства внутренней среды», в сохранении стабильности, константности функционирования соматических процессов. Уровень социально психологического управления – это уже подключение сознания в процессы отражения внешней и внутренней среды, т.е. процессы отражения действительности и себя в ней с учетом норм и правил поведения в конкретной ситуации.

Можно сказать, что уровень психологической регуляции очень важен, так как именно само отношение к сложившейся ситуации и натренированности психики может регулировать энергетический баланс, сгладить факторы внешней неблагоприятной среды, и повысить некоторые физические факторы. Данное явление можно назвать мотивацией. Потому что мотивация является основным элементом человеческой деятельности. Она для каждого из нас индивидуальна. Стать спортсменом невозможно без целенаправленной тренировки. Мотивация в первую очередь настраивает нас на преднамеренное поведение, а также способ преодоления разочарования в достижении главной цели спортивной деятельности. Считается, что наши мысли материализуются, и мироздание благосклонно награждает человека той реальностью, о которой он чаще всего размышляет. Исходя из этого утверждения, сильная мотивация себя на успех и работу выступает важнейшим условием продуктивного роста. Иначе просто не получится самореализоваться.

Мотивация прямо зависит от достигаемой цели, для достижения определённой цели нужно ставить соответству-

ющие задачи. Она так же служит тому, что человек невзирая на свои внутренние психические и физические качества выполняет действия, которые ему не по силам. Поэтому мотивация является главным критерием психологического аспекта спортивных тренировок.

Проблемы указанные выше возникают в нашей жизни постоянно. Чтобы устранить их требуется индивидуальный подход, учитывая как внутреннее состояние человека, так и саму суть проблемы. В некоторых случаях иногда приходится использовать помощь психологов. Но также данные проблемы можно решить самостоятельно, используя простые психологические приемы, такие как отвлечение, от проблемы, переосмысление, физические приемы, рассказать о проблеме, отдых и др.

В заключении можно сказать следующее, психологический аспект при занятии физической культурой и спортом имеет огромное значение и влияет на развитие физических качеств и достижения. Проблемы, возникшие на психологическом уровне, могут быть решены, только если вы знаете суть этих проблем. Самое главное не нужно долгое время находиться в психической нагрузке, и научиться расслабляться, иначе может произойти срыв, с которого может помочь выйти только психолог.

Литература

1. Земцов П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 38(224). С. 183-187. URL: <https://moluch.ru/archive/224/52707/> (дата обращения: 24.10.2020).

2. Зотин В. В., Мельничук А. А., Приходов Д. С. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего професси-

онального образования : сб. тр. всеросс. науч. практ. конф. Красноярск, 2012. С. 280–283.

3. Зотин В. В., Яцковская Л. Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни // Теория и практика физической культуры : сб. ст. всеросс. науч. практ. конф. Казань, 2011. С. 125–127.

4. Предпосылки возникновения психологии спорта [Электронный ресурс]. URL: https://studme.org/273561/psihologiya/istoriya_psihologii_fizicheskoy_kultury_sporta#357

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. М. : Издательство Юрайт, 2020. 531 с. URL: <https://urait.ru/bcode/450632/p.379> (дата обращения: 24.10.2020).

6. Сафонов В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха [Электронный ресурс]. М. : Издательство «Спорт», 2017. 288 с.

7. Спортивная психология [Электронный ресурс]. URL: <https://sport-psychology.ru/psihologiya/psihologicheskaya-trenirovka/>

8. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник. М. : Издательство «Спорт», 2016. 624 с.

УДК 378.14

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

Н.Н.¹ ПЬЯНЗИНА, О.Б.¹ КОЛЕСНИКОВА, Т.Н.² ПЕТРОВА

*¹Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова,
г. Чебоксары, Россия*

*²Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического
университета, г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. Современный мир с каждым днем все больше ориентируется на индивидуализацию любой деятельности, в том числе и процесса обучения. Важно, что «индивидуализация» предполагает учет гендерных особенностей обучающихся. При дистанционном обучении в большей степени реализуется принцип индивидуального, личностно-ориентированного подхода к обучению. Работа посвящена изучению гендерных особенностей отношения студентов к занятиям по физической культуре и спорту с использованием дистанционных форм обучения.

Ключевые слова: вуз, студенты, дистанционное обучение, гендерные особенности.

Введение. Научно-педагогические исследования современности все более пристальное внимание уделяют проблемам учета гендерных особенностей обучающихся при организации учебного пространства в учреждениях образования различного уровня [3, 4]. С.Л. Рыков считает, что гендерный подход в обучении необходимо рассматривать как «переосмысление способов и методов подачи учебной информации

в контексте значимости определенной учебной дисциплины через призму женского и мужского восприятия» [8]. В Декларации ЮНЕСКО «Всемирная декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры» отмечается, что при разработке стратегий в области научных исследований и высшего образования необходимо учитывать гендерные аспекты во всех учебных дисциплинах [2].

Гендерные и индивидуальные характеристики обучающихся в большей степени учитываются при использовании дистанционных форм обучения с использованием любых компьютерных технологий, чем при очной форме, т.к. при таком формате сотрудничества достаточно полно реализуется принцип индивидуального, личностно-ориентированного подхода к обучению [1, 6].

Наше исследование посвящено выявлению гендерных особенностей отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, организованных с использованием дистанционных форм обучения.

Методика и организация исследования. Для выявления гендерных особенностей отношения студентов к дистанционной форме организации занятий по физической культуре и спорту в вузе нами было проведено анкетирование с использованием опросника «Удовлетворенность студентов дистанционным обучением по физической культуре и спорту», разработанного на основе Google-формы. В опросе участвовали 1119 обучающихся вуза (566 юношей и 553 девушек). Опрос проводился в период с 1 апреля по 30 мая 2020 года. Статистическая значимость различий определялась с использованием критерия χ^2 Пирсона.

Актуальность исследуемой проблемы. В любом государстве, обществе самыми важными составляющими социализации человека с рождения являются социальные институты, в т.ч. образования. В процессе обучения учи-

тываются три аспекта: «чему учить?», «как учить?» и «где учить?». Эти три аспекта позволяют наиболее полно учитывать гендерные особенности организации образовательного пространства [5].

В связи с этим мы предполагаем, что результаты исследования позволят выявить положительные моменты и недочеты в организации занятий по физической культуре удаленно, а также методически правильно преподнести учебный материал с учетом гендерных особенностей обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. В первую очередь, в результате анкетирования, нам хотелось узнать, как изменилась степень мотивации обучающихся к занятиям по физической культуре и спорту при переходе к условно самостоятельным формам.

Результаты анкеты указывают на то, что и у юношей, и у девушек мотивационный фон относительно одинаков (статистическая значимость недостаточно высока – $p > 0,05$). При этом 45% юношей и 35% девушек считают, что мотивация к занятиям физической культурой и спортом понизилась, что требует коррекции работы по формированию у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям (рис. 1).

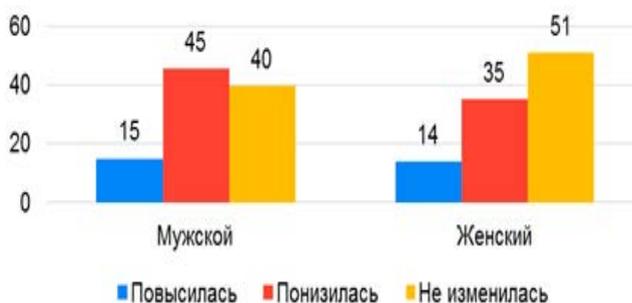


Рисунок 1 – Изменение степени мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом при использовании дистанционной формы обучения

На вопрос «Удовлетворены ли Вы процессом обучения по физической культуре в дистанционном формате?» 62% девушек ответили, что их вполне удовлетворяет такой формат, в то время, как только 49% юношей нравится получать знания, умения и навыки удаленно. По нашему мнению, это связано с тем, что девушки психологически более подготовлены к смене обстановки и чувствуют себя намного комфортнее в домашних условиях, чем юноши [3]. И при этом 10% юношей и 3% девушек не удовлетворены учебой в удаленной форме (различия статистически значимы, $p < 0,001$). (рис.2). Мы предполагаем, что юношам гораздо больше нравится занятия в очной форме с высоким уровнем физической активности и социальным взаимодействием.



Рисунок 2 – Удовлетворенность процессом обучения по физической культуре в дистанционном формате

Отношение к предполагаемому результату обучения во многом зависит от гендерных особенностей обучающихся. Так, юноши менее оптимистичны в результатах своего обучения и более реалистично смотрят на дистанционную форму обучения по физической культуре – 48% респондентов мужского пола считают, что очная форма

обучения более приемлема. А 54% девушек не видят особой разницы в предполагаемых результатах при разных формах обучения (различия статистически значимы, $p < 0,001$) (рис.3.).

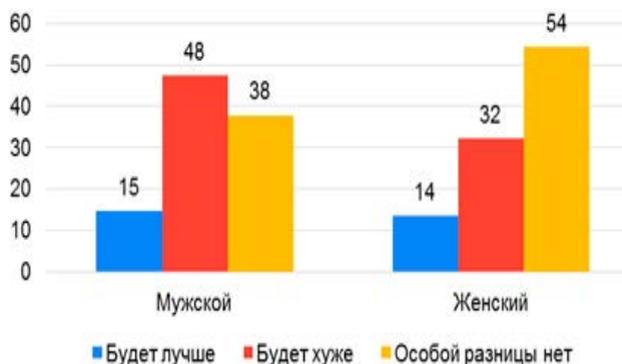


Рисунок 3 – Оценка результата обучения

В дистанционном формате обучения важное значение имеет характер взаимодействия обучающихся и преподавателя, а также доступность материалов, которые предлагает преподаватель. Результаты исследования показывают, что учебный процесс для девушек понятен, предоставляемый учебный материал доступен (86%) (рис.4). При этом 67% юношей также считают, что учебный процесс не представляется сложным, т.е. информационные технологии доступны всем, но все же 12% считают, что не полностью могут освоить учебный материал (различия статистически значимы, $p < 0,001$). Хотя бытует мнение, что компьютерные технологии для девушек сложны, а юноши более просвещены в вопросах использования информационных технологий в своей жизнедеятельности [7].



Рисунок 4 – Оценка учебного материала, используемого в дистанционном обучении

Выводы. Таким образом, полученные результаты говорят о наличии статистически значимых различий между юношами и девушками в их отношении к реализации дистанционных форм обучения по физической культуре и спорту. И эти различия необходимо учитывать при поиске оптимальных форм и содержания учебного материала при использовании дистанционных форм обучения.

Литература

1. Аристова М. А., Фокина В. Н. Гендерный аспект дистанционного обучения // Социология образования. 2008. № 1. С. 50–55.
2. Всемирная декларация о высшем образовании для XXI века : подходы и практические меры. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.lawmix.ru/abro/5462>.

3. Ефремова А. А., Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н. Гендерные особенности восприятия тела студентами вуза // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : мат-лы V Всерос. науч.-метод. конф. с междунар. уч. / под ред. Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань : КНИГУ-КАИ. 2019. С. 114–117.

4. Колесникова О. Б., Орлов А. И. Учёт гендерных различий в показателях физического развития при выборе содержания физического воспитания студентов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : пути их реализации : мат- науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2019 г.). Чебоксары : Изд-во Чу-ваш. ун-та. 2020. С. 201–206.

5. Колесникова О. Б., Пьянзина Н. Н., Шнайдер М. Г. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Тула : ТулГУ. 2019. № 10. С. 23–30.

6. Кручинин М. В., Кручинина Г. А. Гендерные различия студентов университета в работе с электронными методическими материалами при изучении гуманитарных дисциплин // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 6. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=28333> (дата обращения: 26.09.2020).

7. Петрова Т. Н., Пьянзина Н. Н. К вопросу об отношении студентов вуза к дистанционному обучению // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. 2020. № 3(108). С. 206-212.

8. Рыков С.Л. Гендерные исследования в педагогике // Педагогика. 2002. № 7. С. 17-21.

УДК 159.98

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА

О.Л. РЕЧКАЛОВА, А.В. РИТЦЕЛЬ

Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Изложен процесс и результаты психологического сопровождения реабилитационных мероприятий для женщин среднего возраста с заболеваниями позвоночника, разработанного на основе опросника общего психологического состояния человека в адаптации Н.В. Паниной, визуальной цифровой шкалы боли и анкете Роланда – Мориса, применяющаяся при острых и подострых болях в спине.

Ключевые слова: фитнес, реабилитационные мероприятия, женщины среднего возраста, заболевания позвоночника.

Введение. Процесс реабилитационных мероприятий должен включать в себя весь комплекс мер, направленных на восстановление здоровья, двигательной активности, улучшения физического состояния в целом, следовательно, важно учитывать не только физиологическое направление, но и вопросы психологического характера, находящиеся в компетенции фитнес-инструктора. Связывая воедино такие, казалось бы, различные стороны человеческой сущности как физическое (телесное) и духовное, мы приходим синкретизму методологических подходов. Также отметим, что данный подход имеет огромную историческую подоплеку, уводя нас еще к истокам античной философии. Подтверж-

дение можно найти в работах Л.С. Выготского: «Нужна не физиологическая психология, а психологическая физиология... Это перевернет все точки зрения в психоневрологии... Надо от системы ясных понятий (психологии) идти к физиологии» [1]. Именно введение такого подхода определило актуальность нашего исследования, целью которого стало определение особенностей психологического сопровождения реабилитационных мероприятий женщин среднего возраста с заболеваниями позвоночника.

Уровень активации центральной нервной системы, следствием которого является уровень активности пассивности нервно-психической деятельности, это объективная составляющая психического состояния. Вторая составляющая – это отношение субъекта, выражающееся в переживаниях человека, связанных с предметами и особенностями ситуации» [2]. Возьмем во внимание два, на наш взгляд, немаловажных аспекта: 1) большую эмоциональность женщин, в сравнении с мужчинами, что может быть обосновано множеством факторов, начиная от особенностей и стереотипизации гендерной модели воспитания, до изменений на гормональном фоне; 2) особенности восприятия лиц, имеющих в анамнезе приобретенное заболевание или травму позвоночника, оказывающую влияние на привычную повседневную жизнь. Следовательно, возникает необходимость объективизации субъективных данных участников исследования, для этого были применены такие тесты как: анкета Роланда-Морриса (Roland-Morris Disability Questionary, RDQ), визуальные цифровые шкалы боли, а также выявление индекса жизненной удовлетворенности (ИЖУ) в адаптации Н. В. Паниной (Опросник общего психологического состояния человека) [3]. Стоит отметить, что данные применение данных методик не случайно, в виду теснейшей взаимосвязи физического и психологического состояния. Исследуемые

шестнадцать женщин, при помощи случайной выборки, были разделены на 2 равных группы: экспериментальную и контрольную, возрастная градация участниц составила от 39 до 60 лет. Рассмотрим результаты входного тестирования исследуемых групп (табл. 1, 2).

Таблица 1 - Результаты тестирования в экспериментальной группе в начале исследования

№	Участник тестирования	Результат анкеты Роланда-Морриса	Результат применения цифровой шкалы боли	Результат ИЖУ адаптация Н. В. Паниной
1	Наталья	12	6	14
2	Виктория	18	7	21
3	Татьяна	14	5	27
4	Ольга	13	5	18
5	Екатерина	20	8	23
6	Алена	19	8	34
7	Галина	10	4	37
8	Юлия	7	2	35

Таблица 2 - Результаты тестирования в контрольной группе в начале исследования

№	Участник тестирования	Результат анкеты Роланда-Морриса	Результат применения цифровой шкалы боли	Результат ИЖУ адаптация Н. В. Паниной
1	Ольга	18	5	11
2	Галина	16	5	29
3	Ольга М.	13	4	26
4	Любовь	19	6	17
5	Нина	21	8	32
6	Наталья	8	4	24
7	Ирина	21	8	31
8	Анна	17	7	25

Рассматривая усредненные показатели проведенных тестирований, можем отметить следующее:

1) результаты анкетирования Роланда-Морриса показали балл $14,125 \pm 4,58$ для экспериментальной группы и $16,625 \pm 4,58$ для контрольной группы, при этом нарушением жизнедеятельности считается показатель свыше 10.

2) Показатели визуальной цифровой шкалы уровня боли для экспериментальной группы составили $5,625 \pm 2,06$; для контрольной группы - $5,875 \pm 1,64$, что соответствует уровню выше среднего. Таким образом, можно сделать вывод, что физическое состояние определяется присутствием болевых ощущений в повседневном, бытовом плане.

3) Уровень индекса жизненной удовлетворенности составил для экспериментальной группы – $26 \pm 8,52$; для контрольной группы – $24 \pm 7,17$, что соответствовало устойчивому среднему уровню.

Изменения, коснувшиеся всего мира, не обошли стороной индустрию фитнеса и реабилитационных мероприятий, следовательно, работа проводилась в условиях пандемии, в онлайн формате, потребовавшем применения новых методик и подходов. В течение трех месяцев тренировки для обеих групп проводились трижды в неделю по одинаковой программе, включавшей в себя оздоровительные методики (йога, стрейчинг, пилатес), на которые был сделан основной упор, и силовые, проводимые один раз в неделю. При этом, разница в работе между группами была, но заключалась она в уровне поддержки тренера.

Для экспериментальной группы был создан специальный чат поддержки, в котором в режиме диалога велось неформальное общение в общем поддерживающем ключе. Стоит отметить, что особым явлением стало проведение ознакомительных лекций, которые освещали следующие

вопросы: рационального питания, режима сна и отдыха, поведения вне тренировочной активности, влияния эмоционального состояния на тренировочный процесс, влияния гормональных процессов на физическую активность. Отдельно была введена система домашних заданий, направленных на визуализацию настроения и ценностнорациональных установок. Проводились мастер-классы по созданию оборудования для миофасциального релиза из подручных средств. Был создан алгоритм по проведению медитации и оценки своего физического состояния. Через три месяца были проведены повторные тесты по вышеозначенным методикам (табл. 3, 4 и рис. 1, 2).

Таблица 3 - Результаты тестирования в экспериментальной группе в конце исследования

№	Участник тестирования	Результат анкеты Роланда-Морриса	Результат цифровой шкалы боли	Результат ИЖУ адаптация Н. В. Паниной
1	Наталья	9	3	24
2	Виктория	13	5	23
3	Татьяна	9	2	34
4	Ольга	10	4	20
5	Екатерина	12	4	30
6	Алена	16	7	34
7	Галина	7	3	37
8	Юлия	4	1	37

Таблица 4 - Результаты тестирования в контрольной группе в конце исследования

№	Участник тестирования	Результат анкеты Роланда-Морриса	Результат применения цифровой шкалы боли	Результат ИЖУ адаптация Н. В. Паниной
1	Ольга	16	5	12
2	Галина	13	4	30

Продолжение таблицы 4

№	Участник тестирования	Результат анкеты Роланда-Морриса	Результат применения цифровой шкалы боли	Результат ИЖУ адаптация Н. В. Паниной
3	Ольга М.	12	4	24
4	Любовь	17	6	15
5	Нина	19	7	32
6	Наталья	14	5	22
7	Ирина	19	6	32
8	Анна	17	7	19

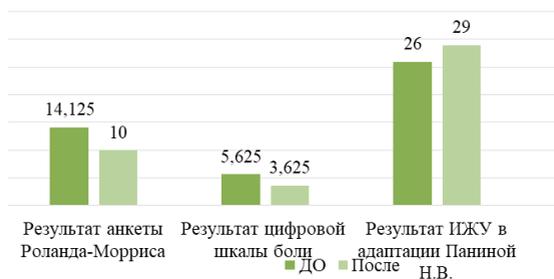


Рисунок 1 – Сравнительные результаты экспериментальной группы (n=8)



Рисунок 2 – Сравнительные результаты контрольной группы (n=8)

По результатам проведенной работы мы можем отметить снижение уровня болевых ощущений и показателей по

анкете Роланда-Морриса, как для экспериментальной, так и для контрольной группы, однако темпы данного процесса значительно разнятся. Что же касается индекса жизненной удовлетворенности, то для экспериментальной группы характерен рост, а для контрольной группы, где не проводилось дополнительных работ – падение (табл. 5).

Таблица 5 - Показатели изменений по экспериментальной и контрольной группе после проведенной работы

Проводимое исследование	Показатели прогресса в исследуемых группах в %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Анкеты Роланда-Морриса	- 30	- 5
Цифровая шкала боли	-35	- 7
ИЖУ адаптация Н. В. Паниной	+ 10	- 5

Вывод. Исходя из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что эмоциональное состояние является важным фактором в занятиях с реабилитационно -профилактической направленностью. Таким образом, в рамках данного направления должны быть поставлены и решены задачи, направленные на мотивацию и психологическую поддержку клиента.

Литература

1. Выготский Л. С. Из записных книжек // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1977. № 2. С. 89-95. (94).
2. Мясичев В. Н. Психология отношений. М. : Ин-т практической психологии; Воронеж : МОДЭК, 1995. (126).
3. [https://psycabi.net/testy/506-test-indeks-zhiznennoj-udovletvorennosti-izhu adaptatsiya-n-v-paninoj-oprosnik-obshchego-psikhologicheskogo-sostoyaniya-cheloveka](https://psycabi.net/testy/506-test-indeks-zhiznennoj-udovletvorennosti-izhu-adaptatsiya-n-v-paninoj-oprosnik-obshchego-psikhologicheskogo-sostoyaniya-cheloveka).

УДК 159.9.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Т.А. РОДЕРМЕЛЬ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретическое понятие «межличностного взаимоотношения» в спортивной команде, а также значимость тренерского участия и психологического сопровождения. Проанализированы возможные компоненты психологической совместимости при взаимодействии в команде, а также разные формы поддержки спортсменов со стороны психолога. Представлены упражнения для развития у членов команды коммуникативных навыков.

Ключевые слова: межличностные отношения, совместимость, спортивная команда, коммуникативные навыки, качества личности.

Введение. Одним из основных условий во взаимодействии спортивной команды определяется субъективно переживаемые межличностные отношения. Каждая команда ориентируется на победу, отсюда и важность психологического сопровождения объяснима. Поэтому, и характер, и способы взаимовлияний друг на друга являются важными в процессе совместной деятельности. Почти каждый тренер, работающий со спортсменами, делает акцент на значимость психологической совместимости спортсмена с другими членами команды. Как факт, является призовой результат соревнований, т.к. он является сущностью спортивной деятельности.

Помимо данного, продуктом спортивной деятельности является оздоровительный, образовательный и воспитательный аспект, все это влияет на личный, так и, мировой рекорд.

Участие одного спортсмена в команде определяет успех команды. Рассмотрим качества личности, которые необходимы спортсменам в командном виде спорта.

Во-первых, коммуникативные качества: умение быть внимательным, добропорядочным во взаимодействиях, эмпатийным, уметь слушать и слышать, уметь общаться с членами команды и прочие составляющие. У одних это может быть частичным, а у других может быть вообще сформированным. Зависит это от многих факторов, первым из них может служить семейная ситуация, недостаток воспитательной функции, не умение использовать как вербальные, так и невербальные средства. Например, психорегулирующая тренировка может быть, как вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Данный вид спортивной деятельности направлен на людей, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В психорегулирующей тренировке ставится цель - управление уровнем психического напряжения.

Существуют методы исследования как помогающий способ выявления индивидуальных особенностей:

1. Сравнительный метод, который используется для изучения психологических различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов.

2. Лонгитудинальный метод, который используется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влия-

ние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов [3].

Таким образом, психология физической культуры и спорта эффективна и возможна в рамках развития личности.

Психологические упражнения, которые можно применять в работе с разными возрастными группами и качествами, например,

Упражнение на установление отношений с другим человеком.

Цели: начать устанавливать отношения с незнакомыми людьми.

Разделять появляющиеся чувства и мысли. Пойти на риск самораскрытия. Использовать ряд способов, чтобы раскрыться перед другим человеком. Поощрить открытость, доверие, попытки риска и обратную связь в общении с другими людьми.

Ход упражнения.

1. Все члены группы встают и в течение 5 мин. Начинают ходить по комнате, причем за это время надо пройти мимо каждого присутствующего. Без слов поприветствуйте каждого: пожмите руку, подмигните, похлопайте по плечу или сделайте это как-нибудь по-другому. После этого выберите человека, которого не знаете, а если знаете всех, найдите среди них наименее вам знакомого.

2. Сядьте рядом с этим человеком и затем постарайтесь за 2,5 мин., познакомиться друг с другом, рассказать немного о себе.

3. Затем посмотрите вокруг и найдите кого-то еще из присутствующих, кто вам не знаком или знаком весьма поверхностно. Сядьте рядом с новым партнером, и в течение 2.5 мин., каждый вас обсуждает наиболее важный для вас опыт, который был недавно приобретен вами.

4. Найдите в группе еще кого-либо, лучше незнакомого вам человека. Сядьте рядом с ним и попытайтесь каждый за 2.5 мин., поделиться тем, что вы хотите получить от тренинга.

5. Найдите еще одного незнакомого вам человека. Сядьте рядом с новым партнером, и за это время каждый обсудите ваши мечты или фантазии – мысли, которые у вас часто возникают. Они могут быть связаны с вашим будущим успехом (например, стать президентом), или с любовью (например, встретить прекрасную девушку – блондинку, которая немедленно влюбится в вас), или с предстоящими каникулами.

6. Теперь образуйте группу, так чтобы в нее входили те люди, с которыми вы только что общались. Обсудите следующие вопросы:

а) что вы чувствуете по отношению к членам группы, с которыми вы только что общались, ваши первые впечатления или впечатления из прошлого опыта, если вы знали этих людей раньше.

б) какие ваши действия наиболее помогли вам узнать человека, с которым вы общались.

в) чему вы научились благодаря этому упражнению.

г) чем должны поделиться члены группы, если вам надо лучше узнать их во время работы в группе.

д) расскажите о чем-либо еще, что кажется вам важным для установления отношений с другим человеком.

7. Темы для обсуждения в парах:

- каким животным я хотел бы быть и почему;

- какая моя любимая песня и почему;

- что больше всего мне нравится в себе самом;

- как бы я хотел измениться, если бы сделать это было бы в моих силах;

- мое наиболее значимое впечатление детства было ...;

- мы отличаемся (походим друг на друга) в том, что ...

Упражнение: «И это хорошо, и это плохо» [3], на повторение слов собеседника и приведение своей аргумента-

ции. По кругу высказываются: "мы сегодня с вами собрались здесь и это хорошо, потому что мы можем потренироваться в техниках невербального слушания. Мы можем потренироваться в техниках невербального слушания сегодня и это плохо, потому что мы ими не владеем. Мы ими не владеем и это хорошо, потому что учиться им интересно и т.д.". Начинаем: сегодня солнечная погода и это хорошо, потому что на деревьях появляется больше зелени.

Обсуждение: выскажите ваши впечатления от того, когда вы повторяете слова собеседника и когда повторяют ваши слова.

Подведение итога: повторение помогает сконцентрироваться на словах партнера и выиграть время для собственного ответа. Повторение сказанного партнером помогает понять, что он имел в виду. При этом повторение слов вовсе не означает, что мы с ним согласны.

Упражнение «Мозговой штурм» [3]. Перед спортсменами ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в свои силы, в силы своего члена группы и дать это почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и взглянуть на своего партнера по спортивным соревнованиям по-новому.

Данные упражнения помогают спортсменам посмотреть на уровень личностных характеристик и взаимодействия в команде с другими ее членами.

Рассматривая понятие «межличностного взаимоотношения», обратимся к новейшему психологическому словарю [4]: «Межличностные отношения – как система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и др., которые раскрываются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе» [8, с. 53].

Говоря о структуре межличностных отношений, мы можем и рассмотреть совместимость членов спортивной команды. Она эффективна, т.к. наличие у психологических и психофизиологических данных, облегчает совместную игровую деятельность. Нельзя не обратить внимание на характер, сложившихся межличностных отношений между членами команды. Тренеру невозможно руководить командой без учета факторов совместимости членов спортивной команды. При этом различают психофизиологические и социально-психологические факторы совместимости. Когда учитывается психофизиологическая совместимость, то мы обращаем внимание на возрастные категории, на уровень физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п. нельзя не учесть и особенность процесса процессов восприятия, мышления, внимания, памяти, эмоций и др.

При социально-психологической совместимости учитываются интересы и установки членов спортивного коллектива. Единство ценностных ориентаций и направленности личности членов коллектива, на типах социального поведения, на отношениях к выполняемой деятельности, товарищам по команде и т.д. Межличностные взаимоотношения в команде имеют значительное влияние на результативность выступления команды на соревнованиях и в процессе тренировочной деятельности.

Также, следует учесть совместимость и принципы, на которые она опирается:

Принцип уважения и субординации предполагает создание таких взаимоотношений в малой группе, которые соответствуют нормам общественной морали и нравственности, традициям, установленным в интересах общения и взаимодействия людей; предусматривают учет индивидуально- и социально-психологических особенностей всех

ее членов, внимательное отношение к их интересам, склонностям и запросам. Этот же принцип требует субординации в соблюдении всеми членами группы личного достоинства, профессионального и социального статуса каждого человека.

Принцип сплоченности членов группы предполагает формирование в ней взаимопомощи, поддержки, взаимодействия и взаимопонимания. Члены малой группы обязаны высоко ценить и дорожить принадлежностью к ней, помогать и поддерживать друг друга, удерживать своих товарищей от недостойных поступков.

Принцип гуманизма предполагает чуткость, отзывчивость, справедливость и человечность во взаимоотношениях в малой группе, которые должны характеризоваться доверием, искренностью, доступностью [1, 2].

Когда строятся взаимодействия по субъект-субъектным контактам, то включают в себя не только отношения человека с другим человеком, но и отношение к самому себе. Следует обратить внимание на самоотношение, которое влияет на статус в команде и уверенность личности.

Устойчивые взаимоотношения близки к такому психологическому феномену, как привязанность, которая выступает и характеризуется зависимостью от чего-либо и кого-либо. Здесь можно акцентировать на эмоциональные взаимоотношения, которые основываются на чувственном переживании, субъективном восприятии людей (нравится – не нравится).

Все вышеизложенное позволяет нам сделать **вывод** о том, что межличностные взаимодействия в команде влияют на уровень комфортности и достижения, а также психологическая грамотность тренера является условием сплоченности команды. Позволяя развивать уровень коммуникативных навыков, повышает у спортсменов их коммуникативные навыки, таким образом, что дает возможность совершенствоваться и развиваться в социуме.

Литература

1. Бабушкин Г. Д., Кулагина Е. В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Омск : ПиК, 2001. 110 с.
2. Ершов А. А. Психологическая соактивность людей. М. :Знание, 1992. 32с.
3. Коллектив и личность. М. : Наука, 1975. 263 с.
4. Шапарь В. Б., Россоха В. Е. Новейший психологический словарь. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 808 с.

УДК 796:338.28

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ

С.А. РОЖКОВ

ГБОУ ВО «Курганский государственный университет», г. Курган, Россия

Аннотация. Выявить методы, с помощью которых возможно определение функционального состояния кровообращения и внешнего дыхания у подростков 12-14 лет.

Ключевые слова: оздоровление, физические нагрузки, плавание, параметры кровообращения, показатели внешнего дыхания.

Введение. На сегодняшний день одна из важнейших тем у подросткового поколения, которое вызывает все больше опасения, это физическое развитие и состояние здоровья.

Количество двигательной активности у людей, в частности у подростков, значительно меньше, это объясняется объективными условиями развития настоящего общества: всеобщая информатизация и повсеместная компьютеризация большинства школьных предметов, что в свою очередь ведет к облегчению процесса подготовки к занятиям и продолжительному нахождению школьника перед монитором.

Образование и последующее усовершенствование двигательных навыков способствует оптимизации развития умственного и физического, это влияет на улучшение состояния здоровья детей. Эффективным способом профилактики заболеваемости, а также массовым и доступным видом физической деятельности является плавание.

Плавание развивает силу, скорость, выносливость организма и положительно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует укреплению мускулатуры, содействует гармоничному развитию организма, а также повышает иммунитет. Стоит так же отметить, что умение плавать является жизненно необходимым навыком, которое сочетает в себе оздоровительную направленность и возможность гармоничного развития организма.

Данный вид спорта развивает силу, скорость и выносливость организма, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает мускулатуру, способствует гармоничному развитию организма и укреплению иммунитета. Кроме того, умение плавать относится к жизненно необходимым навыкам, которые комбинируют в себе возможность гармоничного развития организма и выраженную оздоровительную ориентацию.

В современном мире общеизвестно, что физические нагрузки на организм человека влияют на дыхательную сердечно-сосудистую систему, так как в первую очередь именно они обеспечивают адаптацию организма человека к разным нагрузкам и демонстрирует динамику процессов восстановления.

Из этого следует то, что к важнейшей проблеме спортивно-оздоровительного направления относиться исследования особенностей внешнего дыхания и показателей системы кровообращения у детей, которые занимается спортом, что является важным для разумного планирования физических нагрузок и повышения уровня работоспособностей молодых спортсменов.

Методы определения функционального состояния кровообращения и внешнего дыхания у подростков 12-14 лет. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовали автоматический анализатор кровообращения «АПКО-8-РИЦ» (производство – Россия), работа которого основана на методе высокочувствительной компрессионной осциллометрии.

В ходе обследования у каждого испытуемого регистрировали следующие показатели:

САД - систолическое артериальное давление;

ДАД - диастолическое артериальное давление;

ПД - пульсовое давление;

ЧСС - частота сердечных сокращений (артериальный пульс);

УОК - ударный объем кровообращения;

МОК - минутный объем кровообращения.

Показатели системы кровообращения измерялись при свободном дыхании в покое и после умеренной дозированной физической нагрузки.

Частоту сердечных сокращений определяли по артериальному пульсу.

Максимально допустимая ЧСС при оздоровительных занятиях рассчитывается по формуле:

ЧСС (максимальная) = 220 – возраст (в годах) [4, с. 565].

Возрастные нормативы изучаемых показателей системы кровообращения у подростков 12-14 лет приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Возрастные нормативы показателей системы кровообращения у подростков

Возраст, лет	ЧСС, уд./мин	Систолическое давление, мм рт. ст.	Диастолическое давление, мм рт. ст.
12	81-84	103-105	61-62
13	79-82	105-107	61-63
14	78-81	106-109	62-64

Ударный систолический объем крови (УОК) рассчитывают по возрасту и уже измеренным показателям систолического и диастолического артериального давления, а также

пульсового давления по специфической формуле Стара для детей до 15 лет:

$$\text{УОК} = ((40 + 0,5 * \text{ПД}) - (0,6 * \text{ДАД})) + 3,2 * \text{В},$$

где УОК – ударный объем крови, мл;

ПД – пульсовое давление, мм.рт.ст.;

ДАД – диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.;

В – возраст, лет.

ПД вычисляют по следующей формуле:

$$\text{ПД} = \text{САД} - \text{ДАД}$$

Минутный объем крови (МОК) рассчитывают путем умножения измеренной частоты сердечных сокращений на найденный ударный объем крови по формуле Старра:

$$\text{МОК} = \text{ЧСС} * \text{УОК},$$

где МОК – минутный объем крови, уд./мин.;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./мин.

Нормативные показатели УОК и МОК представлены в таблице 2 [3, с. 69].

Таблица 2 - Нормативные показатели ударного объема крови и минутного объема крови

Возраст, лет	УОК, мл	МОК, л/мин
12	53-61	4,0-5,0
13	55-62	4,2-5,2
14	58-64	4,3-5,3

Методы исследования системы внешнего дыхания. Спирометрические методы широко используются для исследования функционального состояния дыхательной системы, являются измерениями воздушных потоков и объемов, как способность времени с применением форсированных манёвров, пользуясь преимуществом другими методами в виде неинвазивности [2, с. 22].

В рамках данного исследования устанавливалась величина жизненной емкости легких. В статусе показателя

интенсивности вентиляции легких рассматривалась частота дыхания. Определение проводилось с помощью функциональных проб Штанге и Генчи.

Параметры внешнего дыхания регистрируются в положении сидя.

Для определения реакции организма на физическую нагрузку проводится проба Мартинета.

Кардиореспираторный индекс (КРИС) помогает определить уровень выносливости человека.

Фактически полученная жизненная емкость легких, измеренная с помощью спирометра CHESTGRAPH HI-105 (Япония), сравнивается с должной величиной, которая является индивидуальной для каждого испытуемого и зависит от роста и возраста.

Должная жизненная емкость легких для подростков рассчитывается по следующим формулам:

Если рост ниже 1,65 м – ДолжЖЕЛ = $4,53 \cdot \text{рост} - 3,90$

Если рост выше 1,65 м – ДолжЖЕЛ = $10,00 \cdot \text{рост} - 12,85$ [4, с. 147].

Частота дыхания является важным показателем самоконтроля. Для взрослого человека частота дыхания колеблется в 95 пределах 14-20 актов в минуту, у занимающихся физической культурой частота дыхания в покое уменьшается 8-15 актов в минуту [4, с. 563].

Функциональные пробы. С целью оценки функционального состояния системы кровообращения и внешнего дыхания применяли две функциональные пробы:

- проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге);
- проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи).

Исследование проводится в положении сидя после отдыха в течение 5-7 минут, натошак.

Проба Штанге. Необходимо выполнить три глубоких вдоха и выдоха, на 4 вдохе задержать дыхание, при этом зажать нос пальцами. Отмечаем на секундомере время с момен-

та завершение глубокого вдоха до возобновления дыхания, продолжительность задержки дыхания вдохе составляют у здоровых детей от 6 до 18 лет в пределах от 16 до 55 секунд

Проба Генчи. Необходимо выполнить три глубоких вдоха и выдоха, после третьего выдоха необходимо задержать дыхание при этом зажав нос пальцем. При помощи секундомера фиксируем время от завершения третьего выдоха до возобновления дыхания. У здоровых детей это время равняется от 12 до 30 секунд.

Проба Мартинета. В качестве тестовой нагрузки используется физическая нагрузка, включающая 20 приседаний за 30 с. Восстановительный период длится 3 мин. Перед физическими упражнениями и спустя 3 мин после их окончания у каждого из испытуемых измеряется ЧСС, систолическое и диастолическое артериальное давление.

ЧСС измеряется в положении сидя, пальпаторным методом на лучевой артерии за 1 мин после 5-ти минутного отдыха испытуемого.

Кардиореспираторный индекс (КРИС). Чтобы оценить устойчивость к физической нагрузке определяем КРИС (модификации М. Самко) в состоянии покоя и в состоянии дозированной физической нагрузки, а также восстановительном периоде.

Методика оценки эффективности занятий плаванием в условиях детского оздоровительного центра.

Оценку эффективности занятий плаванием в условиях изучаемого детского оздоровительного лагеря проводили в соответствии с Методическими рекомендациями Роспотребнадзора.

Взвешивание проводили на медицинских электронных весах ТВЕС ВМЭН-150-50/100-Д-А, которые для точности измерения предварительно правильно установили и отрегулировали. Во время взвешивания следили, чтобы испытуемый стоял неподвижно строго посередине площадки.

Для измерения длины тела использовали электронный ростомер настенный РЕС, который представляет собой вертикальную планку с нанесенной на ней сантиметровой шкалой, укрепленную на специальной ножной площадке [3, с. 74].

Силу мышц кисти измеряли ручным динамометром. При этом рука должна быть отведена в сторону, динамометр сжимается с максимальным усилием, без рывка. В обязательном порядке проводят два измерения, из которых фиксируется наилучший результат. Отдельно измеряется сила мышц правой и левой руки [1, с. 11].

Математическая обработка результатов исследования. Данные, полученные в ходе исследования, обрабатывались с помощью методов вариационной статистики. Вычисляли среднюю арифметическую величину-М, ошибку среднеарифметическую- m , стандартное квадратичное отклонение- σ , достоверность различий с определением критерия t – Стьюдента.

Выводы. Таким образом мы выявили методы, с помощью которых возможно определение функционального состояния кровообращения и внешнего дыхания у подростков 12-14 лет.

Литература

1. Виниченко С. Н., Перевощикова Н. К., Дракина С. А., Черных Н. С. Роль плавания в системе оздоровительных мероприятий дошкольного образовательного учреждения // *Мать и дитя в Кузбассе*. 2015. № 3(62). С. 8–13.
2. Музакаева Х. С. Легочные объемы и емкости // *European Scientific Conference* : сб. ст. XV Междунар. науч.-практ. конф. 2019. С. 22–25.
3. Попова И. Е., Бегидова Т. П. Функциональные особенности кардио-респираторной системы пловцов с нарушением зрения и поражением опорно-двигательного аппарата

рата // Веснік Віцебскага дзяржаўнага універсітэта. 2015. № 5(89). С. 69–74.

4. Филиппова Е. А. Морфофункциональные особенности спортсменов старшего школьного возраста, занимающихся северным многоборьем в условиях Крайнего Севера // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 562–565.

УДК 57.023:612.012:796.071.2

ДИНАМИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

Е.П. РОТОВ

*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут,
Россия*

Аннотация. Проанализированы показатели частоты сердечных сокращений футболистов младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной подготовки в условиях Северного города. Полученные сведения представляют интерес с точки зрения оценки динамики показателей состояния сердечно-сосудистой системы, а именно частоты сердечных сокращений юных футболистов в течение учебно-тренировочного года в северном городе.

Ключевые слова: мини-футбол, юные спортсмены, функциональное состояние, адаптация, показатели ЧСС, условия Севера.

Введение. После проведения в России чемпионата Мира по футболу в 2018 году популярность этого вида спорта возросла в несколько раз. Огромные финансовые вложения в развитие детско-юношеского футбола дают большой толчок к его развитию спорта в нашей стране. При этом суровые климатические условия не позволяют развивать в нужной мере большой футбол за Уралом, в связи с чем в северных регионах акцент делается на зальную разновидность футбола – мини-футбол [7, 8].

В исследованиях ряда авторов показано, что организм жителей северных территорий функционирует под воздействием ряда довольно жестких климатических условий, таких как: продолжительный зимний период, перепады температур и атмосферного давления, низкая влажность воздуха в помещениях и многие другие. Растущий организм ребенка наряду с возрастными адаптационными изменениями вынужден приспосабливаться к комплексу тренировочных и природно-экологических воздействий, что может привести к срыву адаптационных механизмов, развитию нарушений функционирования жизненно важных органов и систем организма [3, 5, 6]. Анализ литературных источников показал, что на современном этапе недостаточно исследований функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма детей-северян, систематически занимающихся мини-футболом [4]. Данные литературы указывают на довольно большой разброс в показателях частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС), как у тренированных, так и у нетренированных детей школьного возраста [1, 2].

Отклонения величины ЧСС от нормы может быть предиктором неблагоприятных изменений в сердечно-сосудистой систем в целом, следовательно, анализ динамики ЧСС у детей - северян в динамике тренировочного процесса может быть весьма информативным.

Цель исследования: оценить динамику ЧСС юных спортсменов на занятиях по мини-футболу в течение учебно-тренировочного года.

Материалы и методы. Исследование выполнено в 2018-2019 учебном году. В нем приняли участие 25 футболистов 2011 года рождения, обучающихся в футбольной школе «Искра» г. Сургута. Все участники исследования были здоровы и не имели больничных листов в течение трех предшествующих недель. От родителей (законных представителей) юных спортсменов было получено информирован-

ное согласие на участие в исследовании. ЧСС измеряли с помощью тонометра после выполнения анаэробной нагрузки, впервые 10 секунд, так как в интервале более 20 секунд в организме начинают работать процессы восстановительного характера, и результаты в меньшей степени будут отражать состояние сердечной мышцы при нагрузке. Частота пульса у здорового футболиста младшего школьного возраста, в состоянии покоя обычно колеблется в пределах 65-85 уд/мин.

Анализ ЧСС проводили на каждом занятии. В таблицах представлены усредненные данные, полученные в начале (сентябрь) и по окончании (май) учебно-тренировочного года. Тренировка, как правило, включала в себя подготовительный этап (20 мин), анаэробную нагрузку (45 мин.) и заключительный этап (20 мин). Показатели ЧСС фиксировались: перед началом занятия; во время вводно - подготовительной части занятия (15 мин основной части); в основной части анаэробной нагрузки (30 мин), во время заключительной части (анаэробная нагрузка 45 мин). Также измерения ЧСС проводились на следующих этапах восстановительного периода: через 30 секунд, через 2 и через 3 минуты.

Результаты и их обсуждение. Характерной чертой занятий мини-футболом является наличие анаэробной части тренировки, на протяжении которого поддерживается нагрузка на уровне от 70% до 85% от максимального пульса. Во время такого тренировочного занятия возможности сердечно-сосудистой системы значительно увеличиваются, возрастает частота сердечных сокращений (ЧСС). Очевидно, что на этапе предварительной подготовки футболисты младшего школьного возраста не обладают достаточным уровнем физических качеств, поскольку в этот период происходит лишь целевое формирование быстроты, силы, выносливости. В связи с этим необходимо учитывать не только реакцию организма на нагрузку во время занятий, но и

следить за восстановительным процессом. Результаты ЧСС юных футболистов представлены в таблице.

Таблица - Показатели ЧСС юных футболистов в течение учебно-тренировочного года ($M \pm m$)

Показатели	Начало учебного года, n=25	Конец учебного года, n=25
ЧСС в начале занятия, уд/мин	90±2,20	69±3,30
ЧСС в вводно-подготовительной части, уд/мин	168±3,80	150±4,10
ЧСС в основной части анаэробной нагрузки, уд/мин	148±3,10	132±2,80*
ЧСС в заключительной части анаэробной нагрузки уд/мин	126±3,30	118±1,80*
ЧСС в восстановительный период через 30 сек, уд/мин	138±1,20	114±0,80
ЧСС в восстановительный период через 2 минуты, уд/мин	108±4,20	102±2,70*
ЧСС в восстановительный период через 3 минуты, уд/мин	92±1,40	90±1,20*

Примечание: * - $p < 0,05$, достоверность различий между показателями в начале и конце года.

Повышенный уровень ЧСС юных спортсменов (90 уд/мин) в начале учебно-тренировочного занятия можно объяснить эмоциональным возбуждением, учитывая их возраст и психологические особенности. В конце учебного года показатели приближаются к норме данной возрастной категории (69 уд/мин). Отметим, что с первых минут учебно-тренировочного занятия наблюдается быстрое увеличение ЧСС, что характеризует чуткую реакцию сердца юных футболистов на мышечную нагрузку. Учащение сердечного ритма происходит в большей степени скачкообразно.

Установлено, что в водно-подготовительной части занятия частота пульса составляла в среднем 168 уд/мин, в основной части занятия - 148 уд/мин. Отмечаем, что в первом полугодии наблюдалось скачкообразное повышение показателей ЧСС, с большим диапазоном колебаний и с небольшим снижением во время заключительной части до 126 уд/мин. Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне функциональной подготовленности футболистов к предлагаемой физической нагрузке

В конце года выявлено кратковременное возрастание ЧСС с незначительным диапазоном колебаний. Значение ЧСС во время анаэробной части учебно-тренировочного занятия в конце тренировочного года составило 132 уд/мин. Более стабильные показатели ЧСС в конце года свидетельствуют о положительном воздействии занятий на сердечно-сосудистую систему футболистов и адаптацию к физической нагрузке. В восстановительном периоде, сразу после анаэробной нагрузки, величина ЧСС была значительно выше исходного показателя (138 уд/мин). В первом полугодии полное восстановление после анаэробной части не происходит даже после 3 минут отдыха, что указывает на ограниченность ресурсов сердечно-сосудистой системы обследованных спортсменов.

Было выявлено, что во втором полугодии футболисты быстрее восстанавливаются после анаэробной нагрузки (ЧСС = 114 уд/мин). Через 3 минуты показатели ЧСС достигают исходных значений, что свидетельствует о положительном воздействии занятий по мини-футболу на сердечно-сосудистую систему.

Выводы. Таким образом, исследование изменений показателей ЧСС юношей на занятиях мини-футболом позволяют сделать следующие выводы:

Данные ЧСС в динамике позволяют оценить степень реакции сердечно-сосудистой системы юношей на нагрузку во время занятий по мини-футболу.

Отмечается положительная динамика изменений ЧСС к концу учебного года, что свидетельствует о правильном подборе методов проведения учебно-тренировочного занятия.

Мониторинг ЧСС в динамике занятия и годовичного тренировочного периода должен быть положен в основу оценки текущего функционального состояния юных спортсменов.

Литература

1. Anderson C. S., Mahon A. D., Brooker M. J. Heart rate recovery in children following aerobic exercise // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. Vol. 33. P. 5.

2. Абзалов Р. А., Вахитов И. Х., Сафин Р. С. и др. Показатели ударного объема крови у юношей, занимающихся физическими упражнениями динамического и статического характера // *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 2. С. 13–14.

3. Абрамова В. Р. Морфофункциональные особенности адаптации и уровень физической подготовленности организма юных спортсменов 11-16 лет коренного населения Республики Саха (Якутия) : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 03.00.13 / Тюмен. гос. ун-т. Тюмень, 2006. 22 с.

4. Башкатова Ю. В., Карпин В. А. Общая характеристика функциональных систем организма человека в условиях Ханты-Мансийского автономного округа Югры // *Экология человека*. 2014. № 5. С. 27-30.

5. Евдокимов В. Г., Рогачевская О. В., Варламова Н. Г. Модулирующее влияние Севера на кардиореспираторную

систему человека в онтогенезе. Екатеринбург : УрО РАН, 2007. 258 с.

6. Литовченко О. Г. Возрастная динамика основных морфологических, физиологических и психофизиологических параметров уроженцев Среднего Приобья. Сургут : Изд-во СурГУ, 2009. 92 с.

7 .Тельных Д. А. Развитие детско-юношеского футбола в российской федерации под влиянием чемпионата мира по футболу FIFA-2018 // Региональный вестник. 2019. № 12 (27). С. 14–16.

8. Цзэн Ф. Исследование тенденций развития футбола в России // Инновации в науке: научный журнал. № 14(75). Новосибирск : Изд. АНС «СибАК», 2017. С. 29–32.

УДК 37.012.8

ИГРОВОЙ И ПРОБЛЕМНЫЙ МЕТОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ВТОРЫХ КЛАССОВ

Л.Е. САВИНЫХ, О.В. БУЛГАКОВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Содержание статьи знакомит с современным подходом в преподавании предмета «Физическая культура» учащихся 2-х классов. Исходя из содержания подвижных игр, разработано содержание заданий игрового и проблемного характера. Использование данного подхода позволяет повысить интерес учащихся к урокам физической культуры и способствует повышению показателей физической подготовленности младших школьников.

Ключевые слова: уроки физической культуры во 2-х классах, задания игрового и проблемного характера, интерес к урокам, физическая подготовленность.

Актуальность исследования. С появлением компьютеров, игровых приставок, резко уменьшилась двигательная активность школьников, ухудшается их осанка, в целом ухудшается здоровье подрастающего поколения [3].

Дети более склонны играть в компьютерные игры, смотреть мультфильмы и развлекательные телепередачи, нежели заниматься физическими упражнениями [1].

Ведущей деятельностью учащихся начальной школы является игровая, поэтому особое место в учебно-воспитательном процессе отводится подвижным играм, являющимся эффективным средством физического воспитания школьников [4,5].

Подвижная игра представляет собой первую доступную для школьников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений [2].

Расширение рамок игры использованием игровых и проблемного характера заданий, позволяет создать игровое состояние, в котором дети получают удовольствие, максимально проявляют свои индивидуальные особенности, на этом фоне формируется интерес к урокам физической культурой. Также появляющиеся переживания активизируют воображения участников, стимулируют эмоциональное отношение к действительности, а создаваемая проблемность ситуации позволяет расширять диапазон интеллектуально-познавательных свойств личности ребенка. Актуальность исследования обусловлена противоречием, выраженным в использовании подвижных игр практически на каждом уроке, в то же время сужении рамок игрового метода до игр, а не использование его в рамках игровых и проблемного характера заданий. Наличие в них составляющих и занимательности, использование аксессуаров, присутствие элементов дискуссии, наличие свободной творческой атмосферы и ситуаций выбора, подтверждают актуальность данного исследования.

Целью исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальное выявление эффективности использования игрового и проблемного метода на уроках физической культуры учащихся вторых классов.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ НШ № 30 г. Сургута. В исследовании приняли участие учащиеся 2-х классов – 8-9 лет (24 мальчика и 20 девочек). Всего было 44 учащихся, 2А класс – экспериментальная группа (ЭГ), 2Д класс – контрольная группа (КГ). Реализация эксперимента осуществлялась в 4-ой четверти. В обеих группах по

плану проведено 15 уроков легкой атлетики. С целью выявления интереса учащихся к урокам физической культуры основанных на подвижных играх нами проведено анкетирование школьников КГ и ЭГ до и после эксперимента. Также нами проведено тестирование показателей физической подготовленности данных групп учащихся. При тестировании использовался перечень стандартных тестов, отражающих показатели быстроты, силовых способностей рук, координационных способностей (ловкости).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного анкетирования в КГ и ЭГ установлено, что до эксперимента в КГ и ЭГ выявлено практически одинаковое количество учащихся 2-х классов (25 % КГ и 30 % ЭГ), которые невысоко оценили степень собственных знаний содержания подвижных игр. После эксперимента в обеих группах не осталось занимающихся, которые не знают содержание программных подвижных игр. О том, что знают содержание хорошо и отлично заявили 80% опрошенных школьников КГ и 100% школьников ЭГ. В ЭГ количество второклассников, знающих содержание подвижных игр «на отлично», составил 80%. В то время как в КГ основная часть занимающихся (50%) отметила, что они их знают «хорошо». Таким образом, анализ результатов анкетирования, проведенного в ходе эксперимента, показывает положительную динамику в повышении интереса к урокам ФК второклассников.

Для разработки содержания игровых и проблемного характера заданий нами проанализированы классификации подвижных игр таких авторов, как Р.В. Климкова (2007), И.М. Короткова, М.Н. Мельников и Л.В. Былеева (2009 год). На их основе составлена сводная классификация подвижных игр, используемых в учебном процессе второклассников. Сводная классификация подвижных игр

имеет особенность, в содержание подвижных игр включены игровые и проблемного характера задания и она реализована в ЭГ. В КГ использовался игровой материал, рекомендованный Рабочей программой по физической культуре, разработанной на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич (2012).

Отличительная черта и основной признак игровых заданий - наличие в них активных двигательных действий при решении конкретной частной двигательной или познавательной задачи. Играющие в зависимости от уровня физической подготовленности сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Таким образом, систематизируя игровые задания, мы можем строго регламентировать физическую нагрузку, при этом расширяется двигательный диапазон игры; целенаправленно развиваются физические качества и способности учащихся; результат выполнения игровых заданий не травмирует психику ребенка своей категоричностью, в то же время позволяет полноценно индивидуализировать оценку действий учащихся.

Смысл заданий проблемного характера выражается в том, что в процессе игры создается конкретная проблемная ситуация, решая которую учащиеся овладевают навыками поиска оптимального выхода из нее. Содержание карточек подвижных игр с использованием заданий игрового и проблемного характера носило традиционный характер содержания подвижной игры, т.е. в карточке отражались цель игры, возраст учащихся (класс), используемый инвентарь, условия подготовки к игре, содержание игры, правила игры. При этом карточка дополнялась содержанием игрового задания и задания проблемного характера.

Пример описания содержания карточки с подвижной игрой «Не упусти мяч» представлен в таблице.

Таблица - Примерное содержание карточки с включением игрового и проблемного характера заданий (подвижная игра «Не упусти мяч»)

Цель игры	Упражнять в отбивании (ведении) мяча на месте
Возраст, класс	2 класс
Место проведение	Спортивный зал
Инвентарь	Свисток, баскетбольный мяч
Подготовка к игре	Проверить, соответствует ли игровая площадка технике безопасности.
Содержание игры	Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4-6) и передает мяч второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в игре не уронив его.
Правила игры	Передача мяча осуществляется без остановки; уронивший мяч выбывает из игры, а его партнер продолжает игру с оставшимися игроками, не потерявшими мяч.
Игровое задание	Игровое задание на развитие познавательных способностей учащихся – после передачи мяча второму в паре, первый складывает пазлы в рисунок, то же делает второй после передачи мяча первому.
Задание проблемного характера	Кто точнее выполнил передачу, почему? Что нужно сделать, чтобы выполнять точнее и без потери мяча?

Проведенное экспериментальное исследование позволило выявить влияние использования заданий игрового и проблемного характера на повышение уровня физической подготовленности школьников. Так, до эксперимента в ЭГ и КГ значимых различий в показателях быстроты не выявлено ($p > 0,05$).

После эксперимента показатели в ЭГ значительно улучшились, так в беге на 30м. с 6,07с. до 5,68 с. у мальчиков, с 6,35с. до 5,78с. у девочек, установлена достоверность различий $p < 0,05$. В КГ значимых изменений не выявлено.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» мальчики и девочки в ЭГ значительно лучше выполнили тест. Количество отжиманий у мальчиков ЭГ увеличилось с 14,9 до 20,6 раз, у девочек ЭГ с 9,9 до 13,7 раз. В КГ при положительной динамике показатели силовых способностей изменились незначительно. Между группами после реализации содержания заданий игрового и проблемного характера выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$). Показатели ловкости в тесте «Челночный бег 3x10м» у второклассников ЭГ, значительно улучшились. У мальчиков ЭГ показатель ловкости составил 9,16 с. до эксперимента и 8,64 с. соответственно после. В КГ у мальчиков показатели изменились незначительно от 9,21с. до и 9,11с. после эксперимента, при этом между ЭГ и КГ выявлены статистически значимые различия в показателях ловкости ($p < 0,05$).

Заключение. Следовательно, использование подвижных игр с включением в уроки физической культуры заданий игрового и проблемного характера повышают интерес учащихся 2-х классов к урокам физической культуры, положительно влияют на развитие физических качеств учащихся, тем самым, повышая показатели физической подготовленности младших школьников.

Литература

1. Грядкина Т. С. Образовательная область Физическое развитие. СПб. : Детство-Пресс, 2016. 144 с.
2. Зюрин Э. А., Куренцов В. А., Сяфуков М. Р. Управление физическим воспитанием учащихся образовательных учреждений в условиях деятельности школьного физкультурно-спортивного клуба // Вестник спортивной науки. 2017. № 3. С. 45–49.

3. Кучма В. Р. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII. М. : Гэотар-Медиа, 2019. 176 с.

4. Лубышева Л. И., Семенов Л. А. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 2–7.

5. Пешкова Н. В., Шкитырь Н. А., Яковлева Н. А. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. 1-9 класс. Брянск : Курсив, 2012. 84 с.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В ДЗЮДО

Л.Е. САВИНЫХ, Е.А. ВИКУЛОВ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Содержание статьи знакомит с изучением влияния интервальной тренировки на физическую подготовленность спортсменов дзюдоистов. Использование содержания комплексов табата-тренировки позволяет интенсифицировать развитие физических качеств спортсменов единоборцев.

Ключевые слова: дзюдо, интервальная тренировка, комплексы табата-тренировок для дзюдоистов, физическая подготовленность.

Актуальность исследования. В последнее время в России отмечено ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников, проявление дисгармоничности их физического развития и существенное снижение физической работоспособности [1].

Развитие физических качеств необходимо осуществлять комплексно в связи с тем, что использование изолирующих упражнений не эффективно. Проблемой развития физических качеств также служит достаточно ограниченный круг воздействий. И, как следствие, прослеживается тенденция к снижению физической подготовленности и дисгармоничному развитию занимающихся [3, 7].

Интервальная тренировка – это последовательное выполнение работы с разным уровнем интенсивности. Высокий уровень интенсивности подразумевает большой рабочий вес, большое количество повторений, работу почти до отказа и высокую частоту сердечных сокращений. Пульс должен быть почти максимальным. Принципы интервальной тренировки часто используются как при выполнении кардионагрузки, так и на силовых тренировках. Этот вид тренировки многие считают некой разновидностью круговой тренировки. Действительно, эти два подхода очень похожи, однако разница все-таки есть. Во время круговых тренировок выполняются упражнения на разные мышечные группы в классическом силовом стиле, при этом делая отдых после каждого подхода и повторяя все это по кругу несколько раз. А вот интервальная тренировка состоит в том, что мы чередуем высокоинтенсивную и низкоинтенсивную нагрузку, практически не отдыхая между подходами. Этот принцип пользуется спросом у профессиональных спортсменов, но также ими пользуются и начинающие, чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему и проработать все группы мышц [4, 10].

Иногда специалисты и занимающиеся затрудняются, как отличить два вида тренировки, такие, как круговая и интервальная. Чтобы понять разницу между круговыми и интервальными тренировками, необходимо обратиться к основам теории и методики физической культуры и спорта. Так, по утверждению профессора Л.П. Матвеева, круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятия, в то время как интервальная тренировка - частный метод строго регламентированного упражнения. Иными словами, «круговая» и «интервальная» - это разные по основаниям классификации характеристики видов тренировок. Круговая тренировка может быть и интервальной, и построенной по принципу непрерывного длительного упражнения (для

развития общей выносливости). Интервальная тренировка также может быть и круговой, и, например, построенной по методу стандартно-повторного упражнения (для формирования и закрепления какого-либо двигательного навыка) [6].

Табата – метод интервальных высокоинтенсивных нагрузок, при котором происходит развитие всех мышечных групп за одну тренировку, при этом затрачивается короткий промежуток времени при выполнении максимального количества повторений [8].

По данным Л.А. Капника (2005) одной из эффективных методик повышения физических качеств дзюдоистов в рамках интервальной тренировки является табата-тренировка [5].

Как считает Н.М. Тарбеева (2011), при использовании комплекса упражнений табата-тренировки спортсменами, значительно увеличивается общая, силовая и скоростная выносливость, улучшаются силовые и скоростно-силовые показатели при полной сохранности базовой техники [8].

Табата – метод интервальных высокоинтенсивных нагрузок, при котором происходит развитие всех мышечных групп за одну тренировку, при этом затрачивается короткий промежуток времени при выполнении максимального количества повторений [2, 8].

При выполнении упражнений табата - тренировки может использоваться наряду с собственным весом или дополнительное оборудование, типа мячей, скакалок, эспандеров и пр. В то же время на тренировку методом Табата тратится минимальное количество времени. Табата предполагает выполнение упражнений в основном в аэробном режиме, следовательно, в процессе данного метода используются формы контроля за данным процессом в виде контроля ЧСС, что не позволит превысить нагрузку на сердце (ЧСС может составлять 70-80% от максимума). Использование секундомера даст возможность точно отследить время выполнения упражнений и интервалов отдыха.

Цель исследования – выявление эффективности разработанных комплексов упражнений табата-тренировки для развития физических качеств дзюдоистов групп начальной подготовки.

Методика и организация исследования. ЭГ занималась по программе спортивной подготовки, при этом в тренировочный процесс включались разработанные нами комплексы упражнений табата-тренировки. Занимающиеся ЭГ на 3-х тренировочных занятиях недельного микроцикла выполняли разработанный нами комплекс. Данный комплекс выполнялся в подготовительной и заключительной части тренировочного занятия в течение 24 минут и продолжался по 6 кругов (по 12 минут в каждой части), один круг длился 4 минуты: 20 секунд работы и 10 секунд отдыха. Во время эксперимента КГ продолжала тренировочные занятия в соответствии с программой спортивной подготовки по дзюдо [9].

Исследование проводилось на базе МБУ СП СШ «Виктория» г. Сургута. Эксперимент длился 2 месяца (с ноября по декабрь 2019 г.), проведено 24 тренировочных занятия. В исследовании приняли участие 30 мальчиков занимающихся дзюдо на начальном этапе подготовки. Они были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы по 15 человек в каждой. В начале и конце эксперимента было проведено педагогическое тестирование с целью определения физической подготовленности занимающихся.

ЭГ занималась по программе спортивной подготовки, при этом в тренировочный процесс включались разработанные нами комплексы упражнений табата-тренировки. Занимающиеся ЭГ на 3-х тренировочных занятиях недельного микроцикла выполняли разработанный нами комплекс. Данный комплекс выполнялся в подготовительной и заключительной части тренировочного занятия в течение 24 минут и продолжался по 6 кругов (по 12 минут в каждой части), один круг длился 4 минуты: 20 сек работы и 10 сек отды-

ха. Тренировки проводились экспериментатором. В месяц проводилось 12 тренировочных занятий с использованием комплексов упражнений табата-тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Поскольку метод Табата предполагает три вида его организации, а именно: упражнения без отягощения; упражнения выполняются без отдыха; тренировка на основе базовых упражнений с применением дополнительных отягощений, то при использовании наших комплексов мы использовали все три варианта его организации. Упражнения без отягощения. Они выполняются в течение 20 секунд с 10секундным перерывом после каждого упражнения. Следовательно, четыре упражнения выполняются по 2-4 круга. Продолжительность тренировки составит от 4 до 8 минут. Данные нагрузки позволяют развивать выносливость и подходят для начинающих.

Упражнения выполняются без отдыха. В данном случае в тренировке происходит чередование сложных и легких упражнений для восстановления дыхания, поскольку отдых между упражнениями отсутствует. Шесть упражнений выполняются занимающимися по 30 секунд от одного до четырех кругов. Такой вид тренировки занимает минимум три и максимум 12 минут. Тренировка способствует укреплению сердечной мышцы- миокарда.

Тренировка на основе базовых упражнений с применением дополнительных отягощений. В данном виде тренировки упражнения выполняются последовательно, отдых при этом составляет до 40 секунд. Таким образом, времени для восстановления мышц будет достаточно. Такой вид тренировки наиболее затратный по времени, он занимает примерно 20 минут.

Вместе с тем, независимо от вида тренировки, правильная постановка дыхания способствует повышению аэробных возможностей организма занимающихся. При этом необходимо акцентировать внимание в большей степени на выдохе,

т.к. поступающий в легкие богатый кислородом воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором понижено содержание кислорода [8].

При этом эффективность интервальной тренировки в системе зависит от достигнутого на тренировке уровня интенсивности и рационального планирования нагрузки.

На основании полученных в ходе анализа научно-методической литературы данных нами разработаны два комплекса упражнений. Основу составили комплексы упражнений табата-тренировки.

Комплекс упражнений табата-тренировки №1, состоит из 8 упражнений, он направлен на сопряженное развитие физических качеств и технической подготовленности спортсменов.

Комплекс №2 направляется на развитие физических качеств спортсменов второго года обучения в дзюдо, он содержит 4 упражнения.

При этом в комплексе №1 упражнения 1, 3, 5 и 8 – направлены на развитие скоростно-силовых качеств, 2, 6 и 7 – направлены на развитие силовых качеств, 4-ое упражнение направлено на развитие координационных способностей и технической подготовленности спортсменов второго года обучения в дзюдо. В комплексе №2 упражнения 1 и 2 – направлены на развитие скоростно-силовых качеств, 3 и 4 – направлены на развитие силовых качеств спортсменов второго года обучения в дзюдо.

Содержание комплексов упражнений табата-тренировки разработанного нами заключается в повторении физической нагрузки, при этом при выполнении комплекса нами использовались 8 раундов по 20 секунд с отдыхом 10 секунд между ними. То есть 20 секунд выполняется упражнение, 10 секунд отдых, и так 8 раз. Время выполнения одного подхода – 4 минуты.

До и после эксперимента нами проведено педагогическое тестирование. Целью его явилось определение уровня

физической подготовленности занимающихся с использованием тестов, направленных на выявление специальной и общей выносливости, а также силовых и скоростно-силовых качеств. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица - Результаты тестирования физической подготовленности дзюдоистов ГПП-2 до и после эксперимента ($X_{ср} \pm \sigma$)

Тест	До эксперимента		Уровень значимости	После эксперимента		Уровень значимости
	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)		ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	
Подтягивание из виса на выс. перекладине (кол-во раз)	1,53±0,92	1,47±1,13	0,728	3,4±1,06 **	2,13±0,92 **	0,003
Бег на 30 м (с)	6,99±0,19	6,98±0,21	0,513	6,41±0,16 ***	6,87±0,19 ***	0,00
Бросок манекена через бедро в течение 30с (ед.)	1,36±0,037	1,36±0,036	0,513	1,12±0,027 **	1,33±0,04 **	0,003
Бросок манекена через бедро в темпе 5 бросков в 1 мин (мин)	1,93±0,7	1,87±0,74	0,728	3±0,76 **	2,13±0,74 **	0,003
Бег на 1000 м (мин)	5,93±0,13	5,92±0,16	0,966	5,69±0,18	5,76±0,17	0,293

Примечание: * - различия достоверны при $p \leq 0,05$, ** - различия достоверны при $p \leq 0,01$, *** - различия достоверны при $p \leq 0,001$

Для выявления силовых способностей нами использовался тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине». Второй год обучения в группе начальной подготовки в дзюдо соответствует возрасту 10 лет. В соответствии с ФССП по

виду спорта «дзюдо», набор в группы начальной подготовки проводится с 9 лет. В качестве нормативного показателя в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» нами был использован норматив для перевода в группу тренировочного этапа, он составляет 7 раз.

Тренировки с использованием разработанных нами комплексов упражнений табата-тренировки оказали существенное влияние на силовую подготовленность занимающихся дзюдо. За два месяца прирост результата в ЭГ составил 76% (при $p \leq 0,01$). Результаты КГ также улучшились, прирост результата в КГ составил 37% .

Закключение. Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Дзюдоисты в своих тренировках довольно часто применяют методы различные методы тренировки тренировки. Преимуществом интервального метода является то, выполнение упражнений данным методом в значительной степени имитируют ход соревновательной схватки борца дзюдоиста, следовательно, его использование в тренировочном процессе позволит повысить показатели не только общефизической и специальной физической подготовки, но и технической подготовки дзюдоистов.

Литература

1. Абрамишвили Г. А., Карпов В. Ю. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11(117). С. 7–12.
2. Астахов А. В., Добейко Н. И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки при занятиях скандинавской ходьбой // Вестник Калужского университета. 2017. № 1. С. 25–27.

3. Бутрамеев А. В. Повышение эффективности физической подготовки юных легкоатлетов на основе интеграции средств координационной и кондиционной направленности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9(175). С. 19–24.

4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Изд-во «Олимпийская литература», 2002. 297 с.

5. Капник Л. А. Интервальная тренировка на вязкоупругих тренажерах как условие развития локальной мышечной выносливости дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2005. 24 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания ; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : ФиС, 1991. 543 с.

7. Морозов А. П., Семененко Н. А., Доценко А. А. Особенности построения комплексного тренировочного занятия на этапе начальной подготовки в легкой атлетике // Национальная ассоциация ученых. 2015. № 9-1(14). С. 49–50.

8. Тарбеева Н. М. Метод интервальной тренировки табата как способ контроля скоростно-силовой подготовленности в лыжных гонках // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 6(76). С. 156–159.

9. Щербинин С. В. Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Магнитогорск, 2017. 61 с.

10. Effects of High Intensity - Short Time Swimming Exercise on Glucose Transport Activity in Rat Skeletal Muscle / A.Tanaka [et al.] // Medicine & Science in Sports & Exercise. 1996. V. 28. I. 5. P. 98.

УДК 796 (5527)

ПОВЫШЕНИЕ АРТИСТИЗМА СПОРТСМЕНОВ-АЭРОБИСТОВ 12-14 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ

Ф.Х. САДЫКОВ, О.В. БУЛГАКОВА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Одним из важнейших условий успешного выступления аэробистов на соревнованиях является не только техническое исполнение композиции, а также артистичность. Выполнение двигательных действий, составляющих содержание данного вида спорта, умением с помощью средств выразительности создать художественно-музыкальный образ упражнения, именно это подразумевает артистизм в спортивной аэробике, который оценивается наравне с техникой исполнения. Выполнение должно быть виртуозным, ярким и впечатляющим, помимо четкого технического выполнения.

Ключевые слова: спортивная аэробика, артистизм, современные танцы, оценка артистизма.

Введение. Спортивная аэробика является одним из художественных и зрелищных видов спорта, где исполнительское мастерство оценивается наравне с техническим. Выполнение должно быть виртуозным, ярким и впечатляющим, помимо четкого технического исполнения элемента.

Особенности в системе подготовки спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, представляет определенную проблему, сложность которой состоит в решении необходимых комплексных задач, а именно: не только повы-

шение уровня физической, технической и психологической подготовленности, но и формирование и повышение уровня артистичности, выразительности, которая оценивается также, как техническое исполнение.

По мнению Л. Д. Назаренко (2016), одним из важнейших условий успешного выступления аэробистов на соревнованиях является не только техническое исполнение композиции, а также артистичность. Выполнение двигательных действий, составляющих содержание данного вида спорта, умением с помощью средств выразительности создать художественно-музыкальный образ упражнения, именно это подразумевает артистизм в спортивной аэробике, который оценивается наравне с техникой исполнения. Выполнение должно быть виртуозным, ярким и впечатляющим, помимо четкого технического выполнения.

Данная **проблема** обуславливает необходимость усвоения базовых двигательных действий, составляющих основное содержание соревновательной композиции с использованием новых современных средств, раскрывающих индивидуальный стиль спортсмена, оригинальность его композиции, творческий потенциал, высокое художественно-эмоциональное восприятие каждого движения.

Цель исследования – повысить артистизм спортсменов-аэробистов 12-14 лет с использованием современных танцев.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов-аэробистов учебно-тренировочной группы в возрасте 12-14 лет. Испытуемые были распределены методом рандомизации на контрольную (10 человек) и экспериментальную (10 человек). Занятия проводились 3 раза в неделю, длительность каждого учебно-тренировочного занятия составляла 2 часа. Тренировочные занятия в КГ проводились в соответствии с программой спортивной подготовки квалифици-

рованных гимнастов по спортивной аэробике. В ЭГ тренировочные занятия проводились с включением в основную часть соединений аэробных движений с элементами современного танца по основным стилям «Hip-Hop», «Loocking», «Waacking».

Методы исследования. Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики.

Результат исследования. В программе по спортивной аэробике отсутствует раздел по обучению современным танцевальным направлениям в сочетании с базовыми движениями, поэтому существует необходимость в разработке специальных соединений аэробных композиций с элементами современного танца, разрешенными в соревновательной деятельности спортсменов-аэробистов 12-14 лет.

В таблицах 1, 2, 3 представлены соединения аэробных движений с использованием танцевального направления «Hip-hop».

Таблица 1 - Соединения аэробных движений с использованием танцевального направления «Hip-hop»

Hip-hop		
1 связка (вправо): 1-2 – «скип» правой в сторону 3-4 – «боббиа» 5-6 – «рибок» 7-8 – «джек»	2 связка (вперед): 1-2 – «скип» правой вперед 3-4 – «сальса рок» 5-6 – «джерк» 7-8 – мах правой в сторону	3 связка (по диагонали вперед): 1-2 – «джек» 3-4 – мах правой в сторону 5-6 – «барт симпсон» 7-8 – «крисс кросс»

Продолжение таблицы 1

4 связка (влево): 1-2-«скип правой в повороте» 3-4-«джерк» 5-8—«барт симпсон»	5 связка (вперед): 1-2-подскок вперед 3-4-«рибок» 5-6-прыжок «казак» 7-8-«джек»	6 связка (по диагонали): 1-2-кувырок вперед 3-4-«бобби браун» 5-8-«сальса рок»
---	--	--

Таблица 2 - Соединения аэробных движений с использованием танцевального направления «Hip-hop»

Waacking		
1 связка (влево): 1-2 – шоссевлево 3-4 –«райт ролл» 5-8 – «дабл ролл»	2 связка (вперед): 1-2 – бег 3-6 – «пендулум ролл» 7-8 – «джек»	3 связка (по диагонали вперед): 1-2 – «лефт ролл» 3-6 – «киркюлар ролл» 7-8 – мах правой в сторону
4 связка (вперед): 1-2-прыжок с поворотом на 360 градусов в группировке 3-4- «киркюлар ролл» 5-6-махправой 7-8- «лефт ролл»	5 связка (вправо): 1-4-бег 5-6-«ланч» правой 7-8-«дабл ролл»	6 связка (влево): 1-2-«лифт» левой 3-4-«пендулум ролл» 5-6-смена прямых ног вперед «ножницы» 7-8-танцевальная поза в стиле «Waacking»

Таблица 3 - Соединения аэробных движений с использованием танцевального направления «Hip-hop»

Locking		
1 связка (вперед): 1-2 – «скип» правой вперед 3-4 – «апп энд лок» 5-6 – «скуббат» 7-8 – «ланч» левой	2 связка (вправо): 1-2 – «скеттер реббит» 3-4 – «ланч» правой 5-6 – «скубиду» 7-8 – прыжок синкопа прямыми ногами	3 связка (по диагонали вперед): 1-2 – мах правой в сторону 3-4 - мах левой в сторону 5-6 – «поинт» правой 7-8 – «слайд»

Продолжение таблицы 3

<u>4 связка (по диагонали):</u> 1-2-«джек» 3-4-«апп энд ролл» 5-6-«слайд» назад 7-8- «поинт» правой	<u>5 связка (влево):</u> 1-2-шоссе вправо 3-4-«скуббат» 5-6-мах правой вперед 7-8- «апп андлок»	<u>6 связка (вперед):</u> 1-2-прыжок в полу-кольцо 3-4- «скеттер реббит» 5-6- «апп энд лок» 7-8-«джек»
---	---	--

Оценка критерия «артистизм», выставлялась экспертами по специально разработанным оценочным показателям (табл. 4, 5).

Таблица 4 - Связки для оценивания уровня артистичности для ЭГ

1-связка «Hip-hop»	2-связка «Waacking»	3-связка «Locking»
1-2-2 шага с правой ноги вперед 3-4-прыжок «разножка» 5-6-танцевальное движение «крисс кросс» 7-8-танцевальное движение «барт симпсон»	1-2-«ланч» правой танцевальной движение «дабл ролл» 3-4- танцевальной движение «дабл ролл» 5-6-прыжок в группировку «тукк джамп» 7-8-произвольная грациозная поза в стиле «Waacking»	1-2-прыжок в полу-кольцо с приземлением в полуприсед 3-4-танцевальное движение «скуббат» 5-6- «либела» 7-8-танцевальная поза «апп энд локк»

Таблица 5 - Связки для оценивания уровня артистичности для КГ

1-связка	2-связка	3-связка
1-2 – шоссе влево 3-4 – «лифт» правой с поворотом на 90 о влево 5-8 – прыжок «казак»	1-2 – кувырок вперед 3-4 – «ланч» правой 5-6 – «либелла» 7-8 – прыжок синкопа прямыми ногами	1-2 – «джек» 3-4 – мах правой в сторону 5-6 – прыжок в группировке с поворотом на 360 ° 7-8 – прыжок ноги врозь

Для оценки уровня артистичности выполнения соревновательной программы проводился микрозачёт, под руководством судейской коллегии в составе: главного тренера

команды, мастера спорта России по спортивной акробатике, судья 1 категории Маматхановой О.В., мастера спорта по спортивной акробатике, судья 1 категории Детиной А.В., хореографа Никрущев Д.А., а также тренера СДЮСШОР «Олимп», мастера спорта по бально-спортивным танцам Кудряшовой Л.Н.

До начала эксперимента показатели по критерию «артистичность» в КГ и ЭГ достоверно не различались (табл. 6). После эксперимента, при выполнении 1-ой связки результаты ЭГ зафиксировали прирост на 16%, в КГ прирост составил 1,8%, при выполнении 2-ой связки прирост в ЭГ составил 16,2%, а в КГ 1,8%, при выполнении 3-ей связки в ЭГ прирост составил 13,4 %, а в КГ 2,4%.

Таблица 6 - Сравнительные характеристики показателей уровня артистичности до и после эксперимента в КГ и ЭГ ($X \pm \delta$), баллы

Тест	Группа	До эксперимента		После эксперимента		Прирост %
		$X \pm \delta$	ткр. Ст.	$X \pm \delta$	ткр. Ст.	
1-связка	КГ	$3,68 \pm 0,21$	$p > 0,05$	$3,77 \pm 0,19$	$p < 0,05$	1,80
	ЭГ	$3,72 \pm 0,20$		$4,52 \pm 0,25$		16
2-связка	КГ	$3,69 \pm 0,16$	$p > 0,05$	$3,78 \pm 0,14$	$p < 0,05$	1,80
	ЭГ	$3,66 \pm 0,24$		$4,47 \pm 0,17$		16,20
3-связка	КГ	$3,61 \pm 0,12$	$p > 0,05$	$3,73 \pm 0,16$	$p < 0,05$	2,40
	ЭГ	$3,68 \pm 0,21$		$4,35 \pm 0,18$		13,40

Чтобы проверить эффективность разработанных нами соединений движений из современного танца с аэробными в соревновательной деятельности, мы провели исследование результатов соревнований 2018 - 2019 года по критерию «артистичность», в судействе принимали участия судья 1 и всероссийской категории (табл. 7).

Таблица 7 - Сравнительные характеристики показателей по критерию "артистичность" в экспериментальной и контрольной группах, баллы

Группа	До эксперимента				После эксперимента				Прирост, %
	X	δ	t	p	X	δ	t	p	
КГ	7,20	0,30	2,00	>0,05	7,30	0,20	7,90	<0,05	1,40
ЭГ	6,90	0,30			7,90	0,10			

На начало эксперимента показатели по критерию «артистичность» в экспериментальной и контрольной группах достоверно не различались. После эксперимента результаты соревнований спортсменов 12-14 лет экспериментальной группы зафиксировали прирост на 11%, в контрольной группе прирост на 1,4%.

На конец исследования прирост результатов экспериментальной группы превосходит аэробистов контрольной группы на 9,6% и отмечаются достоверные различия между полученными средними арифметическими значениями (рис.).

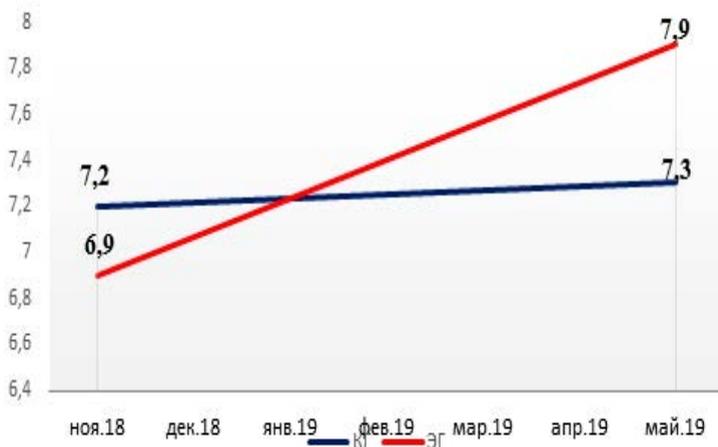


Рисунок — Результаты соревнований по критерию «артистичность», баллы

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал проблему отсутствия новых современных путей к повышению уровня артистизма в спортивной подготовке спортсменов-аэробистов, что оценивается наравне с техникой. Разработаны и внедрены соединения элементов современного танца с аэробными, разрешенными в соревновательной программе у спортсменов-аэробистов. Особенностью разработки является применение в спортивной подготовке специально составленных соединений элементов современного танца с аэробными движениями. Эффективность разработанных элементов современного танца в соединении с аэробными движениями в соревновательной деятельности аэробистов 12-14 лет была доказана в результате экспериментальной работы:

- положительной результативности в микрозачете среди КГ и ЭГ. До начала эксперимента показатели по критерию «артистичность» в КГ и ЭГ достоверно не различались. После эксперимента, при выполнении 1-ой связки результаты ЭГ зафиксировали прирост на 16%, в КГ прирост составил 1,8%, при выполнении 2-ой связки прирост в ЭГ составил 16,2%, а в КГ 1,8%, при выполнении 3-ей связки в ЭГ прирост составил 13,4 %, а в КГ 2,4%.

- положительной результативности в соревновательной деятельности спортсменов-аэробистов 12-14 лет по критерию «артистичность» (прирост результата экспериментальной группы составил 11 %, при $p < 0,05$).

Таким образом, мы можем утверждать, что предложенная нами разработка соединений элементов современного танца с аэробными движениями эффективна.

Литература

1. Журавин М. Л. Гимнастика: учебник. М : Академия, 2008. 448 с.
2. Касаткина Н. А. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта // Журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2012. Том 7. № 1. С. 47–55.
3. Сомкин, А. А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов : автореферат диссертация д.п.н. / А. А. Сомкин; СПб : Государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. 54 с.
4. Морозевич Т. А. Артистизм в спортивной аэробике : структурное представление базовых понятий // Мир спорта. 2005. № 4(21). С. 3–5.
5. Назаренко Л. Д., Касаткина Н. А. Концепция формирования виртуозности движений в подготовке высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 72–75.

УДК 796.071.5

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

И.Ф. САЙФУЛИНА, Л.Д. НАЗАРЕНКО

*Ульяновский государственный педагогический университет имени
И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. В работе разработана методика эффективного применения средств и методов карате во внеурочной школьной программе спортивно-оздоровительного направления. Предпринята попытка по самостоятельной разработке комплекса средств каратэ начального уровня спортивной подготовки, включающего дыхательные упражнения, элементы физической и технической подготовки и игровые технологии. Представлены результаты проведенного эксперимента со школьниками 10-11 лет обучающихся МБОУ «Ульяновский городской лицей при УлГТУ г. Ульяновска.

Ключевые слова: дети школьного возраста, средства карате, внеурочная деятельность, педагогический эксперимент.

Введение. Задача сохранения и укрепления здоровья граждан остается одной из главнейших задач государства. Дети и подростки являются наиболее ранимыми и чувствительными к влиянию окружающих факторов. Более 70% времени учащаяся молодежь проводит в учреждениях образования. Среда обитания для учащихся порой становится опасной, так как тесное взаимодействие приводит к частому переносу простудных и инфекционных заболеваний. Л.Д. Назаренко, 2017, полагает, что здоровье в значительной сте-

пени определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности [4]. Ведущее место занимают здоровьесберегающие технологии, реализуемые в школьных программах, которые внедряют проекты, направленные на укрепление и сохранение здоровья [1, 3, 4].

Число абсолютно здоровых детей среди учащихся по данным современных исследований не превышает 10-12%. К примеру, дети 10-11 лет в среднем имеют 3 диагноза [1, 3]. Ухудшение здоровья характеризуется ростом функциональных нарушений и хронических неинфекционных заболеваний. Особо ученые выделяют рост болезней органов дыхательной и пищеварительной системы, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей. В комплексе факторов, неблагоприятно влияющих на растущий организм, обращают на себя внимание: качество питания, недостаточная физическая активность, несоблюдение гигиенических нормативов учебы и отдыха, невысокой уровень грамотности в вопросах сохранения здоровья не только школьников, но и родителей, которые недостаточно следят за изменениями, происходящими в различные периоды жизни детей и подростков.

Насыщенность и объем информации, который получают школьники на протяжении всего учебного дня и во внеурочное время часто не соответствует функционально-возрастным особенностям, что приводит к стрессовым ситуациям.

При этом существенно возрастают нагрузки психолого-эмоционального характера, так как мир интернет-технологий все больше охватывает внимание школьников и предлагает вместо активной двигательной деятельности являться пассивными созерцателями реальности. Мышечная активность так же замещается виртуальными играми, что приводит к односторонности в умственном развитии. Вне-

дрение во внеурочную деятельность новых видов спорта, игровых технологий, разноуровневых двигательных режимов, способствующих увеличению функциональных возможностей организма учащихся и положительно влияющих на общесоматическое развитие.

Внеурочная деятельность в школьной программе направлена на обеспечение ежедневных занятий физической культурой и спортом при обязательном педагогическом руководстве, она проводится в форме кружковой, секционной работы. Основная задача кружков – оздоровительная направленность и приобщение учащихся через мотивационный компонент к осознанным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к выбору интересующих их видов спорта. Основной уклон в выборе новых подходов это внедрение в кружковую работу средств каратэ начального уровня обучения.

На этапе начального уровня предлагаются средства, включающие теоретический, оздоровительно-образовательный компоненты. Для интенсификации двигательных режимов, огромное психологическое воздействие играет эмоциональная составляющая занятий, что способствует расширению двигательного опыта, развитию физических и двигательных-координационных качеств. Л.Д. Назаренко (2002) утверждает, что новый подход к всестороннему рассмотрению проблемы формирования потребности в активной двигательной деятельности на основе устойчивых стимулов позволит найти эффективные направления ее решения [4].

Вышесказанное подтверждает наше решение апробировать методику средств каратэ начального уровня изучения во внеурочной программе для формирования здорового образа жизни школьников и спортивно-ориентированного направления в физическом воспитании.

Цель исследования: оптимизация учебно-воспитательного процесса школьников 10-11 лет средствами карате.

Методика и организация исследования. Для проведения педагогического исследования нами были выбраны мальчики из трех 5-х классов, обучающиеся МБОУ «Ульяновский городской лицей при УлГТУ» г. Ульяновска. На первом этапе распределены в контрольную группу (КГ) в количестве 10 человек, экспериментальную (ЭГ) в том же количестве. КГ занималась по программе физической культуры в соответствии с ФГОС и дополнительно во внеурочное время занятия проводились рекреационно с внедрением подвижных игр – оздоровительной направленности.

В ЭГ учащиеся дополнительно с уроками физической культуры посещали во внеурочное время кружок «С нуля в карате», содержание включало средства и методы начального уровня подготовки юных каратистов, оздоровительной направленности и приобщение учащихся через мотивационный компонент к осознанным самостоятельным занятиям, спортивным. Занятия проводились в аналогичных временных условиях (четыре академических часа в неделю). В ходе педагогического эксперимента была апробирована оздоровительная методика физического воспитания на основе традиционного каратэ, что позволило выявить оздоровительный эффект за счет педагогического воздействия и достигаемыми результатами при этом; сравнить эффективность традиционной системы физического воспитания и предложенной оздоровительной методики с использованием традиционных средств карате [3].

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ антропометрических данных. Их прирост выявлен в следующих результатах: жизненная емкость легких – на 89 мл; динамометрия – улучшилась на 1,4 кг.

Таблица - Показатели физических и двигательльно-координационных качеств у мальчиков КГ и ЭГ

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента		Прирост, %
		М ± σ	М ± σ	p<	
Бег 30 метров, с	КГ	5,83±0,06	5,80±0,06	>0,05	0,50
	ЭГ	5,91±0,06	5,85±0,05	>0,05	2
Прыжок в длину с места, см	КГ	165,60±1,19	184,71±1,5	>0,05	11*
	ЭГ	169,17±1,11	179,11±1,4	<0,05	6
Из положения сидя бросок набивного мяча, см	КГ	326±0,95	379±2,04	<0,05	15*
	ЭГ	336±1,40	373±2,19	<0,05	11
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во циклов)	КГ	13,60±0,68	21,50±0,46	<0,05	58*
	ЭГ	13,70±0,80	19,60±0,48	<0,05	43
Сила мышц брюшного пресса (кол-во циклов)	КГ	30,94±0,62	40,70±0,47	<0,05	32*
	ЭГ	32,64±0,04	35,60±0,2	<0,05	10
Тест 1. Гибкость, см	КГ	1,80±1,0	7,45±0,94	<0,05	314*
	ЭГ	1,20±1,0	3,00±0,46	<0,05	75
Тест 2. Гибкость, см	КГ	18,95±1,08	9,60±0,96	<0,05	49*
	ЭГ	20,70±0,62	19,70±0,67	<0,05	5

Примечание: в таблице в числителе – экспериментальная, в знаменателе – контрольная группы.

Данные результаты показывают, что разработанная нами методика с применением подготовительных и подводящих упражнений эффективна; способствует повышению двигательной активности как определяющего фактора укрепления здоровья [2]. За учебный год статическая осанка улучшилась в ЭГ в связи с применением арсенала дыхательных упражнений и игровых технологий окружность груд-

ной клетки также увеличилась. По статистике заболеваний за учебный год простудными заболеваниями в КГ переболело 6 человек, в ЭГ - 3 человека.

Заключение. Итоги исследования показали, что произошли существенные изменения у испытуемых обеих групп в контрольно-педагогических тестах. Прирост результатов (прыжок с места, бросок набивного мяча, подтягивание на низкой перекладине, сила мышц брюшного пресса, тест Васильева) у мальчиков ЭГ был существенно выше, чем у испытуемых контрольной группы. Разработанная нами методика показала свою эффективность.

Литература

1. Березина Л. А., Быстрова О. Л. Особенности разноуровневых двигательных режимов младших школьников во внеурочной форме занятий. Поволжский педагогический поиск. 2018. № 4(26). Т. 26. С. 92–98.

2. Голубчикова М. Г. К вопросу о мотивации и актуализации личностных смыслов воспитанников в процессе занятий традиционным каратэ // Успехи современной науки и образования. 2016. № 10. С. 25–28.

3. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков : монография. М. : Теория и практика физической культуры, 2001. 328 с.

4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений Учебное пособие. Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2017. 296 с.

УДК 796.034

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ПРОБЛЕМЫ И НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ ИХ РЕШЕНИЯ

В.А. САЛЬНИКОВ, С.П. ХОЗЕЙ, А.С. КАЙСИН

*Филиал военной академии материально технического обеспечения имени
генерала армии А.В. Хрулева, г. Омск, Россия*

Аннотация. В работе рассматривается одна из проблем, а именно поиск факторов, содействующих повышению эффективности системы физического воспитания в условиях, как отмечается в литературе, со снижением уровня здоровья у обучающейся молодежи. Оценка существующей системы физического воспитания как не соответствующей принципу всестороннего гармонического развития личности не совсем адекватно отражает те усилия которые прилагает научная общественность с многогранными подходами в решении данной проблемы, и не в меньшей степени практиков реализующих найденные инновации. Но, нельзя и отрицать наличие методических и организационных недостатков, касающихся программно-нормативной системы физического воспитания на всех уровнях образовательного процесса. Наполнение программного материала исходя только из эффективности внешних воздействий без их соотнесенности с индивидуально-психологическими особенностями личности обучающихся, рассчитывать на положительный результат для большинства занимающихся довольно трудно. Определенные изменения должны быть внесены и в оценку выполнения программных нормативов,

она должна быть более адекватной к многообразию инновационных подходов.

Ключевые слова: система физического воспитания, программно-нормативная основа, индивидуально-психологические особенности, возрастная периодизация.

Введение. В настоящее время система физического воспитания представляет собой совокупность концептуальных методологических, программно-нормативных и организационных основ физической культуры. В целом понятие система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающей мировоззренческие, теоретическо-методические, программно-нормативные основы, обуславливающие физическое, психосоциальное развитие личности и формирование здорового образа жизни. В реализации этого имеется богатейший материал, полученный на рубеже XX-XXI веков блестящей плеядой ученых и практиков в системе физкультурного образования. Тем не менее в многочисленных исследованиях отмечается, несмотря на имеющиеся достижения в системе физического воспитания, данные медицинского обследования показывают, что здоровье детей в период обучения в школе ухудшилось в несколько раз. В результате делаются очень категоричные заявления типа, очевидным стало то, что старые формы физической культуры одряхтели, обесценились ее базовые ценности [12]. При этом другие делают акцент на том, что в значимость проблемы преподавания связана с устаревшей системой преподавания знаний в рамках дисциплины физической культуры [10].

Согласно здоровью сберегающей технологии под которой следует понимать совокупную последовательность средств физического воспитания – комплекс физических упражнений, направленных не на формирование и развитие у студентов

спортивно-соревновательных навыков, качеств, на что сегодня ориентированы занятия по физической культуре, а на поддержание их индивидуальной способности к рациональной и целенаправленной учебной деятельности [7, с. 502].

Подобные заявления в настоящее время не единичны, только возникает вопрос почему эта проблема, возникшая не сегодня, и актуализируется на протяжении многих лет связывается только с недостатками в системе физического воспитания. Вероятно, никто не будет отрицать, что недостатки есть как в используемых формах, методах так и в организационном плане. В частности, отдельные исследователи отмечают, что имеющая место оптимизация в системе физического воспитания в вузах и ее стратегическая ориентация не всегда соответствует требованиям настоящего периода, так как прежде всего ориентирована на собственно физическое и функциональное развитие и часто не как не соотносится с индивидуальными и личностными особенностями школьной и студенческой молодежи.

Одновременно программно-нормативная система в основе своей определяется возрастной периодизацией физического развития в процессе взросления. В обосновании этого имеется многочисленные исследования выявившиеся сенситивные, критические и кризисные периоды развития в онтогенезе. Но как замечает В.И. Слободчиков (2000) «... бессмысленна педагогическая практика, ориентированная на «возраст как он есть», к чему надо приспособлять образование и учитывать в обучении и воспитании [9, с. 188].

В результате едва ли правомерно в связи с имеющимися проблемами отрицать достижения и призывать к поиску более современных инновационных технологий. В этой ситуации необходимо более взвешено подходить к оценке, как положительных, так и тех недостатков, которые имеют место в системе физкультурного образования, на всех

периодах обучения начиная со школы и заканчивая вузом. Основополагающим моментом, как нам представляется, необходимо выявлять сдерживающие факторы в реализации имеющихся как теоретических, так и практических достижений и инноваций

Цель исследования. Дать анализ современным тенденциям в системе физического воспитания и обозначить пути решения имеющихся противоречий в организационных и методических подходах в образовательном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. Главным противоречием в системе физкультурного образования, и не только, является то многообразие исследовательских данных содействующих повышению качества образовательного процесса используя обособление и совершенствования элементов педагогической системы (таких как цели, методы, содержание, формы обучения, применяемых средства, материальная база), но они не решают в полном объеме поставленных задач настоящего времени в связи с отсутствием системного подхода в этом вопросе. Это в какой-то степени обуславливалось тем, чему отдавалось предпочтение. В одно время большее внимание уделялось вопросам оптимизации в системе физического воспитания, в последующем придавалось значение его интенсификации, был период когда большое признание получило адаптирование известных эффективных технологий в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов к потребностям и условиям физического воспитания, так называемая спортивно-ориентированная направленность. В настоящий период акцентируется внимание на реализацию здоровьесберегающих технологий, перечисление можно продолжить, но суть не в этом.

Одним из недостатков как замечает А.Л. Дымова [3] является то, что существующая система физического воспи-

тания студентов в вузах не соответствует принципу всестороннего, гармонического развития личности и не в полной мере отвечает социальным потребностям общества, что в конечном итоге и определяет необходимость ее перестройки. Трудно с этим не согласиться, но как нам представляется недостатком является то, что многообразие имеющего экспериментального материала остается не востребованным при разработке и коррекции программно-нормативной системы, как в системе школьного, так и вузовского образования. В то время как программно-нормативная система представляет собой – процесс физического воспитания в образовательных учреждениях, который осуществляется на основе разработанных государственных программ физического воспитания, которыми определено количество времени на физическое развитие, основные средства и нормативные требования к показателям физического развития и физического образования.

Тем не менее отмеченные недостатки имеют реальную основу, при этом отмечается, что любые квазисистемы тоталитарного, жесткого спроектированного физического воспитания, как и других сфер воспитания молодого поколения, могут принести лишь видимый эффект хорошей организации, но никогда не выдержат проверки временем из за их полного несоответствия духу времени [1]. О состоянии программно-нормативной системы показано в работах Ю.Ф. Курамшина [6], отметившего, что в изданных до сих пор программах приводятся разные виды и количество испытаний уровня физической подготовленности и способы оценки результатов тестирования. В одних программах показателем уровня физической подготовленности служат результаты в тестах, в других в оценках (удовлетворительно, хорошо, отлично), в третьих, в балах, что создает не сопо-

ставимость уровня физической подготовленности и ее динамику в процессе возрастного развития.

Но проблемная ситуация состоит еще и в том, что только поиск более эффективных внешних воздействий и их многообразия, включенных в программу по физическому воспитанию едва-ли решают обозначенные ранее проблемы. Внешние причины всегда действуют через посредство внутренних условий, они определяют и акты поведения человека, но действие этих причин всегда обуславливается внутренними условиями, т.е. прежде всего индивидуально-типологическими свойствами человека. В этих условиях программно-нормативная система должна отражать инновационные подходы где бы сочетались формы, средства, методы и оценочные критерии с интересами, склонностями, способностями и индивидуально психологическими особенностями личности студентов в целом, т. е. необходимо создание гибких модульных программ не только собственно физического развития, а формирование физической культуры личности. В соответствии с этим в целях повышения эффективности образовательного процесса необходимо учитывать примат субъекта, а не объекта учения, т.е. примат личности, ее ценностных ориентаций, смыслов, склонностей и мотивов при организации обучения, которые в конечном счете приводят к удовлетворённости и повышению мотивации к подобным занятиям [8].

При этом действительно мало внимания обращается на такую характерную способность, как овладением двигательными умениями и навыкам, каковой является обучаемость. Обучаемость чаще всего интерпретируют как индивидуальную характеристику личности отражающую ее способность к овладению теми или иными двигательными действиями в системе физического воспитания. Говоря об индивидуальных особенностях обучаемости личности, ее

связывают с интеллектуальными способностями, эмоционально волевыми свойствами, мотивацией, свойствами нервной системы темпераментом и др. Но реализовать с учетом обозначенного в условиях фронтальной и групповой форм организации занятий представляется маловероятным, для этого необходимо шире реализовывать индивидуальный и дифференцированный подходы в обучении.

Одновременно следует отметить, что какие бы воздействия не оказывала среда на человека, какие бы требования она к нему не предъявляла, до тех пор, пока эти требования не станут собственными потребностями человека, они не выступят действительными факторами его развития. Между тем программно-нормативная система физического воспитания в большей степени оформляется применительно к таким показателям контингента, как возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья, факторов, обуславливающих организацию образовательного процесса, и практически не принимаются во внимание индивидуальная составляющая личности как школьников, так и студентов. В то время как в большинстве стран Запада стандарты касаются только норм обеспечения учебного процесса и параметров мест обучения, но ни в коем случае – содержание и результатов [4]. У нас же стандартизация касается структуры, содержания, объема необходимого материала и оценки уровня подготовки в соответствии возрастной периодизации.

Но, как замечала Т.В. Карсаевская, «Проблема временных характеристик развития человека одна из наиболее сложных. Ибо человек на каждом этапе развития представляется как целостный феномен, которому свойственны разновременность в одновременном» [5, с. 135]. Действительно принимая во внимание системную модель онтогенеза называемую возрастной периодизацией Выгодского – Леонтьева – Элькони, следует отметить, что она в основе своей раскрывает только

психологическое содержание стадий (ведущие формы деятельности), но не содержит каких-либо показывающих вариативность конкретных форм осуществления нормативного развития и формирования взрослеющей личности.

Одновременно недостаточное внимания обращается на сопряженность воздействия системы физического воспитания на развитие интеллекта, креативности мышления, коммуникативных качеств, а также личностных особенностей. Но было бы метафизичным считать, что происходящее в организме физические процессы изолированы от социальных явлений. В.М. Выдрин отмечал, что «... воздействуя на биологическую сферу с помощью комплекса специфических средств и методов, физическая культура неизбежно оказывает влияние на эмоциональную, духовную сферу личности, так как все они взаимосвязаны [2, с. 17].

Все это дает основание акцентировать внимание на том, что содержание программного материала должно в максимальной степени учитывать не только педагогические факторы, но и социально-экономические, культурные особенности, в том числе и типологические особенности личности. Как отмечал Б.М. Теплов, «... тип – важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию, обучению, к формированию характера и всестороннему развитию умственных и физических способностей [11, с. 142]. С полным основанием сегодня можно утверждать, что основополагающая направленность современных программ физкультурного образования (физического воспитания), в целом должна исходить из необходимости поиска подходов к формированию физической культуры личности начиная со школьного периода с продолжением в системе вузовского образования.

Заключение. Связывать снижение уровня здоровья школьников и студентов только с недостатками в системе

физического воспитания и призывать к смене исследовательской парадигмы в системе физкультурного образования, это будет очередной непоправимой ошибкой, коих уже было не мало. Вероятно, ошибки есть и будут, но как представляется тот огромный исследовательский материал, который наработан в системе физкультурного образования на рубеже веков недостаточно системно представлен в программных документах. Уже в настоящее время необходимо, чтобы в программных документах отражалась соотнесенность многообразия внешних воздействий в соответствии интересов, желаний возможностей, способностей и психологических особенностей личности в целом. Большие изменения должны претерпеть и программно-нормативные требования к особенностям контингента, в настоящее время это пол, возраст, подготовленность, особенности здоровья, в последующем они должны быть более эквивалентными к тем инновационным подходам, которые реализуются или будут реализоваться в системе физкультурного образования.

Литература

1. Бальсевич В. К., Шестаков М. П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. № 7. С. 232–237.
2. Выдрин В. М. Теория физической культуры (культурологические аспекты) : уч. пособие. Л. : Изд-во «ГДОИФК», 1988. 128 с.
3. Дымова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов в вузе на основе личностно-ориентированной траектории обучения // Высшее образование сегодня, 2008. № 8. С. 90–92.
4. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России // Инновационные педаго-

гические технологии : мат-лы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015). Казань : Бук., 2015. С. 108–119.

5. Карсаевская Т. В. Прогресс общества и проблемы целостного биосоциального развития современного человека. М. : «Медицина», 1978. 248 с.

6. Курамшин Ю. Ф. Состояние программно-нормативных основ физического воспитания во второй половине XX века и пути их развития на современном этапе // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2014. № 5(111). С. 77–82.

7. Петрова Г. С. Здоровье сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки, 2012. С. 499–504.

8. Сальников В. А., Ревенко Е. М., Бебинов С. Е. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания // Образование и наука. Изд-во. УрО РАО, 2012. № 8. С. 152–164.

9. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека : Развитие субъективной реальности в онтогенезе : учебное пособие для вузов. М. : Школьная пресса, 2000. 416 с.

10. Сучков С. Л. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культурой в вузе // Научный аспект, 2019. № 1.

11. Теплов Б. М. Труды по психологии индивидуальных различий. М. : Изд-во «Наука», 2004. 436 с.

12. Ульянова И. С. Новые технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. 2015. № 10.1(90.1). С. 42–49.

УДК 614.4

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ЧГУ В ОБЛАСТИ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Д.А. САПИВУЗ

Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Россия

Аннотация. В статье приведены данные по информированности студентов Кафедры биологии и здоровья человека по вопросам ВИЧ-инфекции. Большинство студентов владеют знаниями о путях передачи, профилактике, клинических проявлениях. Обнадеживает уверенность студентов в том, что ВИЧ-инфекция их не коснется. Уровень толерантности к ВИЧ-инфицированным недостаточный.

Ключевые слова: ВИЧ-инфекция, студенты, информированность по вопросам ВИЧ-инфекции, профилактика ВИЧ

Введение. Проблема ВИЧ-инфекции имеет масштаб пандемии, затронувшая все континенты, государства, людей любого возраста и социальной принадлежности. В современном обществе заражение ВИЧ-инфекцией вышло за рамки неблагополучных слоев населения и групп рисков.

В настоящее время в России живет более 1 миллиона человек с этим диагнозом и число зараженных продолжает расти. По Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года стоит задача уменьшить заболеваемость социально значимыми заболеваниями в 1,5 раза, что позволит улучшить здоровье и качество жизни населения [6].

Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Вологодской области остается неблагоприятной. Суммарно на 01.01.2019 был зарегистрирован 4071 случай ВИЧ-инфекции, в том числе в 2016 году - 310 случаев; 2017 году - 398; 2018 году – 459. Темп прироста в прошедшем году в сравнении с 2017 составил 16,4%. Такой же показатель по северо-западному округу 1,3 %, а по Российской Федерации наблюдается снижение заболеваемости на 3%. За весь период наблюдения умерли 897 пациентов, 22% от числа зарегистрированных [1].

Проживает в области на начало 2019 года 2488 ВИЧ-инфицированных пациентов. Зараженность ВИЧ-инфекцией по городу Череповцу превышает показатели по области и северо-западному федеральному округу. Основная доля вновь выявленных с диагнозом ВИЧ-инфекция приходится на возрастную группу 25-34-44 года (44,2 и 33,7 % соответственно) [9, 12]. В этом возрасте легко реализуются основные пути передачи ВИЧ-инфекции – половой и при употреблении парентеральных наркотиков. В городе Череповце преобладает половой путь передачи. Выявление новых случаев ВИЧ-инфекции чаще всего происходит при обследовании больных в медицинских учреждениях города (более 50%), куда пациенты обращаются с жалобами или для оперативного лечения.

Высшие учебные заведения должны продолжать программы превентивного обучения, направленные на формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью [2, 9].

Основные принципы жизни должны формироваться в молодом возрасте. Тем более, что выпускники Кафедры Биологии и здоровья человека - будущие педагоги, активные члены общества и будущие родители [9, 10].

Цель. Оценить информированность студентов Кафедры биологии и здоровья человека по вопросам ВИЧ-инфекции.

Методика и организация исследования. Исследование носит описательный характер. Анкетирование было проведено по Методическим рекомендациям по проведению исследований оценки уровня информированности населения по вопросам ВИЧ-инфекции, разработанные ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России в 2017 году [5]. Анкета состоит из 26 вопросов, направленных на определение уровня информированности по вопросам путей воздействия на организм и передачи ВИЧ-инфекции, групп риска, мер профилактики и особенностей лечения.

Результаты анкетирования обработаны с использованием программы Microsoft Office Excel. Данные предоставлены в виде относительного показателя (доли, %).

Результаты исследования и обсуждение. Исследование было проведено среди учащихся кафедры Биологии и здоровья человека. Возрастная группа до 20 лет (46%) и 20-29 лет (54%). Студенты имеют среднее общее (52%) или незаконченное высшее образование (42%) с удовлетворительным материальным положением (67%).

Абсолютно все учащиеся знают, что ВИЧ-инфекция – это вирусное заболевание, имеющее особенности течения и специфические способы передачи от человека к человеку.

Полностью контролируют свою безопасность и уверены, что проблемы ВИЧ не может их коснуться 67% респондентов, только 16% предполагают обратное. И столько же сомневающийся (17%). Таким образом, 2/3 студентов убеждены, что проблемы ВИЧ-инфекции их коснуться не может [8].

Преимущественное большинство студентов знают, что ВИЧ-инфекция разрушает иммунную систему (81%), но все же 15% дали ответ «Разрушает свертывающую систему крови», почти столько же имеющих затруднения (16%) и 1% дал ответ «Вызывает разрушения костной системы».

Исследование известных респондентам путей передачи ВИЧ-инфекции показал, что большинство путей передачи известны: незащищённые половые контакты с человеком, ВИЧ-статус которого неизвестен (96%); использование для инъекций общих (не одноразовых или нестерильных) игл и шприцев (87%); использование нестерильного оборудования для пирсинга и татуировок (88%); при проведении медицинских манипуляций (переливание крови и др.) (74%); от матери к ребёнку (55%); использование общих бритвенных или маникюрных принадлежностей (48%); ответ «от матери к ребёнку через грудное молоко» оказался не столь популярным – 19%.

Также среди вариантов отмечены такие ответы, как укусы насекомых (17%), курение (12%), через поцелуи (10%), при рукопожатии и плавание в бассейне по 1%.

Данное распределение вариантов говорит о неполном представлении молодых людей о путях передачи ВИЧ-инфекции.

И так как путь передачи инфекции от матери к ребёнку оказался в айтсайдерах среди правильных ответов, соответственно грудное молоко как биологическая среда тоже находится среди непопулярных ответов (17%) на вопрос об опасных биологических средах при передаче ВИЧ-инфекции [3, 9, 11]. Вопрос об опасных биологических средах показал осведомленность молодых людей в этой теме. Ответы «Кровь» -89%, «Сперма» - 79%, «Вагинальный секрет» - 65%. Ответ «Слюна» был у 15% респондентов.

Почти все респонденты знают, что ВИЧ-инфекцию можно обнаружить при сдаче анализа крови (99%), что заболеванию предшествует скрытый период, когда внешних проявлений нет, а человек уже является вирусоносителем (80%), что есть лекарства продлевающие жизнь ВИЧ-инфицированному человеку (80%) и о том, что лечение должно быть длительным и скрупулезным (87%). Опрошенные

не связывают вероятность рождения здорового ребенка у ВИЧ-инфицированной женщины при длительном регулярном лечении. Положительный ответ дали всего 52%, ответ «Нет» у 21%, и затрудняются ответить 27%.

Вопрос о том, всегда ли переходит ВИЧ-инфекция в хроническое заболевание, показал равную неосведомленность. «Да» ответили 29% респондентов, «Нет» - 32%, «Затрудняюсь ответить» - 39%.

По мнению студентов, в группы с наиболее высоким риском заражения и передачи ВИЧ-инфекции входят лица, имеющие случайные сексуальные связи (87%), лица, употребляющие инъекционные наркотики (78%) и лица, предоставляющие коммерческие сексуальные услуги (73%). Далее по популярности ответ «студенты, учащаяся молодежь» - 34%, «лица с нетрадиционной сексуальной ориентацией» - 31%, «клиенты маникюрных и педикюрных салонов (кабинетов)» - 27%, «медицинские работники, работающие с биологическими средами пациентов» - 25% и «пациенты стоматологических учреждений» - 15%.

На вопрос, может ли ВИЧ-инфицированная женщина родить здорового ребенка половина опрошенных студентов дали утвердительный ответ «Да, если регулярно принимает лекарства по предписанию врача» 52%. «Нет, ни при каких условиях» ответили 21% и 27% затрудняются ответить.

80% студентов знают, что существуют лекарства, способные улучшить и продлить жизнь ВИЧ-инфицированному человеку. 9% не знают и 11% затрудняются ответить.

87% студентов знают, что лечение должно быть длительным (в течение многих лет) и скрупулезным (без перерыва) приемом назначенных врачом препаратов. 1% за одномоментное введение лекарственного препарата и быстрое излечение, 12% затрудняются ответить. Ответ «Лечение в течение 5 - 7 дней (как при любой другой инфекции)» никто не выбрал.

Почти половина респондентов не располагают достоверными сведениями об уровне распространенности ВИЧ-инфекции на территории проживания - 46%, утвердительно ответили 27 % студентов и столько же затрудняются ответить.

Радует, что большинство респондентов знают, какие меры следует предпринять в случае опасности заражения ВИЧ-инфекцией. Необходимо пройти незамедлительное обследование на ВИЧ-инфекцию (72%) и далее пройти неоднократное обследование на ВИЧ-инфекцию (63%). О применении гигиенических процедур ответили треть студентов (29%), 7% готовы ожидать каких-либо внешних проявлений (ухудшения самочувствия, кожных высыпаний, подъема температуры и др.) и 6% затрудняются дать ответ.

Большинство студентов знают, что можно снизить риск инфицирования ВИЧ при постоянном использовании презервативов во время сексуальных контактов. Не знают 5% и затрудняются дать ответ 15%.

Знают, куда в случае необходимости надо обратиться, чтобы сдать анализ на ВИЧ-инфекцию 72%. Не знающих и сомневающихся по 14%.

Только 49% опрошенных студентов настроены толерантно по отношению к вирусоносителям. Отрицательно настроены 18% и затрудняются ответить треть опрошенных – 33%. Этого недостаточно. По разным данным уровень толерантных студентов медицинских ВУЗов выше [3]. На лояльное отношение к людям с диагнозом ВИЧ-инфекция влияет уровень образованности. Около 50% людей с высшим образованием относятся толерантно к людям с ВИЧ-инфекцией, тогда как для школьников этот показатель 23-33% [4].

Анализ источников информации про ВИЧ-инфекцию показал, что преимущественно студенты склонны доверять медицинским работникам (72%). Следующими источниками по значимости выбраны сотрудники телефона доверия Центра СПИД (33%) и средства массовой информации, в

том числе Интернет, (24%). 15% респондентов испытывают затруднения при ответе на данный вопрос. Окружающие люди (родители, друзья, знакомые, однокурсники, коллеги) и преподаватели являются источником информации о ВИЧ-инфекции для 12 и 6% респондентов соответственно.

Больше половины студентов (64%) не нуждаются в углубленной информации о ВИЧ-инфекции, 22% затрудняются ответить, и только 14% это было бы интересно.

Менее трети (27%) студентам известна ситуация об уровне распространенности ВИЧ-инфекции на территории проживания, 27% затрудняются ответить, но хуже, что почти половине вообще не интересна эта информация (46%).

Обнадёживает, что для 42% опрошенных значима регулярность получения информации о распространенности ВИЧ-инфекции и мерах борьбы с ней, для трети респондентов не имеет значения и 24% затрудняются ответить.

По профилактике ВИЧ-инфекции в образовательном высшем учреждении могут быть следующие формы работы: фрагменты занятий в рамках самостоятельных учебных дисциплин, факультативы, лектории, консультации, тренинги [10].

Заключение. Удовлетворительный уровень информированности студентов Череповецкого Государственного Университета по вопросам ВИЧ-инфекции показывает данное исследование. Но данными в регионе владеют недостаточно.

Ответ «полностью контролирую свою безопасность и уверен, что проблемы ВИЧ не может коснуться» встречается довольно часто и вероятность заражения считают низкой. При этом малая часть опрошенных причисляют себя к группам риска. Таким образом, студенты не проецируют риск заражения ВИЧ-инфекцией на себя, тем самым ставя под удар свое здоровье и жизнь.

В Вологодской области продолжается смещение эпидемии в более старшие возрастные группы и снижается доля молодежи. В возрастной структуре среди впервые зарегистриро-

ванных преобладают лица старше 25 лет. Исходя из этого, для нас важно снизить факторы риска передачи ВИЧ-инфекции в студенческом обществе, помочь сформировать модель безопасного сексуального поведения. Необходимо вести просветительскую работу, направленную на предотвращение стигматизации людей – носителей ВИЧ-инфекции. Данная работа поможет воспитать социально-ответственных членов общества.

Литература

1. Вологодский областной центр по борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями. URL: <https://hivvol.ru/> (дата обращения 21.07.2019).

2. Кетова Н. А., Бросалин Д. А. Отношение студентов к эффективности мероприятий, направленных на информирование о ВИЧ-инфекции (социологический анализ) // Коллекция гуманитарных исследований. 2017. № 1(4). С. 84–88.

3. Кулеш Т. А., Сидорова О. Г., Кулеш А. М., Глухих М. В., Мель А. В. Гигиеническая оценка факторов риска распространения вич-инфекции и наркомании среди студентов-медиков // Пермский медицинский журнал. 2016. Т. 33. № 3. С. 89–96.

4. Любезнова О. Н., Частоедова И. А., Куламетов А. С., Саламатова А. А., Семушина Е. В. Оценка информированности студентов младших курсов медицинского вуза о ВИЧ-инфекции // Медицинский альманах. 2017. № 4(49). С. 132–135.

5. Методические рекомендациям по проведению исследований оценки уровня информированности населения по вопросам ВИЧ-инфекции // ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России. 2017. URL: https://mednet.ru/images/stories/files/vich_inform.pdf (дата обращения 25.05.2019)

6. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 28.09.2018) <О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года> (вместе с "Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года"). URL: <http://docs.cntd.ru/document/420380452> (дата обращения 25.05.2019)

7. Сепиашвили Г. Г., Грязева А. Е., Ахметова З. К. Анализ реализации информационно-просветительской программы профилактики ВИЧ-инфекции в России на примере студентов медицинского университета // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2018. Т. 2. № 4(23). С. 60–64.

8. Сидельников Ю. Н., Морозова А. М., Заворотнева А. А., Феофанова А. А., Бондарь В. Г., Стародубцева Н. В., Куликова Н. А. Знания студентов вузов Хабаровска о ВИЧ/СПИД // Дальневосточный журнал инфекционной патологии. 2009. № 15(15). С. 96–103.

9. Ситникова Д. А., Завьялова Я. Л. Осведомленность студентов биологической и гуманитарной направленности новосибирского педагогического университета по проблеме ВИЧ/СПИД // Грани педагогики безопасности. Сборник материалов Всероссийской научной студенческой конференции с международным участием. 2016. С. 89–93.

10. Таланова В. Ф. Оценка информированности студентов в вопросе профилактики ВИЧ-ИНФЕКЦИИ // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2016. Т. 2. № 3(14). С. 63–69.

11. Юдина А. С. Готовность студентов медицинского института к профилактике распространения ВИЧ-инфекции // Проблемы и перспективы развития России: Молодежный взгляд в будущее. Сборник научных статей Всероссийской научной конференции. В 4-х томах. Ответственный редактор А. А. Горохов. 2018. С. 261–263.

УДК 796.81

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПАРТЕРЕ У ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Ю.В. САРАНЦЕВА, Л.Д. НАЗАРЕНКО

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.
Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье представлены содержание разработанной методики совершенствования технических действий дзюдоистов 14 -15 лет. Выявлено, что состав и структура коронных приемов зависят от морфологических особенностей борцов, которые следует учитывать в процессе их спортивной подготовки. Главной целью такой реализации является доведение до степени совершенства одного - двух приемов в партере, причем достижение этой цели осуществляется в три взаимосвязанных этапа. Каждый из этапов имеет приоритетную задачу, которая, в свою очередь, решается при помощи использования комплекса методов и методических приемов. Апробация разработанной методики в ходе педагогического эксперимента достоверно показала ее высокую эффективность.

Ключевые слова: дзюдо, методика, технические приемы, педагогический эксперимент.

Введение. На данный момент в дзюдо наблюдается тенденция введения новых различных методик во всех сферах спортивной подготовки: технической, тактической, физической и психологической. Непосредственно в технической подготовке можно наблюдать незначительную схожесть с приемами из других видах единоборств. Борьба в партере весьма разнообразна, спортсменам разрешены те захваты, которые запрещены в стойке, так же можно про-

водить работу ногами, а так же принято решение по увеличению времени проведения атаки, что дает возможность тренерам и спортсменам задуматься об эффективности технических приемов в партере [3, 4, 5].

Методика и организация исследования. Исследование проводится на базе ОГКУ СП «СШОР по дзюдо» города Ульяновска. В педагогическом эксперименте принимали участие спортсмены 14-15 лет в количестве 24 человек, разделенные на контрольную (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ), в каждой по 12 человек.

Для проверки технических действий в партере у дзюдоистов использовался метод педагогического наблюдения и анализа. В начале педагогического эксперимента в качестве судей участвовали 3 тренера и магистрант. На учебно-тренировочном занятии во вторник спортсмены боролись с представителями других клубов всего города и поэтому здесь каждый проявлял себя, как на соревнованиях. На тренировке проводились 7 схваток по 4 минуты. Все 24 спортсмена условно разделены по 6 человек (по в/к) для каждого судьи. После тренировки были собраны данные о количестве применяемых технических приемов, выполненных за поединок.

Тестирование технических показателей проводилось в начале педагогического эксперимента, в середине и после завершения эксперимента.

В педагогическом эксперименте мы предлагаем спортсменам из ЭГ использовать упражнения из бразильского джиу-джитсу. Приемы, которые выполняются в данном виде спорта сложнее и интереснее, нежели в классическом дзюдо, так же предлагаются и новые акробатические упражнения, которые применяются как методы из специальной физической подготовки [4].

Разработанная нами методика заключалась в совершенствовании технических действий в партере. Для этого были включены дополнительные тренировки, отведенные

на повторение ранее изученных приемов в партере, таких как удержание, болевые или удушающие приемы. Спортсмены отработывали в основном те технические приемы, которые чаще использовались на соревнованиях.

Помимо изучения новых и совершенствования ранее изученных технических приемов, спортсмены по вторникам посещали «День борьбы в партере». На тренировке присутствовали тренеры по бразильскому джиу-джиутсу и для всей сборной Ульяновской области, они показывали различные приемы на удержание, удушающие или болевые приемы из своего вида спорта, которые в дзюдо редко используются. Борьба в джиу-джитсу отличается тем, что спортивный поединок ведется в партере, поэтому для дзюдоистов это незаменимый опыт и новые знания.

Борьба в партере - это статодинамическая работа, поэтому здесь очень важны силовые качества, характерные для дзюдо [1, 2]. Поэтому в методику мы включили выполнение упражнений, характерных для борьбы в партере, как обязательную часть разминки.

Упражнения:

- передвижение боком на спине «Креветка» (правым боком – 1 дорожка, левым боком - 1 дорожка);
- передвижение на спине, поочередно, вперед головой и вперед ногами (1 дорожка);
- перемещение на животе за счет подтягивания себя руками (1 дорожка);
- передвижение на руках и ногах с приподнятым корпусом параллельным полу (1 дорожка);
- ползание «по-пластунски» (1 дорожка);
- «Крокодил» – передвижения, во время которых выполняется отжимание на каждый шаг (1 дорожка).

На развитие статической силы мы включили в тренировки выполнение специальных упражнений, которые выполняются методом круговой тренировки:

- планка в упоре лежа;
- планка на локтях;
- планка с поднятой рукой и противоположной ногой;
- планка с поднятой рукой и противоположной ногой (смена руки и ноги);
- обратная планка на спине.

Каждое упражнение выполняется по 30 секунд и таких проводится 3 круга.

Результаты исследования и их обсуждение. Первичный педагогический эксперимент доказал нам однородность выбранных групп (табл.1).

Таблица 1 - Показатели первичного педагогического эксперимента

Показатель	ЭГ	КГ	tp	t kp
Количество результативных атак в партере за 4 минуты	1,90 ± 0,18	1,60 ± 0,28	0,90	2,179

Для сравнения показателей мы использовали метод экспертных оценок, путем сравнения количество проведенных приемов в партере к экспертным оценкам и, далее, рассчитали их среднее значение (табл. 2).

Таблица 2 - Показатели экспертных оценок при первичном педагогическом эксперименте

Показатель	ЭГ	КГ
Средняя оценка экспертов	«3»	«2,4»
Эффективность	44 %	32,5 %

Также мы рассчитали эффективность выполнения технических действий в партере у дзюдоистов путем деления количества результативных попыток на их общее количество. Спустя два месяца плодотворных тренировок мы по-

вторили педагогический эксперимент с целью выявления эффективности, применяемых нами методики (табл. 3 и 4).

Таблица 3 - Показатели вторичного педагогического эксперимента

Контрольные показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Результативные атаки в партере за 4 минуты (кол-во)	1,60±0,28	1,90±0,28	1,90±0,18	2,80±0,28

Таблица 4 - Показатели экспертных оценок вторичного педагогического эксперимента

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Средняя оценка экспертов	«2,40»	«2,70»	«3»	«3,80»
Средняя эффективность	32,50%	44%	44%	67,20%

В таблицах наглядно видно, что показатели результативных атак в партере, а так же средняя оценка экспертов и эффективность выполнения приемов достоверно повысилась ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, реализация разработанной и апробированной методики в педагогическом эксперименте у спортсменов, занимающихся дзюдо, построенной в соответствии с гипотезой, оказала позитивное влияние на совершенствование технических приемов в партере.

Литература

1. Болтиков Ю. В., Соломахин О. Б., Коновалов И. Е. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102–104.
2. Дерябина Г. И., Лернер В. Л., Пустовалова М. С. Структурный и содержательный аспекты технической подготовки дзюдоистов тренировочной группы второго года обучения // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. С. 27–35.
3. Карданов М. Н. Тактико-технические структуры атакующих действий борцов и методика их совершенствования : дис. ... канд. пед. наук. Москва., 2001. 126 с.
4. Лавриченко К. С. Формирование спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе в учебно-тренировочном процессе спортивного вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. С. Лавриченко. Красноярск, 2007. 24 с.
5. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск, 2017. 262 с.

УДК 612.766:796.421

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА СИЛОВОЙ СТРУКТУРЫ

И.Е. СЕДАНОВ, Л.К. ТРОПИНА

*Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье подчеркнута важность формирования позитивного имиджа для силовых структур. Предложен инновационный подход к формированию имиджа уголовно-исполнительной системы, посредством компьютерного спорта. Описаны результаты применения предложенной концепции, реализованной при проведении первого в России первенства среди сотрудников уголовно-исполнительной системы Свердловской области.

Ключевые слова: компьютерный спорт, имидж, силовая структура, уголовно-исполнительная система.

Введение. В условиях современного развития общества и технологий, высокую актуальность приобретают вопросы формирования имиджа не только отдельных личностей, политических партий, коммерческих структур, продуктов, услуг или брендов, но и государственных организаций.

Понятие имиджа и аспекты его формирования уже более полувека изучаются зарубежными и российскими исследователями. Сегодня в большинстве источников имидж рассматривается как психический образ, формирующийся в массовом сознании [3].

В условиях формирования открытого демократического гражданского общества и правового государства острой проблемой становится формирование имиджа уголовно-исполнительной системы, изменение отношения российского социума к деятельности пенитенциарных организаций. Связи с общественностью сегодня также являются основой совершенствования деятельности исправительных учреждений, способствуют наиболее полной реализации целей уголовного наказания [1].

Имидж любой силовой структуры, представляющий собой целостное восприятие организации теми или иными группами общественности, формируется на основе хранящейся в их памяти информации о различных сторонах деятельности этой организации.

Для формирования имиджа силовой структуры, необходимо выполнение нескольких условий:

- имидж соответствует стратегии развития силовой структуры;
- имидж соответствует уровню/этапу развития силовой структуры;
- внутренний имидж соответствует внешнему имиджу;
- имидж соответствует современному этапу развития общества, в котором существует силовая структура [8].

Актуальность исследования социально-психологических инвариантов формирования имиджа сотрудника силовых структур обусловлена следующими обстоятельствами:

1. крайне ограниченным количеством социально-психологических исследований, посвященных рассмотрению проблемы формирования положительного имиджа сотрудников силовых структур;
2. необходимостью системного взаимодействия между субъектами организации мероприятий, нацеленных на поддержание позитивного имиджа сотрудников силовых структур;

3. целесообразностью разработки современных технологий и методик в практике использования имиджеобразующих факторов профессиональной деятельности сотрудников.

Основной целью создания института связей с общественностью в различных государственных структурах является формирование и реализация во взаимосвязи информационно-имиджевой политики. Не является исключением и учреждения пенитенциарной системы.

Открытость перед обществом и предоставление позитивной информации, которая бы повысила имидж пенитенциарной системы в глазах общественности, в настоящее время видится как актуальная задача для установления взаимопонимания между сотрудниками уголовно-исполнительной системы, осужденными и населением страны в целом.

Долгое время уголовно-исполнительная система России была закрытой для общественности, а к самим учреждениям, исполняющим уголовные наказания, население относилось настороженно, а в некоторых случаях негативно [4].

Для силовых структур в целом, а в частности для уголовно-исполнительной системы вопросы создания и поддержания имиджа будут крайне важны, поскольку данная организация имеет уникальную специфику работы и ведет постоянное взаимодействие с различными группами населения.

В условиях развития современных информационных технологий развиваются инструменты создания и поддержания положительного имиджа.

В качестве одного из инновационных и перспективных инструментов формирования позитивного социального имиджа уголовно-исполнительной системы нами были предложены мероприятия по компьютерному спорту (или киберспорту). В пользу данного предложения имеется ряд обоснований.

Компьютерный спорт – это командные или индивидуальные соревнования в цифровом пространстве, где основной соревновательной средой являются видеоигры.

На протяжении последних лет во многих странах мира, в том числе и в Российской Федерации, проводятся кибертурниры разного уровня, количество участников которых растёт с каждым годом, объединяя спортсменов и болельщиков различных возрастов и социальных статусов. Приказом Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470 [7], компьютерный спорт внесён во Всероссийский реестр видов спорта. Сегодня аудитория российских соревнований по компьютерному спорту превышает 20 млн. человек.

Наряду с вышесказанным, следует отметить характерную особенность отечественного киберспорта, ненаблюдаемую в зарубежной практике: начиная с 2000-х годов, компьютерный спорт в России становится инструментом формирования деловой репутации организации. Пионерами этой деятельности были такие корпорации, как «Mail.Ru Group» (Россия), «Targem Games» (Россия), «Мегафон» (Россия), «Wargaming.net» (Белоруссия). Сегодня их примеру следуют многие организации, для которых компьютерный спорт выступает инновационным инструментом формирования имиджа, позволяющим также выстраивать конструктивную коммуникацию с обществом.

Турниры в сфере компьютерного спорта имеют ряд характерных особенностей:

- соревнования происходят в цифровом пространстве;
- возможность задействовать передовые технологии при организации мероприятий;
- функционал для проведения соревнований, как оффлайн (на физической площадке), так и онлайн (только в интернет-пространстве);

- возможность привлечения участников разных возрастных и социальных групп;
- широкий инструментарий для партнерских интеграций;
- массовость мероприятий;
- разнообразие дисциплин и форматов проведения соревнований.

Существуют командные и одиночные дисциплины. В командных дисциплинах основным фактором успеха является взаимодействие коллектива, поскольку у каждого участника есть своя роль в матче, которая важна для всей команды. Одиночные же дисциплины заставляются опираться только на собственные навыки игрока, но требуют усиленной концентрации, поскольку надеяться можно только на собственные силы.

Коммуникационная составляющая во время игр происходит через специальные сервисы для общения, например, «Discord» или «TeamSpeak», но могут использоваться и другие, которые менее популярны. В зависимости от формата турнира и других факторов возможна прямая коммуникация без использования специального программного обеспечения, если она не будет создавать помех. Например, при использовании кабинок с шумоизоляцией на соревнованиях китайские игроки в «Dota 2» могут не использовать наушники вообще.

На наш взгляд, к социальным эффектам компьютерного спорта можно отнести развитие внимания, быстроты реакции, оперативной памяти конкретного игрока, а также выработку навыков работы в команде и коммуникации с аудиторией, поскольку даже в индивидуальных дисциплинах бывают тренеры или другой персонал, который заинтересован в результате игрока, работает с ним, поэтому приходится обучаться взаимодействию в коллективе.

В период проведения любого соревнования игроку приходится адаптироваться к положительным и негативным мнениям, контролировать себя и быть готовым к любой психологически неблагоприятной ситуации.

В рамках реализации предложенной концепции проведения мероприятий по компьютерному спорту нами было организовано и проведено первенство сотрудников уголовно-исполнительной системы Свердловской области по компьютерному спорту «CITADEL» | «SILOVIK». Мероприятие не имело прецедентов проведения в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации и стало первым состязанием по одной из самых современных и высокотехнологичных спортивных дисциплин – «компьютерному спорту» – между представителями отечественной пенитенциарной сферы.

Цель первенства – популяризация компьютерных видов спорта среди сотрудников, ветеранов уголовно-исполнительной системы Свердловской области, а также членов их семей.

Основные задачи первенства:

- развитие массового киберспорта среди сотрудников, ветеранов ГУФСИН России по Свердловской области и членов их семей;
- создание площадок для развития у сотрудников, ветеранов ГУФСИН России по Свердловской области и членов их семей киберспортивных навыков, а также для тренировок и соревнований по этому виду спорта с целью дальнейшего участия во всероссийских и международных играх;
- формирование на базе учреждений ГУФСИН России по Свердловской области киберспортивных команд среди сотрудников, ветеранов уголовно-исполнительной системы и членов их семей;
- создание киберспортивной лиги сотрудников и ветеранов силовых структур Свердловской области.

В течение 6 месяцев проектной деятельности было проведено 4 масштабных мероприятия: «CITADEL | Нижний Тагил» и «CITADEL | Каменск-Уральский», научно-образовательное мероприятие для студенческой молодежи и сотрудников УрФУ «CITADEL | День киберспорта в УрФУ» (Главный учебный корпус УрФУ), а также финальное мероприятие «CITADEL» (ТРЦ «Алатырь»). Участниками стали более 160 сотрудников и ветеранов уголовно-исполнительной системы различного возраста со всей Свердловской области.

Организаторы первенства, а также наиболее активно проявившие себя в PR-продвижении киберспортивного мероприятия средства массовой информации и иные участники реализации проекта отмечены Благодарственными письмами начальника ГУФСИН России по Свердловской области и председателя правления Свердловского регионального отделения общероссийской общественной организации «ОФИЦЕРЫ РОССИИ».

При проведении каждого турнира (Нижний Тагил, Каменск-Уральский, УрФУ, Екатеринбург) организаторами проводился опрос зрителей и участников на предмет выяснения канала получения информации о мероприятии. Опрос проводился с целью выяснения эффективности проведенного PR-сопровождения. Результаты опросов позволили сделать вывод о том, что в 87% случаев аудитория была осведомлена о первенстве «CITADEL» и замотивирована к посещению мероприятий посредством PR-сопровождения.

В процессе исследования мнения аудитории было выявлено, что большинство из тех, кто знал о турнире отзывались о нем положительно и поддержали деятельность, направленную на развитие высокотехнологичных направлений в деятельности уголовно-исполнительной системы. Также было отмечено, что публикации в СМИ и социальных сетях были только положительной направленности. За время реализации первенства в сообщества социальных сетей

вступили 902 человека. Полный охват аудитории «ВКонтакте» превысил 10.000 человек, в «Instagram» – 5.000 человек. Общая аудитория трансляций игр первенства превысила 2.400 человек. В СМИ различного уровня опубликовано 160 журналистских материалов. Финал первенства посетили более 1000 человек. Информация, приведенная выше позволяют сказать о том, что соревнования имели выраженный имиджевый эффект для УИС.

Оценивая результаты реализации проекта следует отметить, что это был первый опыт реализации подобного мероприятия на территории Российской Федерации. Первенство по компьютерному спорту для сотрудников, ветеранов уголовно-исполнительной системы Свердловской области и членов их семей «CITADEL» решило стоящие перед ним задачи и достигло поставленных целей.

Заключение. Развитие компьютерного спорта среди сотрудников и ветеранов уголовно - исполнительной системы, является, во-первых, инновационным подходом к формированию корпоративной самодостаточности представителей этой сферы правоохранительной деятельности, до сих пор не реализовывавшимся ни в одном территориальном органе УИС России. Во-вторых, эффективным мотивационным инструментом привлечения на службу в уголовно-исполнительную систему современных, ориентированных на последние достижения мировой коммуникационной культуры молодых людей. В-третьих, сильнейшим стимулятором самореализации сотрудников и ветеранов УИС для достижения ими статусных результатов в инновационном виде спортивных соревнований.

Литература

1. Агафонова О. В., Желтов А. А., Агафонов Е. А. Связи с общественностью в практике деятельности учреждений

УИС России : практ. реком. Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2014. 69 с.

2. Блэк С. Паблик рилейшнз. Что это такое? М. : Новости, 1990. 358 с.

3. Деркач А. А. Политическая имиджология: учебное пособие /ред.: Перельгина Е. Б. М. : Аспект Пресс, 2006. 399 с.

4. Зарубина О. А. Особенности PR в уголовно-исполнительной системе России, // Серия 2. Гуманитарные науки, 2015. № 5 (октябрь). С. 36–39.

5. Ли Роланд. Киберспорт. М. : Эксмо, 2018. 352 с.

6. О Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года : Распоряжение Правительства РФ от 14.10.2010 № 1772-р. URL: <https://rg.ru/2011/03/08/penitenciariya-site-dok.html>.

7. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606070022?index=0&rangeSize=1>.

8. Окс С. И. Оценка имиджа силовых структур: национальный аспект // Вестник ВГУ. Серия : Филология. Журналистика. 2010. № 1. С. 167–172.

9. Павлович О. В. Трансформация манипулятивных коммуникаций : от общины до индустриального общества // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2013. № 2. С. 64.

10. Шрейер Дж. Кровь, пот и пиксели. Обратная сторона индустрии видеоигр. М. : Бомбора, 2018. 384 с.

УДК 796.011

ДИНАМИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО- ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Н.И. СЕРГЕЕНКО, А.Н. СЕРГЕЕНКО

Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель, Беларусь

Аннотация. Представлены данные динамики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры студенток медицинского университета. Данные получены в результате проведенной программы с целью формирования осознанного отношения студенток к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, потребностно-ценностная-мотивационная сфера, сознание, осознанное отношение.

Введение. В современном мире информационных технологий все более становится актуальным вопрос о присутствии сознательной и осознанной позиции к своей жизни в целом, к своему телу и здоровью в частности. К нашему общему сожалению очевиден факт, что при наличии огромного количества научно обоснованной информации о пользе физической культуры для здоровья, лишь небольшое количество взрослого населения готово реализовывать эти знания на практике. Во многих странах сейчас идет речь о неэффективности современной системы физического воспитания, особенно в учебных заведениях [5]. Одним из основополагающих элементов формирования физической

культуры в современном мире является осознанное отношение и осознанная направленность на занятия физической культурой. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [6]. Задача современного вуза – состоит в том, чтобы будущий специалист стал не только высококвалифицированным специалистом в своей профессии, но и был активным субъектом, который осознанно строит свое здоровье, самостоятельно работает над своей физической формой.

Цель исследования. Целью нашего исследования было выявить как специально разработанная программа «Формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой», которая применялась при проведении занятий с экспериментальной группой повлияла на динамику показателей уровня сформированности потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры у студенток медицинского университета.

Методика и организация исследования. Для получения сведений о динамике потребностно – мотивационно-ценностной сферы физической культуры у студенток медицинского университета был использован анализ научной литературы, методы математической статистики и анкетирование. В качестве анкеты использована анкета, которая была разработана и апробирована В.Н. Старченко и А.Н. Метелицей [3, 4]. Авторами данной работы анкета была дополнена – в анкету внесен блок, связанный с потребностями в «осознанной телесности».

Анкета состояла из 1 вопроса и 28 мотивов физкультурной деятельности. Приведенные в анкете мотивы направлены на определение уровня сформированности восьми

целевых физкультурных потребностей и соответствующих им физкультурных ценностей. К ведущим физкультурным мотивам можно отнести те, которые получили ранг больше, чем 2. Анкета представлена мотивами, и соответствующими им потребностями:

П1 – потребность в адекватной физкультурной деятельности;

П2 – потребность в двигательных умениях и навыках;

П3 – потребность в физической подготовленности;

П4 – потребность в физкультурных знаниях;

П5 – потребность в физкультурном мышлении;

П6 – потребность в физкультурной среде;

П7 – потребность в телесности;

П8 – потребность в осознанной телесности.

Первое анкетирование было проведено со студентками 1-го курса основной группы в сентябре 2019 года (начало 1-го семестра). Второе анкетирование было проведено в июне 2020 года (конец 2-го семестра). И последний срез был получен в октябре 2020 года, когда студентки были уже на втором курсе, через месяц после начала 3 семестра.

Программа состояла из специальных физических упражнений, которые выполнялись во время каждого занятия, также присутствовал информационно-теоретический и обучающе-тренинговый блок.

Результаты исследования. В исследовании участвовали 24 студентки 1 курса Гомельского государственного медицинского университета, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе.

Анкетирование позволило определить динамику целевой потребностно–мотивационно-ценностной сферы физической культуры студенток на протяжении года.

Градации результатов сформированности мотивов и потребностей: 0-0,75-неудовлетворительно; 1-1,75-почти

удовлетворительно; 2-2,75-удовлетворительно; 3-3,75 -почти хорошо; 4-4,75-хорошо; 5- отлично.

Результаты исследования представлены в виде гистограммы (рисунок).

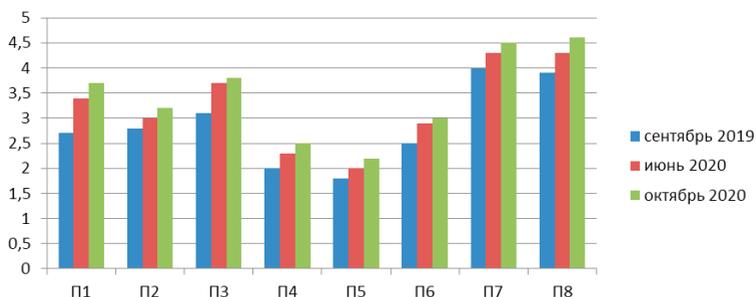


Рисунок – Динамика развития физкультурной потребностно-мотивационно-ценностной сферы студенток 1-го курса медицинского университета

Выводы. На рисунке видно, что менее всего у студенток медицинского вуза наблюдается динамика развития показателя, связанного с мотивами и потребностью в физкультурном мышлении (П5). Этот показатель изначально был самым низким, и его прирост составил 0,4. По полученным данным максимальный прирост показателя произошел в отношении потребности в адекватной физкультурной деятельности (П1), он составил 1.

Больше всего изначально оказались сформированы мотивы и потребность в телесности (П7), а также в осознанной телесности (П8). Прирост потребности в осознанной телесности (П8) составил 0,7, а прирост показателя потребности в телесности (П7) составил 0,5.

Прирост показателей потребности в двигательных умениях и навыках (П2), потребность в физкультурных знаниях (П4), потребность в физкультурной среде (П6) также показали

прирост на 0,5. Итоговые данные показывают, что проведенная работа, в которой использовалась программа «Формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой» является результативной, так как наблюдается прирост в показателях сформированности потребностей и мотивов.

Литература

1. Гаранина Р. М. Актуализация мотивационной сферы личности студента в процессе формирования его субъектной позиции // Отечественная и зарубежная педагогика. 2019. Т. 1. № 1(57). С. 55–59.

2. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб.для вузов. СПб. : Питер, 2008. 583 с.

3. Старченко В. Н. Теоретико-методические основания разработки педагогической технологии формирования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Журн. БГУ. Журналистика. Педагогика. 2018.

4. Старченко В. Н., Метелица А. Н. Научно-технологические основы формирования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся второй и третьей ступеней общего среднего образования. Гомель : Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2019. 265 с.

5. Столяров В. И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания : монография. Бишкек : Издательство «Максат», 2013. 546 с.

6. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования : Утв. Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017 : Рег. № ТД-СГ.005/тип. / Министерство образования Республики Беларусь ; сост. В. А. Коледа [и др.]. Минск : РИВШ, 2017. 33 с.

УДК 612.766

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН

**Р.О. СОЛОДИЛОВ, С.И. ЛОГИНОВ, О.А. КОШЕВОЙ,
И.А. БАЙТУЕВ**

*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Центр медицины и реабилитации «МИР», г. Сургут, Россия*

Аннотация. Проведена оценка возрастной динамики развития функционально-дегенеративных изменений коленного сустава и уровня физической работоспособности женщин пожилого возраста. В исследовании приняли участие три группы относительно здоровых женщин пожилого возраста (Г1 – 60-64 лет (n=34), Г2 – 65-69 лет (n=31) и Г3 – 70-74 лет (n=18). С помощью индекса WOMAC оценили функциональное состояние коленного сустава (боль, ограничение подвижности, физическую функциональность). Установлены корреляционные зависимости между показателями «возраст-боль» ($r=0,581$), «возраст-тугоподвижность» ($r=0,565$) и «возраст-физическая функциональность» ($r=0,666$), $p < 0,01$.

Ключевые слова: пожилые женщины, коленный сустав, физическая работоспособность.

Введение. Функциональные нарушения коленного сустава оказывают большое влияние на уровень физической активности и работоспособности пожилых людей [3]. От функциональной целостности коленного сустава и его сложных конструктивных элементов зависит не толь-

ко уровень физической работоспособности и физической активности, но и качество жизни человека в целом. Одним из ключевых факторов благополучия людей пожилого возраста является способность вести здоровый образ жизни. С возрастом способность человека поддерживать необходимый уровень функциональной независимости снижается [1] – вследствие существенно меньшего кровоснабжения и оксигенации скелетных мышц, снижения силы и скорости сокращения, увеличения хрупкости костей, нарушения суставной подвижности и рационального стереотипа движения. Как следствие, нарушение и закрепление измененного двигательного стереотипа становится причиной не только замедления поступательного развития физических качеств, но и восстановления сложных форм движений [2].

Известно, что пожилые люди в состоянии бодрствования проводят до 86% времени в сидячем положении, а около 57% пожилых не могут вернуться к прежнему уровню физической активности [5]. Функциональная коррекция опорно-двигательной системы пожилых людей остается сложной и многогранной проблемой. Ее решение невозможно без тщательного изучения функциональных особенностей отдельных ее сегментов, особенно на фоне увеличения количества пожилых людей [7] и большого количества случаев их инвалидизации [4].

Цель исследования. Изучить возрастную динамику развития функциональных и дегенеративных нарушений коленного сустава и уровня физической работоспособности женщин пожилого возраста.

Методы исследования. В исследовании приняли участие относительно здоровые женщины в возрасте от 60 до 74 лет (табл. 1).

Таблица 1 - Характеристика выборочной совокупности пожилых женщин разного возраста ($M \pm \sigma$)

Значение	Группа 1, n=34	Группа 2, n=31	Группа 3, n=18
Возрастной диапазон, лет	60-64	65-69	70-74
Средний возраст, лет	62,10±1,40	66,30±1,20	71,70±1,30
Длина тела, см	166,40±1,70	165,30±1,40	163,50±1,30
Масса тела, кг	63,70±1,50	69,10±1,70	68,20±1,70
Индекс массы тела, кг/м ²	23,10±0,02	25,80±0,30	25,60±0,30

Для оценки функций коленного сустава использовался индекс WOMAC [6] (Nicholas Bellamy, Квинсленд, Австралия).

Для обработки статистических данных использовали пакет программ Statistica 10 (StatSoft Инк, США) и IBM SPSS 22 (IBM, США). Для оценки степени достоверности наблюдаемых различий между группами использовали двухсторонний t-критерий Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования влияния возраста на функциональные показатели коленного сустава пожилых женщин представлены в табл. 2.

Таблица 2 - Влияние возраста на функциональное состояние коленного сустава пожилых женщин, WOMAC, баллы (M , 95% ДИ)

Критерий*	Г1 60-64 лет (n=34)	p Г1-Г2	Г2 65-69 лет (n=31)	p Г2-Г3	Г3 70-74 лет (n=18)	p Г1-Г3
WOMAC – Б	8,1 0 (7,10; 9,10)	0,0010	11,20 (9,70; 12,60)	0,0011	16,4 0 (13,20; 19,70)	0,0000
WOMAC – Т	6,10 (4,90; 7,10)	0,0833	7,20 (6,40; 8,00)	0,0001	10,40 (8,80; 12,10)	0,0000
WOMAC – ФФ	51,2 (45,50; 56,90)	0,0000	83,80 (79,40; 88,30)	0,9940	84,2 (72,50; 95,20)	0,0000

Примечание: * – Боль (Б) – возможное значение 0–500; Тугоподвижность (Т) – возможное значение 0–200; Физическая функциональность (ФФ) – возможное значение 0–1700; p – статистические различия между группами участниц.

Установлено, что с возрастом у пожилых женщин показатели интенсивности боли и тугоподвижности в коленном суставе существенно увеличиваются, в то время как уровень физической функциональности падает ($p < 0,01$). Наиболее сильная корреляционная зависимость установлена между возрастом и показателем физической функциональности женщин ($r = 0,666$; $p < 0,01$) (рис. 1А).

Корреляционная зависимость между показателями «возраст-боль» (рис. 1Б) и «возраст-тугоподвижность» (рис. 1В) имела менее выраженный характер связи, $r = 0,581$ и $r = 0,565$ соответственно ($p < 0,01$), однако уровень зависимости данных параметров, также указывает на существенное влияние возраста на функциональное состояние коленного сустава пожилых женщин. Полученные данные свидетельствуют о том, что у пожилых женщин возраст является одним из ключевых факторов, влияющих на прогрессирование функциональных нарушений в коленном суставе.

Заключение. Нарушения функций коленного сустава в основном представлены изменениями, проявляющиеся в начале минимальными признаками, но со временем прогрессирующие в более сложные патологические состояния. К основным функционально-дегенеративным нарушениям относятся – боль в суставе, ограничение его подвижности, снижение трофики мягких околоуставных тканей и их заболевания.

Способность человека поддерживать оптимальный уровень двигательной и физической активности во многом зависит от функционального состояния опорно-двигательной системы, и ее отдельных конструктивных элементов. Нарушение стабилизации коленного сустава, приводит к возникновению компрессионной перегрузки надколенника, что становится причиной возникновения боли и ограничения диапазона его движения.

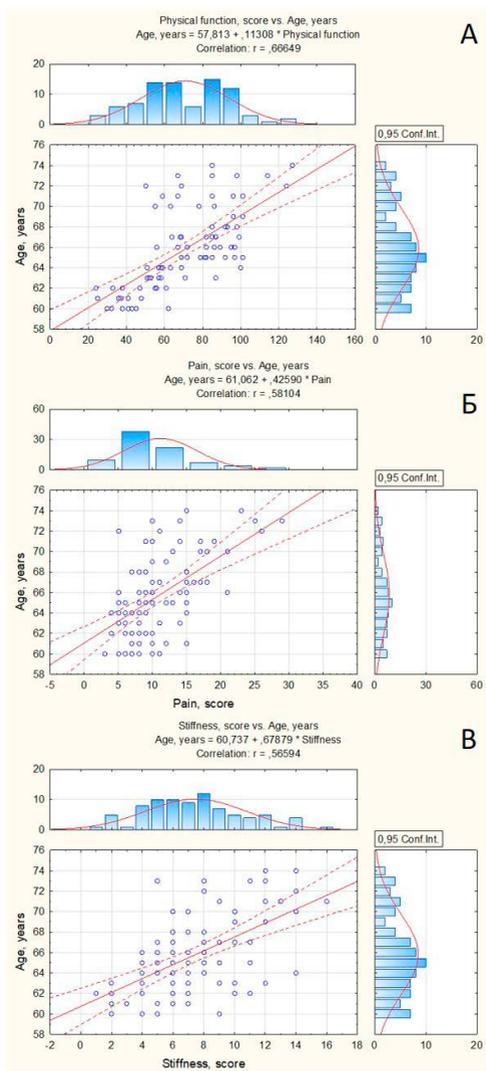


Рисунок 1 – Корреляционные зависимости между А - возрастом и физической функциональностью, Б - возрастом и болью в суставе, В - возрастом и тугоподвижностью в суставе, (М, 95% ДИ)

Полученные данные подтверждают тот факт, что возраст у пожилых женщин, является одним из ключевых факторов, оказывающий влияние на их функциональные возможности. Установлено, что возраст также является одним из ключевых факторов, влияющий на развитие функционально-дегенеративных изменений в коленном суставе.

Литература

1. Борисов Д. Б., Киров М. Ю. Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов : эпидемиологические аспекты и влияние на качество жизни // Экология человека. 2013. № 8. С. 52–57.

2. Кривиня Е. Н., Мосунов Д. Ф. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте // Адаптивная физическая культура. 2015. № 1(61). С. 46–49.

3. Солодилов Р. О. Физиолого-биомеханический анализ и коррекция функционального состояния коленного сустава у женщин пожилого возраста с гонартрозом // Журнал медико-биологических исследований. 2017. Т. 5. № 2. С. 74–81. DOI: 10.17238/issn2542-1298.2017.5.2.74.

4. Шургая М. А. Инвалидность граждан пожилого возраста в Российской Федерации // Здравоохранение Российской Федерации. 2017. № 61(6). С. 292–299. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0044-197X-2017-61-6-292-299>.

5. Duration and frequency of everyday activities in total hip patients / M. Morlock, E. Schneider, A. Bluhm, M. Vollmer, G. Bergmann, V. Muller, M. Honl // J. Biomech. 2011. Vol. 34. P. 873–881.

6. Responsiveness of the electronic touch screen WOMAC 3.1 OA Index in a short-term clinical trial with rofecoxib / R. Theiler, H. A. Bischoff-Ferrari, M. Good, N. Bellamy // Osteoarthritis Cartilage. 2004. Vol. 12 (11). P. 912–916.

7. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP/248.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА COVID-19 НА ОРГАНИЗАЦИЮ ЗАНЯТИЙ ПО «ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ТВОРЧЕСКОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

А.А. СОМКИН

*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена анализу организации занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» для студентов творческого высшего учебного заведения Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения в период пандемии коронавируса COVID-19. Особое внимание в публикации уделено регламенту образовательного процесса на кафедре физического воспитания с использованием дистанционного формата. Внедрение дистанционных технологий позволило повысить качество самостоятельной работы студентов.

Ключевые слова: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студенты, регламент, дистанционный формат, коронавирус COVID-19.

Введение. В традиционном формате процесс изучения студентами очной формы обучения в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИ-КиТ) предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит из трёх основных составляющих: учебные практические занятия, выполнение контрольных

нормативов (тестирование уровня физической подготовленности), учебно-тренировочные занятия в различных секциях (по выбору студентов) [2]. При возникновении опасности массового заражения новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) студентов, профессорско-преподавательского и учебно-вспомогательного состава, а также и других сотрудников института было издано распоряжение ректора СПбГИКиТ об освоении с 04 апреля 2020 года студентами всех форм обучения образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ), но с соблюдением расписания учебных занятий в весеннем семестре 2020 года. В данном семестре у всех студентов очной формы обучения 1–3 курсов в их расписании присутствует предмет «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». В связи с этим, на кафедре физического воспитания необходимо было оперативно разработать новый регламент изучения данной дисциплины и обновить структуру балльно-рейтинговой системы оценки в условиях самостоятельной работы студентов с использованием ДОТ [3].

Цель работы. Разработать новый регламент изучения предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов всех направлений подготовки и специальностей очной формы обучения в условиях вынужденного карантина с использованием дистанционных образовательных технологий.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников показал, что практически все непрофильные (не физкультурные) высшие учебные заведения в Российской Федерации столкнулись с проблемами при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в дистанционном формате в условиях пандемии коронавируса COVID-19. Наиболее существенными из них были:

– более высокая загруженность студентов учебной нагрузкой, в том числе заданиями по самостоятельной работе, по сравнению с очной формой обучения;

– необходимость предоставлять задания для поддержания физической формы студентов в период вынужденной самоизоляции в соответствии с уровнем их здоровья, условиями проживания (например, в общежитии), наличием или отсутствием необходимого спортивного инвентаря;

– оптимизация процесса освоения преподавателями на кафедрах физического воспитания дистанционных образовательных технологий для осуществления в новых условиях полноценного (насколько это возможно) образовательного процесса;

– ряд технических проблем при использовании средств коммуникации, которые возникали в системе «преподаватель – студенты» при их взаимодействии в формате электронной образовательной среды;

– неготовность большей части студентов поддерживать самостоятельно свою физическую форму в условиях самоизоляции на постоянной основе [1, 4].

В СПбГИКиТ на кафедре физического воспитания практически к самому началу перехода студентов очной формы обучения на дистанционный образовательный формат был оперативно разработан и утверждён для использования проректором по учебной и научной работе новый регламент изучения предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Данный регламент должен был служить подробной и ясной для понимания инструкцией, которую студенты института могли использовать, чтобы последовательно выполнять все предъявляемые к ним требования по этому предмету в течение весеннего семестра и получить зачёт (также в дистанционном формате – в электронной ведомости).

Регламент изучения предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов всех направлений подготовки и специальностей очной формы обучения состоял из трёх следующих разделов.

1. Студенты всех учебных групп 1–3 курсов очной формы обучения, у которых в расписании на весенний семестр присутствует предмет «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», получают через своих старост задания на первый (с 01 по 30 апреля) и второй (с 01 по 31 мая) этапы объявленного в институте карантина. Данные задания старостам групп высылал преподаватель кафедры физического воспитания, за которым были закреплены соответствующие учебные группы (по индивидуальному плану), по электронной почте (e-mail). Каждый студент должен был при этом выполнять свои индивидуальные задания. Они заключались в следующем. Студент должен в течение семестра на каждом этапе последовательно подготовить и представить преподавателю два реферата в форме слайд-презентаций. На кафедре физического воспитания СПбГИКиТ для этого были разработаны пятнадцать различных тем рефератов по основным направлениям физического воспитания, массового и «олимпийского» спорта, а также оздоровительной физической культуры и адаптивного (паралимпийского) спорта. Подробная пошаговая инструкция (алгоритм) по подготовке такого реферата и требования к его оформлению студенты получали также через старост своих учебных групп. Затем до 30 апреля и до 30 мая соответственно через старост ответственные за эти группы преподаватели кафедры физического воспитания получали в электронном формате слайд-презентации подготовленных рефератов. Проверив эти работы, преподаватели выставляли за них оценки (точнее, баллы), используя балльно-рейтинговую систему оценивания знаний, которая принята в СПбГИКиТ.

Реферат, представляемый студентом преподавателю в форме слайд-презентации (объёмом не менее 25–30 слайдов), должен являться итогом его самостоятельной креативной работы. В слайд-презентации реферата, представляемой к защите должны были присутствовать следующие обязательные составляющие:

- название темы реферата и его основные разделы (план изложения материала);
- обоснованность выбора данной темы для реферата и её актуальность;
- раскрытие основного содержания с учётом современного уровня исследований по избранной студентом теме реферата;
- аргументированное подведение итогов проделанной работы (заключение);
- список использованной литературы и Интернет-ресурсов.

При представлении студентом своего реферата, помимо выполнения им изложенных выше требований и учитывая творческую направленность большинства специальностей и направлений подготовки в СПБГИКиТ, преподаватель оценивал также следующие параметры:

- качество выполнения самой слайд-презентации;
- выбор и оформление фона для слайдов, соответствующего их содержанию;
- подбор шрифта, его цвет, размер и размещение на слайде;
- выбор иллюстративного материала (фотографии, рисунки, диаграммы).

Весенняя сессия (промежуточная аттестация) в институте также проходила в дистанционном формате. Преподаватели получали из соответствующих деканатов электронные ведомости. Студенты были заранее информированы о том, что при наличии у них двух рефератов (в форме слайд-презента-

ций), которые проверил и оценил преподаватель, они получают зачёт (без оценки) и не менее 56 баллов. Эта та минимальная сумма баллов, которая достаточна для получения зачёта по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в СПбГИКиТ. Остальные баллы студенты получали за те контрольные нормативы (тесты по физической подготовке), которые они успели выполнить до перехода на дистанционную форму обучения в начале весеннего семестра.

2. Студенты, которые в течение учебного года регулярно и активно занимались на учебно-тренировочных занятиях в различных секциях спортивно-соревновательной или оздоровительно-рекреационной направленности, организованных в СПбГИКиТ, выполняли индивидуальные задания, которые они получали по электронной почте от преподавателя, ведущего данную секцию, по согласованию с заведующим кафедрой физического воспитания. Эти задания имели определённую вариативность, например:

- выполнить литературный анализ научных и учебно-методических работ по теме научных исследований, которые студент проводит совместно с преподавателем в рамках НИРС на кафедре физического воспитания;

- подготовить совместно с преподавателем кафедры физического воспитания доклад со слайд-презентацией для выступления на Круглом столе студентов [6], проходящем на кафедре, или на студенческой научно-практической конференции;

- подготовить под руководством преподавателя кафедры статью в сборник материалов Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых учёных «Неделя науки и творчества – 2020», которая в условиях карантина проводилась в заочном формате;

- принять участие в спортивных турнирах, организованных и проведённых на кафедре физического воспитания

СПбГИКиТ среди студентов института в on-line формате, – по шахматам и по киберспорту (компьютерному спорту) командный турнир в дисциплине Dota 2;

- выполнить другие индивидуальные задания по согласованию с ведущим преподавателем или заведующим кафедрой.

3. Для того чтобы студенты института в условиях карантина могли самостоятельно поддерживать свою физическую форму, на платформе системы дистанционного обучения (СДО) Moodle СПбГИКиТ для них в свободном для «скачивания» доступе было представлено учебно-методическое пособие, которое было подготовлено на кафедре физического воспитания: «Физическая культура и спорт: методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов». Руководствуясь навигацией, которая поддерживает удобную для пользователя работу на любом мобильном электронном устройстве (ноутбук, планшет, смартфон), студент может выбрать свою индивидуальную программу изучения пособия (FULL или LIGHT) для своих последующих самостоятельных занятий [5]. При необходимости более углублённого изучения материала, студент имел возможность обратиться к разделу «Рекомендуемая литература», где были представлены необходимые источники в формате PDF. Все полнотекстовые источники размещены на платформе СДО Moodle СПбГИКиТ с разрешения их авторов для того, чтобы все авторские права соблюдались. Кроме данного пособия на этой же образовательной платформе с соответствующим пояснением были представлены прямые ссылки на YouTube канал. Руководствуясь этими ссылками, студент может открывать программы с комплексами физических упражнений, доступных для него с точки зрения техники их выполнения и уровня физической подготовленности. Эти комплексы были направлены на разви-

тие основных мышечных групп тела; на развитие гибкости (стретчинг); на освоение техники психофизической релаксации. Программы специально были подобраны таким образом, чтобы для их выполнения требовалось минимально необходимое свободное от помех пространство, а также не было задействовано какое-то дополнительное спортивное оборудование и инвентарь. При подборе на YouTube канале этих ссылок все авторские права были соблюдены.

Выкладывая данные материалы для свободного использования на СДО Moodle СПбГИКиТ, студентам было рекомендовано, что при дальнейшем самостоятельном использовании и распространении материалов, представленных на YouTube канале, необходимо будет соблюдать все авторские права. В том числе это касается не только визуальных материалов, но и тех музыкальных произведений, которые могут сопровождать в качестве звуковой дорожки соответствующий видеоряд, например, выполнение комплексов физических упражнений.

В течение совместной со студентами работы в формате ДОТ связь в системе on-line коммуникации «преподаватель кафедры физического воспитания – староста группы – студенты учебной группы» осуществлялась непрерывно по электронной почте. Студенты могли задавать вопросы (через старосту группы), в то время как преподаватель оперативно на них отвечал. Кроме того, после выполнения первого задания (реферата в форме слайд-презентации), преподаватель посылал развёрнутый ответ и делал необходимые замечания для устранения недочётов при выполнении второго задания.

Следует отметить, что большинство студентов института весьма добросовестно и креативно отнеслись к выполнению слайд-презентаций рефератов, сопроводив их большим количеством фото-материалов высокого качества.

Однако при этом было видно, что абсолютное большинство этих фотографий студенты взяли из различных Интернет-ресурсов, – в основном, из агрегаторов фотоизображений (stocks). Каждый такой агрегатор имеет свои правила использования представленных там ресурсов:

- обязательная фиксированная оплата за фотоизображение;
- добровольная не фиксированная оплата фотоизображения;
- бесплатное использование определённых фотоизображений;
- обязательное упоминание при использовании фотоизображения автора работы или соответствующего агрегатора и ряд других.

Учитывая данную рекомендацию, большинство студентов при их подготовке второго реферата в форме слайд-презентации подробно указали Интернет-ссылки на каждую использованную ими фотографию в своей работе.

Заключение. Разработанный на кафедре физического воспитания регламент изучения предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов всех направлений подготовки и специальностей очной формы обучения в период вынужденного карантина и самоизоляции с использованием дистанционных образовательных технологий был эффективно внедрён в учебный процесс в условиях пандемии коронавируса COVID-19. Итоговые результаты промежуточной аттестации показали, что абсолютное большинство студентов в СПбГИКиТ успешно справились с зачётными требованиями по данной дисциплине в дистанционном формате в сложившейся коммуникационной системе «преподаватель кафедры физического воспитания – староста группы – студенты учебной группы».

Литература

1. Алексеев М. В., Феофанов В. В., Тихонов Р. Г., Ива-
чев А. А. Дистанционное обучение по дисциплине «Элек-
тивный курс по физической культуре и спорту» // Учёные
записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6(184).
С. 3–7.

2. Виноградов Г. П., Сомкин А. А., Састамойнен Т. В.,
Степанов В. С., Терещенко А. Г. «Элективные дисциплины
по физической культуре и спорту» в высшем учебном заве-
дении творческого профиля // Учёные записки университета
им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3(169). С. 61–67.

3. Иванов В. Д. Организация самостоятельной работы
студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обуче-
ния физической культуре // Физическая культура. Спорт. Ту-
ризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 4. С. 11–17.

4. Питеркина М. В., Финогентова Л. А., Хамидуллина
Г. Ф. Исследование проблем дистанционного обучения пре-
подавателей физической культуры вуза в период самоизо-
ляции // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта.
2020. № 7(185). С. 290–293.

5. Сомкин А. А., Ляшенко О. В., Константинов С. А.
Формирование электронной информационно-образователь-
ной среды кафедры физического воспитания творческо-
го высшего учебного заведения // Теория и практика фи-
зической культуры: научно-теоретический журнал. 2019.
№ 6(972). С. 66–68.

6. Сомкин А. А., Ляшенко О. В. Технология органи-
зации и проведение Круглых столов студентов на кафедре
физического воспитания вуза творческого профиля // XXIII
Царскосельские чтения: материалы международной науч-
но-практической конференции, 23–24 апреля 2019 г. СПб. :
ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2019. Том I. С. 362–365.

УДК 796/799

АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

А.А. СТЕБЛЕВ

Научно-исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), г. Москва, Россия

Аннотация. В статье показаны результаты опроса студентов в вопросах здоровьесбережения и здоровьесформирующих технологий, которые создают благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития личностного и физического здоровья обучающихся, в условиях образовательной организации.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, образовательная среда, культура здоровья.

Введение. В настоящее время в образовательном процессе существуют негативные тенденции, которые способны привести к значительному ухудшению здоровья молодёжи.

Поэтому встал вопрос решения проблемы успешной организации здоровьесберегающего обучения и воспитания подростков. Студенту, который только поступил в высшее образовательное учреждение, достаточно тяжело привыкнуть к новому формату жизнедеятельности. Новая организация учебной деятельности, возможные изменения в режиме сна, питания и двигательной активности, большой объём учебной и внеурочной нагрузки - всё это негативно сказывается на его здоровье.

Значительную часть времени студент проводит в стенах образовательного учреждения, и поэтому именно там следует создать для него благоприятную здоровьесберегающую среду. За период обучения у студентов должна сформироваться твёрдая установка на ведение здорового образа жизни и на необходимость приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными факторами, отрицательно влияющими на здоровье студентов, являются:

- а) гиподинамия;
- б) учебная нагрузка;
- в) неправильное питание;
- г) нарушение режима сна и отдыха;
- д) недостаток знаний в области физической культуры.

В статье 41 ФЗ «Об образовании в РФ» говорится о том, что охрана здоровья обучающихся должна включать в себя:

- 1) организацию питания учащихся;
- 2) определение оптимальной учебной и внеурочной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- 3) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 4) создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- 5) прохождение учащимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров;
- 6) проведение профилактики от несчастных случаев с учащимися во время их пребывания в образовательной организации.

Выполнение данных пунктов контролирует администрация учебного заведения, при этом обязательным является

ся наличие комплекса мер, который обеспечит в полной мере создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Многие исследователи под здоровьесберегающими технологиями видят систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, духовного, эмоционального здоровья учащихся, а в качестве синонима понятия «здоровьесберегающие технологии» часто употребляют термин «здоровьеформирующие технологии» [1].

Одной из задач здоровьесберегающих образовательных технологий является возможность получения студентами необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, а также возможность использовать и делиться полученными знаниями в повседневной жизни.

Основными средствами формирования здоровьесберегающих технологий для обучающихся в вузе, являются физкультурно-спортивные мероприятия и просветительско-педагогическая деятельность преподавателей [3].

Стоит признать, что проблема ведения здорового образа жизни существует и состоит в том, что задумываются о своём здоровье лишь не многие обучающиеся. Для многих характерен недостаточно высокий уровень культуры поведения, многие не обладают необходимыми знаниями в вопросах поддержания здоровья [2].

Организация исследования. Для оценки здоровьесберегающего поведения был организован и проведён опрос студентов первого курса лекторных групп 19 и 20 института ИЭУИС МГСУ в количестве 42 человек (80% девушки, 20% юноши).

Для исследования была составлена анкета из 15 вопросов по здоровьесбережению.

Результаты исследования. По итогам анкетирования нами было установлено, что 100% опрошенных стараются заботиться о своём здоровье. Среди основных причин, заставляющих заботиться о своём здоровье, 70% студентов назы-

вают перспективу своего долголетия, 25% стремление иметь привлекательный внешний вид, 5% дороговизну лечения.

Основным средством для улучшения собственного здоровья 40% считает рациональное питание, 60% считает регулярные занятия физической культурой и спортом.

Все студенты соглашаются, что с помощью занятий физической культуры можно изменить и поддержать своё состояние здоровья, при этом 30% первокурсников утверждает, что регулярно заниматься своим оздоровлением в повседневной жизни не получается по причине отсутствия времени.

Преобладающее большинство 75%, считает, что им нужны дополнительные знания в вопросах сохранения и укрепления здоровья. На вопросы, касающиеся нравственно-психологического климата и отношений с преподавателями и однокурсниками, 85% анкетированных ответили, что они удовлетворены этими взаимоотношениями.

Наиболее важными условиями для сохранения здоровья 40% опрошенных считает наследственность, 20% состояние окружающей среды, 40% соблюдение правил здорового образа жизни (ЗОЖ). По мнению 70% опрошенных образовательное учреждение оказывает положительное влияние на здоровье, 20% полагает, что не оказывает и 10% студентов никогда не задумывались над этим вопросом.

Также опрос показал, что порядка 30% студентов получают информацию как заботиться о своём здоровье из средств массовой информации, 20% из научно-методической литературы, 10% от знакомых, 30% от преподавателей, 10% от родственников.

Из общего количества опрошенных 70% ответили, что не имеют вредных привычек, при этом все оставшиеся 30% подтвердили своё желание в будущем от них избавиться.

Вывод. На основании опроса можно сделать вывод, что большинство студентов знакомо с вопросами здоро-

вьесбережения, однако преподавателям необходимо ещё больше уделять внимание теме здорового образа жизни. Педагогу так же необходимо максимально содействовать созданию благоприятной образовательной среды в стенах вуза для обеспечения успешного учебного процесса и личностного роста каждого студента.

Литература

1. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. № 1. 2004. С. 21–26.
2. Витун Е. В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов // Здоровьесберегающие технологии в образовании. Вестник ОГУ. 2015. № 11. С. 111–114.
3. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник института социологии. 2012. № 6. С. 100–107.

УДК 796.015

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

А.С. СТРЕКАЛОВА, Э.З. ЭЙНИЕВ

*Югорский колледж - интернат олимпийского резерва, г. Ханты-Мансийск,
Россия*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос воспитания координационных способностей у боксеров высокой квалификации. В качестве средств совершенствования были предложены специальные упражнения для трех частей тренировочного занятия. Результаты, полученные в ходе эксперимента, дают возможность говорить о преимуществе данной методики.

Ключевые слова: координационные способности, бокс, упражнения.

Введение. Многими авторами подчеркивается жесткость условий ведения боксерского поединка, где спортсмену требуются считанные доли секунды для принятия верного решения и выбора нужного технического элемента. Боксеру для успешного ведения боя необходимы все проявления координационных способностей. Особое значение имеет уровень дифференцирования мышечных усилий, точность движения, а также способность к поддержанию динамического и статического равновесия [1, 3]. Так же обращается внимание на то, что в боксе важны как правильность и рациональность движений, так и быстрота их исполнения [2, 4].

Уровень координационных способностей напрямую влияет на техническое мастерство боксера. На этапе спортивного совершенствования особую роль приобретает координационная выносливость, которая позволяет сохранять высокий уровень технических приемов на фоне развивающегося утомления.

Цель исследования. Оценить эффективность разработанной методики, направленной на воспитание координационных способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе АП ОУ Югорский колледж-интернат олимпийского резерва. В нем приняли участие 20 воспитанников отделения бокс, все Кандидаты и Мастера спорта России. Исследование проводилось в течение 5 месяцев (октябрь 2019-февраль 2020 гг.). На первом этапе после анализа научно-методической литературы по теме исследования было проведено тестирование уровня координационных способностей. Использовалась следующая батарея тестов: тест В. Старосты, проба Ромберга, тест «Таблицы Шульте», проба Яроцкого. После чего, на втором этапе исследования, были сформированы две группы, одна из которых (контрольная) занималась по традиционной программе для ДЮСШ. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной была внедрена разработанная методика воспитания координационных способностей.

Методика включала три комплекса упражнений для трех частей тренировочного занятия. Комплекс для вводно-подготовительной части содержал различные виды прыжков, вращения, кувырки, равновесия, передвижения по гимнастической скамейке и координационной лестнице. Для развития сенсорной системы боксеров использовались игровые задания высокой и средней интенсивности. На каждом занятии предполагалось изменение форм и параме-

тров нагрузки упражнений. Использовались как ранее изученные, так и новые упражнения.

Комплекс для основной части занятия включал специально-подготовительные упражнения для пространственной ориентировки, точности пространственных и временных параметров движения (задания в парах; серии ударов на снарядах; выполнение серии ударов в определенном алгоритме, со сменой вида удара по команде и т.д.). Постоянно менялась биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий. Данные упражнения применялись преимущественно в конце основной части занятия.

Особое внимание уделялось упражнениям в заключительной части тренировки. Упражнения с теннисными и координационными мячами, прыжки на скакалке со сменой темпа и вида прыжков, различные виды равновесий на полусфере, выполняемые на фоне утомления, были направлены на совершенствование координационной выносливости. Дозировка варьировалась в зависимости от сложности упражнения. Каждый раз предлагались варианты изменения пространственных, временных и динамических характеристик движений.

На третьем этапе проводилось повторное тестирование и сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования и их обсуждения. Сравнительный анализ полученных данных в начале и конце исследования в экспериментальной и контрольных группах выявил достоверные различия в тестах В. Старосты, тест «Таблицы Шульте», проба Яроцкого. (при $p \leq 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены следующие изменения: в тесте «Проба Старосты» в начале эксперимента результат составил $246,4^\circ$, в конце результат составил $360,2^\circ$, разница между показателями $113,8$, что составляет $31,6\%$ (при $p \leq 0,05$). В

пробе Ромберга в начале результат составлял 58,6 сек., после эксперимента 93,6 сек., результат увеличился на 35 сек. (37,4 %) (при $p \leq 0,05$). Результат в тесте «Таблицы Шульте» уменьшился с 62,6сек. до 57,83 сек., что соответствует улучшению показателя на 7,6%. В пробе Яроцкого в начале результат составлял 117,2 сек., в конце эксперимента 136,8 сек., разница составила 19,6 сек. (14,3%).

Сравнительный анализ результатов контрольной группы так же выявил изменения показателей до и после исследования. Так, в пробе Старосты в начале эксперимента результат составлял 285,6°, в конце результат составил 301,2°, разница между показателями 15,6 , что составляет 5,8%. В пробе Ромберга в начале результат составлял 72,6 сек., после эксперимента 87,3сек., результат увеличился на 14,7 сек. (16,8%). Результат в тесте «Таблицы Шульте» уменьшился с 52,3 сек. до 50,6 сек., что соответствует улучшению показателя на 3,2%. В пробе Яроцкого в начале результат составлял 102,9 сек., в конце эксперимента 110,2 сек., разница составила 7,3 сек. (6,6%).

Заключение. Включение в тренировочную программу специально разработанной методики, позволило на достойном уровне повысить уровень координационных способностей боксеров экспериментальной группы. Статистически значимые различия между результатами испытуемых контрольной и экспериментальной групп наблюдаются при выполнении трех из четырех контрольных упражнений. Всё это свидетельствует о значимости и превосходстве разработанной методики над традиционной.

Литература

1. Атилов А. А. Современный бокс : учебное пособие / А. А. Атилов. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 640 с.

2. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксера : практическое пособие. В 2 т. Т. 1 / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. Гомель : Сож, 2008. 360 с.

3. Колесник И. С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров // Теория и практика физической культуры. 2005. № 3. С. 59–61.

4. Ширяев А. Г. Бокс учителю и ученику. СПб. : Изд-во «Шатон», 2002. 190 с.

УДК 612.766:796.421

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БАДМИНТОНА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. ТАРАСЕНКО, О.В. ТОЗИК

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние применяемых занятий бадминтоном в физическом воспитании учреждений среднего образования на физическую подготовленность учащихся 1 ступени. В ходе проведения исследования проводились педагогические контрольные испытания (тесты), изучался уровень физической подготовленности занимающихся. На основании полученных результатов делался вывод о положительном влиянии занятий бадминтоном на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: бадминтон, учащиеся младших классов, физическая подготовленность, урок по физической культуре.

Введение. Проблема здоровья находится в центре внимания всех современных наук о человеке. Подчеркивается роль физической культуры как важного фактора формирования здоровья ребенка. Очевидно, что для учащихся младшего школьного возраста необходимой является потребность в достаточной физической активности. С переходом от учреждений дошкольного образования и воспитания к систематическому обучению в средних образовательных

школах у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50% [1, 2].

Во время учебных занятий, а также в каникулярный период, двигательная активность учеников не только не возрастает при переходе из класса в класс, а наоборот, имеет тенденцию к уменьшению. Следовательно, чрезвычайно важно обеспечить детям необходимый их возрасту и состоянию здоровья достаточный объем суточной физической активности [3, 4].

Целью исследования явилось обоснование эффективности применения бадминтона на уроках по физической культуре и здоровью учащихся младших классов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №15 и СДЮШОР № 7 г. Гомеля. Предварительный эксперимент заключался в изучении особенностей физической подготовленности школьников младшего возраста, занимающихся бадминтоном (контрольная группа) в количестве 23 человек и детей, не занимающихся спортом (экспериментальная группа) – 26 учащихся. Педагогическое тестирование проводилось на базе общеобразовательной школы №15 и СДЮШОР №7 г. Гомеля. Для оценки уровня физической подготовленности нами использовались тесты, рекомендованные учебной программой для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье. VI–XII классы. Базовый, повышенный и углубленный уровни», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь.

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного предварительного эксперимента было установлено, что мальчики, занимающиеся бадминтоном (контрольная группа) превосходили сверстников, не занимающиеся спортом (экспериментальная группа), по следующим тестам: челночный бег, прыжок в длину с места, бег 30 м, шестиминутный бег.

Показатели физической подготовленности девочек контрольной группы были выше показателей девочек экспериментальной группы в показателях скоростно-силовых качеств, скоростных и координационных качеств. Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности учащихся младших классов (мальчики) до начала педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Наклон вперед, см	5,69±3,33	Выше среднего	3,57±7,77	Средний
Челночный бег 4х9, с	11,91±0,11	Высокий	12,56±0,91	Ниже среднего
Прыжок в длину с места, (см)	138,54±6,19	Высокий	126,07±15,95	Ниже среднего
Бег 30 м, (с)	6,26±0,31	Выше среднего	6,82±0,64	Низкий
Вис на согнутых руках, (с)	13,54±7,23	Средний	7,00±7,91	Ниже среднего
Шестиминутный бег, (м)	1200±161,99	Выше среднего	1075±287,91	Средний

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности учащихся младших классов (девочки) до начала педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Наклон вперед, см	14,45±6,70	Высокий	14,45±7,35	Высокий
Челночный бег 4х9, с	11,88±0,32	Выше среднего	12,67±1,01	Ниже среднего
Прыжок в длину с места, (см)	125,18±9,74	Выше среднего	112,92±11,17	Низкий
Бег 30 м, (с)	6,45±0,75	Высокий	7,01±0,37	Ниже среднего

Продолжение таблицы 2

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	25,27±3,26	Высокий	22,25±2,38	Выше среднего
Шестиминутный бег, (м)	987,5±146,97	Средний	986,67±168,32	Средний

Основной педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 г. по май 2020 г. Целью основного педагогического эксперимента явилось повышение уровня физической подготовленности учащихся младших классов, не занимающихся спортом, общеобразовательной школы № 15 г. Гомеля. Для этого в экспериментальной группе каждый третий урок физической культуры и здоровья проводился по разработанной нами методике, включающей бадминтон. Для реализации экспериментальной методики была использована обязательная форма физического воспитания – урок, имеющий традиционную структуру и проводимый с учетом требований, предъявляемых к урочной форме. Урок по бадминтону состоял из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть: проводился равномерный бег или подвижная игра с использованием беговых упражнений в течение 6 минут. ОРУ, упражнения с воланом, ракеткой или воланом и ракеткой;

2. Основная часть: включает обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, а также развитие необходимых в данном виде спорта физических качеств.

3. Заключительная часть: использовались упражнения на растягивание и в расслаблении. Подведение итогов заня-

тия. Домашнее задание. В конце занятия собирались ракетки и воланы, снимались сетки.

По окончании педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты: значительный прирост у мальчиков экспериментальной группы был выявлен в показателях теста «наклон вперед из положения сидя», что составило 20.31%, «вис на согнутых руках» улучшился на 30.83%, «челночный бег» (12.18%) и «бег 30 м» (8.5%). У девочек экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента улучшились показатели скоростно-силовых качеств на 12.55 %, гибкости - 7.38%, скоростных качеств (5.71 %) и прирост координационных способностей составил 5.45 %.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что выбор средств и методов физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся.

Регулярные занятия физическими упражнениями, обеспечивающие разнообразие не только форм движений, но и их качественного содержания, являются наиболее действенным средством повышения уровня физического развития и физической подготовленности детей. Тем не менее, проблема рационального дозирования физических нагрузок и выбора их приоритетной направленности, с целью повышения уровня физического состояния детей по-прежнему является актуальной, особенно для физического воспитания школьников.

До начала эксперимента физическая подготовленность школьников, не занимающихся спортом, находилась на уровне ниже среднего. Низкий уровень физической подготовленности у мальчиков был отмечен в показателе быстроты («бег 30 м»), уровень ниже среднего был зафиксирован в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), силовой выносливости («вис на согнутых ру-

ках)), скоростно-силовых способностях («прыжок в длину с места»). У девочек низкий результат был показан в скоростно-силовом показателе («прыжок в длину с места»), Уровень ниже среднего был зафиксирован в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), быстроты («бег 30 м»).

У учащихся, занимающихся спортом, физическая подготовленность находится на уровне выше среднего. Высокий результат был показан в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), скоростно-силовых качеств («прыжок в длину с места»). У девочек высокий уровень развития физической подготовленности был зафиксирован в таких показателях как гибкость («наклон вперед из положения сидя»), силовая выносливость («поднимание туловища из положения лежа на спине»), скорость («бег 30 м»).

Полученные результаты предварительного эксперимента свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности школьников, занимающихся спортом, выше, чем у школьников, не занимающихся. Данный факт можно объяснить тем, что школьники младших классов имеют более низкий уровень двигательной активности на уроках физической культуры в школе и в повседневной жизни. В то время как школьники, занимающиеся бадминтоном, получая дополнительную физическую нагрузку во внеурочное время на тренировочных занятиях, имеют более высокие показатели физической подготовленности.

По окончании основного педагогического эксперимента была отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности школьников экспериментальной группы, не занимающихся спортом, в физическом воспитании которых применялся бадминтон. Практически по всем показателям физической подготовленности, кроме

теста «прыжок в длину с места», была отмечена положительная динамика.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что внедрение урока по бадминтону в физическое воспитание младших школьников позволило повысить уровень их физической подготовленности. Полученные результаты говорят о положительном влиянии дополнительных занятий бадминтоном на физическое состояние детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Бонкало Т. И. Совместные физкультурные занятия, эффективная форма оптимизации коммуникативных процессов в семье. Краснодар, 2004. 24 с.
2. Зиановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств. М. : Советский спорт, 2000. 223 с.
3. Турманидзе В. Г., Турманидзе А. В. Учимся играть в бадминтон. М. : Чистые пруды, 2009. 32 с.
4. Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Игра в бадминтон : учеб.- метод. издание. М. : Гражданский альянс, 2009. 121 с.

УДК 796.015.1:796.012.414.6

КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ШПАГАТ

Т.А. ТИТОВА, А.А. НИКИТИНА

*Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. Кинематические параметры элементов художественной гимнастики определялись по трем прыжкам: Grand Jeté (гранд жете), Jeté en tournant (жете ан турнан) и Entrelase (энтреласе). Гимнастками выполнялось по 10 попыток каждого элемента. Движения были разделены на четыре узловых элемента: длина последнего шага, расстояние в шаге между пальцем ноги, находящейся сзади и пяткой ноги, находящейся спереди, угол положения колена перед прыжком, определяемый как максимальный угол диапазона нагрузки в коленном суставе, время прыжка, состоящее из времени отталкивания и времени полета.

Ключевые слова: кинематика, художественная гимнастика, прыжковые элементы, вариативность.

Введение. Основу соревновательной деятельности в художественной гимнастике составляют различные виды прыжков с высокой амплитудой действий [2, 7]. Понимание кинематики спортивного движения посредством описательного анализа является фундаментальным для структурирования тренировок в различных видах спорта [1, 3, 10]. На сегодняшний день в литературе очень мало биомеханических исследований кинематики художественной гимнастики. Вместе с тем, предпринимались попытки выявить причины

изменения техники гимнастических движений при утомлении скелетных мышц [6, 9], основанных на биомеханических параметрах функционирования скелетной мышцы [11].

Целью исследования послужила оценка кинематических параметров движения трёх прыжков из арсенала художественной гимнастики. В качестве второстепенной цели мы попытались выявить характер изменения функционального состояния скелетных мышц при серийном выполнении специальных прыжковых упражнений. Это позволяет изучить вариативность результатов по одному предмету и предоставить спортсмену и тренеру обратную связь для улучшения тренировок, выявляя слабые места в двигательной производительности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. В исследовании приняли участие квалифицированные спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой в количестве 8 человек. Каждая участница сделала по 10 попыток каждого элемента босиком в лаборатории с резиновым полом и с использованием тензоплатформы. Анализировалась кинематика движений при выполнении следующих гимнастических элементов из арсенала художественной гимнастики: Grand Jetè (гранд жете), Jetè en tournant (жете ан турнан) и Entrelase (энтреласе). Видеоанализ осуществлялся при помощи трёх синхронизированных видеокамер, позволявших фиксировать трёхмерность действия.

Для создания трёхмерной модели использовались маркеры, прикрепленные к контрольным точкам с помощью липких лент. Движения маркеров отслеживались автоматически с помощью программного обеспечения «KinoVea». Центры суставов вычислялись с помощью программного обеспечения

на основе диаметра суставов тела и измерения длины сегментов, выполненных у исследуемых до начала анализа движений [4].

Антропометрические измерения исследуемых были введены в программное обеспечение, и общий центр масс и центры масс звеньев тела были рассчитаны с помощью программного обеспечения с использованием уравнений регрессии. Три движения были разделены на четыре узловых элемента: длина последнего шага, расстояние в шаге между пальцем ноги, находящейся сзади и пяткой ноги, находящейся спереди, угол положения колена перед прыжком, определяемый как максимальный угол диапазона нагрузки в коленном суставе, время прыжка, состоящее из времени отталкивания и времени полета. Временные фазы определялись с учетом вертикального смещения и скорости маркера пальца ноги. Точка взлета определялась, когда показатель движения пальца ноги возрастал с экспоненциальной скоростью. Точка приземления считалась наступившей, когда показатель движения пальца ноги перестает снижаться на значительном уровне и остается относительно постоянным.

Наряду с определением кинематических характеристик движений, проводилась оценка функционального состояния скелетных мышц при их серийном выполнении [5, 8].

Результаты исследования. В результате исследования, был получен набор из 12 переменных, который представлен в таблице.

Таблица - Переменные, вычисленные и упорядоченные по возрастанию ранга коэффициента вариации

Характер движения	Коэффициент вариации	Параметры движения $X \pm \delta$
Время полета Grand Jetè, мс	2,29	771,12±18,64
Время полета, Entrelase, мс	2,31	745,01±17,54

Продолжение таблицы

Характер движения	Коэффициент вариации	Параметры движения $X \pm \delta$
Время полета Jetè en tournant, мс	2,87	757,61±19,25
Время отталкивания Entrelase, мс	3,21	435,47±15,25
Нагрузка на коленный сустав в Jetè en tournant, град	4,01	47,110±1,61
Время отталкивания в Grand Jetè, мс	4,19	341,04±14,68
Угол наклона при нагрузке в прыжке Entrelase, град	9,46	49,18±4,97
Нагрузка на коленный сустав в Grand Jetè, град	10,15	35,48±4,12
Время отталкивания в Jetè en tournant, мс	11,99	451,63±49,17
Длина последнего шага в прыжке Grand Jetè, см	19,03	102,62±17,05
Длина последнего шага шага в прыжке с поворотом Entrelase, см	19,68	121,01±19,03
Длина последнего шага шага в прыжке Jetè en tournant, см	29,11	135,17±34,41

Коэффициент вариации является надежным показателем изменчивости кинематики движения. Более низкая изменчивость наблюдалась во времени полета для всех трёх прыжков (2,29–2,87%). Переменные анализировали с помощью критерия нормальности Шапиро-Уилкса, для выбора подходящую статистической процедуры. Выявлено, что все переменные имеют нормальное распределение, за исключением шага в прыжке Grand Jetè ($r = 0,768$; $p = 0,008$) и времени полета для прыжка Jetè en tournant ($r = 0,741$; $p = 0,009$). По Т-критерию Стьюдента для независимых выборок, время полета в прыжке Jetè en tournant было достоверно больше,

чем в Jetè en tournant ($t = 3,7; P < 0,05$) и прыжке Entrelase ($t = 3,88; P < 0,05$). Это предполагает, что стратегия, используемая спортсменом, заключалась в сокращении продолжительности каждого движения, выполняемого во время фазы полета. Вероятно, это является следствием инерционного вклада мышц сгибателей бедра во время полета. Это движение увеличивает силу, действующую на центр масс, тем самым увеличивая время полета. Это сгибание менее мощно в прыжке Jetè en tournant из-за необходимости сочетать два движения (прыжок и поворот на 90 градусов).

Разница во времени полета между Jetè en tournant и Entrelase составляет около 98 мс. Инерционный вклад сгибания нижней конечности на бедре во время выполнения Jetè en tournant можно определить, как взаимосвязь массы ноги, силы мышц сгибателей и продолжительность сгибания в полете. На рис. 1 представлен момент полёта при выполнении прыжка Grand Jetè.

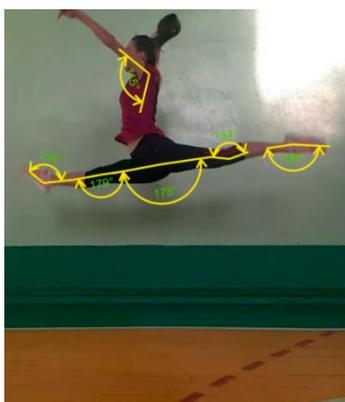


Рисунок 1 – Момент полёта при выполнении Grand Jetè

Корреляции между всеми переменными кинематики прыжков показывают влияние времени отталкивания ($r =$

-0,711) и длины шага в прыжке ($r = 0,569$). Время полета оставалось постоянным во всех прыжках, несмотря на высокую (3,21-10,15%) вариабельность времени отталкивания и длины шага в прыжке.

Наряду с оценкой кинематических параметров движений, при серийном выполнении по параметрам мышечного тонуса (frequency, Гц), индексу эластичности мышцы (Descr. index) и индексу жесткости мышцы (Stiff. index), определялось функциональное состояние мышц, обеспечивающих данные движения. Функциональное состояние определялись у прямой мышцы бедра (rectus femoris), двуглавой мышцы бедра (biceps femoris) и икроножной мышцы (m. gastrocnemiusc.m.).

По частоте колебания мышцы в расслабленном состоянии, после первой серии упражнений отмечается небольшое снижение показателя, не выходящее за границы диапазона нормы (рис. 2).

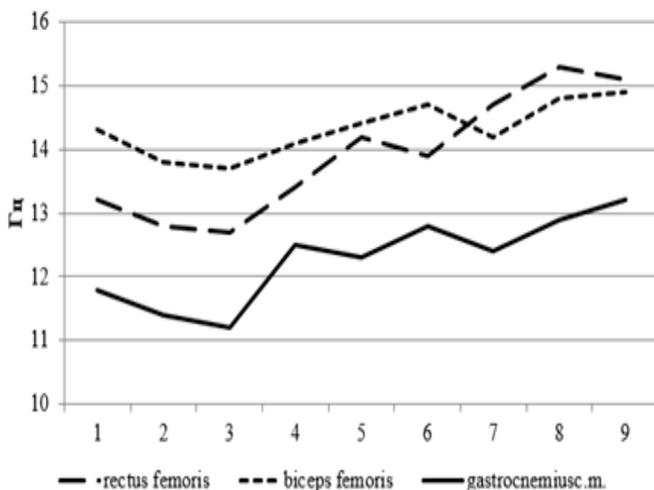


Рисунок 2 – Показатели тонуса скелетных мышц при серийном выполнении упражнения

После седьмой серии выполненного упражнения отмечается превышение верхнего диапазона нормы для прямой головки четырёхглавой мышцы бедра. Следует отметить, что и показатели двуглавой мышцы бедра к седьмой серии подходят к верхнему пределу границы нормы.

Выводы. Описательные данные движений были представлены для оценки кинематических параметров. Длина последнего шага была определена как менее стабильная переменная, а время полета - как наиболее стабильная. Сравнительный анализ аналогичных прыжков, был проведён с целью изучения причин различий биомеханики движений. Инерционные свойства сгибания нижних конечностей во время полета, по-видимому, являются основными факторами, определяющими более длительное время полета, наблюдаемое при движении с большой инерционной массой и скоростью смещения. Представлена теоретическая модель для оценки инерционного вклада. Серийное выполнение гимнастических упражнений, применяемое в одном тренировочном занятии ограничено количеством повторений. Это определяется по параметрам мышечного тонуса, силового потенциала и эффективности мышечной деятельности. В дальнейшем предполагается выявить биомеханическую взаимосвязь гимнастических упражнений по кинематическим и динамическим параметрам движения и количественные параметры обеспечения эффективности двигательной деятельности.

Литература

1. Бондаренко А. Е., Бондаренко К. К., Старовойтова Л. В., Мочалова Е. А. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате // Мат-лы докладов 51-ой Междунар. науч.-технич. конф. преподавателей и студентов : сб. науч. мат-лов. В 2-х томах. 2018. С. 422–424.

2. Бондаренко К., Бондаренко А., Никитина А. Изменение техники выполнения прыжка в шпагат в процессе тренировочного занятия // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруюва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. № 2(96). 327–336. DOI 10.24139/2312-5993/2020.02/327-336

3. Бондаренко К. К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А. А. Шахова. 2019. С. 231–235.

4. Бондаренко К. К., Волкова С. С. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А. А. Шахова. 2019. С. 235–239.

5. Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е., Кобец Е. А. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности // Наука і освіта. 2010. № 6. С. 35–40.

6. Никитина А. А., Бондаренко К. К. Изменение биомеханических параметров движения в гимнастических упражнениях при утомлении скелетных мышц // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст] : сб. ст. Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф. студентов / [под ред. Савинковой О.Н., Ежовой А.В.]. Воронеж : ООО «РИТМ», 2020. С. 432–437.

7. Никитина А. А., Бондаренко К. К. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента // Спорт высших достижений : интеграция науки и практики : материалы III Междунар. науч.-метод. конф. / редкол. : Н.А. Красулина и др. Уфа : Изд-во УГНТУ, 2020. С. 131–135.

8. Плескачевский Ю. М., Шилько С. В., Черноус Д. А., Бондаренко К. К. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц // Россия - Беларусь - Сколково : единое инновационное пространство : тезисы междунауч. конф. Редактор : С. Я. Килин. 2012. С. 124–125.

9. Титова Т. А., Бондаренко К. К. Биомеханический анализ выполнения гимнастического упражнения при обучении юных гимнасток // Спорт высших достижений : интеграция науки и практики : мат-лы III Междунар. науч.-метод. конф. / редкол. : Н. А. Красулина и др. Уфа : Изд-во УГНТУ, 2020. С. 166–170.

10. Хихлуха Д. А., Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : мат-лы VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунауч. ответственным редактором Л. Г. Пашенко. 2018. С. 580–583.

11. Шилько С. В., Черноус Д. А., Бондаренко К. К. Обобщенная модель скелетной мышцы // Механика композитных материалов. 2015. Т. 51. № 6. С. 1119–1134.

УДК 618.1.5:796.03

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

Л.П. ТОМАЧИНСКАЯ, Г.С. ПОВАЖНАЯ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
им. М.Горького», г. Донецк, ДНР*

Аннотация. В данной работе рассматриваются механизмы возникновения нарушений функции репродуктивной системы у лиц женского пола, занимающихся физической культурой и спортом. Изучены способы профилактики указанных нарушений. Разработаны рекомендации по тактике врачебного наблюдения за спортсменками с целью предупреждения и устранения возникших нарушений и восстановления репродуктивного здоровья женщин.

Ключевые слова. Врачебно-педагогический контроль, репродуктивная система, нарушения менструального цикла, аменорея.

Введение. В настоящее время занятия различными оздоровительными программами и спортом охватывают все большие слои населения. Это относится и к лицам женского пола разного возраста. К сожалению, при занятиях в различных спортивных секциях и клубах врачебный контроль не проводится или носит формальный характер. Вместе с тем, обращают на себя внимание сведения о высокой частоте возникновения нарушений репродуктивного здоровья у данного контингента лиц, что требует серьезного подхода к разработке новых методов исследования и организации врачебно-педагогического наблюдения. Особое внимание сле-

дует уделить подросткам, молодежи и женщинам детородного возраста, занимающимися различными видами спорта.

Имеющиеся в литературе данные свидетельствуют о том, что у женщин, занимающихся спортом, значительно чаще по сравнению с общей популяцией возникают нарушения репродуктивной функции. Это проявляется в задержке полового развития, нарушениях менструального цикла (НМЦ), бесплодии, выкидышах, на фоне гипоэстрогении и избыточной продукции мужских половых гормонов [2]. Избежать подобных осложнений помогает грамотное врачебно-педагогическое наблюдение за спортсменками. Для рационального построения занятий спортом с лицами женского пола необходимо учитывать не только особенности их физического развития, функциональных показателей работы сердечнососудистой и респираторной систем, а также и состояние репродуктивной системы.

Врачебное наблюдение за спортсменками должно быть систематическим, а контроль – углубленным, с привлечением врача-гинеколога. При сборе анамнеза следует обратить особое внимание на состояние репродуктивного здоровья спортсменки. Выяснить, в каком возрасте появились менструации и определить особенности индивидуального цикла (их длительность, интенсивность, периодичность, регулярность, болезненность; беременности, роды, выкидыши, наличие гинекологических заболеваний). Необходимо также анализировать данные о характере воздействия физической нагрузки на организм спортсменки в различные фазы менструального цикла и влиянии тренировок на течение менструальных фаз. Эти сведения необходимы для рационального построения тренировочного процесса [3].

Весьма актуальным является вопрос о наиболее благоприятном возрасте для начала тренировок. Начинать заниматься спортом в 11-13-летнем возрасте опасно, так как

значительные физические нагрузки в этом периоде могут привести к нарушениям менструального цикла и нанести ущерб репродуктивному здоровью будущей женщины. Оптимальным является начало тренировок в 8-летнем возрасте. Тренеру необходимо также учитывать, что тренировки в фазу овуляции (13-15-й день менструального цикла) представляют большую опасность и недопустимы в пубертатном периоде и при НМЦ. Противопоказаны также занятия спортом во время месячных девушкам в периоде полового созревания, при инфантилизме, воспалительных заболеваниях репродуктивной системы, перенесенных инфекционных болезней и аборт (до возобновления менструаций). При отсутствии указанных противопоказаний тренировки во время менструации возможны, однако в этот период следует избегать значительных усилий, сотрясений, переохлаждения или перегревания. Фазы менструального цикла необходимо учитывать при составлении плана тренировок – для каждой фазы наиболее благоприятным является развитие определенных качеств. Так, для развития гибкости оптимальными являются 1-5 день и 25-28 день цикла; для тренировки выносливости – 6-12 день; развитие скоростно-силовых качеств эффективно на 16-24 день [1].

К факторам риска нарушений репродуктивной функции следует отнести и синдром «триады» женщины-спортсменки, включающий сочетание расстройств пищевого поведения, аменореи и остеопороза. В зависимости от вида спорта, которым занимаются женщины, он встречается в 5-72% [2]. Типичным проявлением расстройства пищевого поведения является анорексия, вследствие которой возникает существенная потеря массы тела. В свою очередь, дефицит веса в 12-15% влечет за собой возникновение вторичной аменореи. При этом происходят значительные нарушения в работе эндокринной системы и метаболизме тканей: возни-

кает гипогликемия, уменьшается концентрация в крови гормонов щитовидной железы и гормона насыщения – лептина (который является независимым регулятором скорости метаболизма), снижение основного обмена. Снижение содержания лептина происходит при уменьшении объема жировой ткани, обусловленного голоданием или анорексией, а также характерно для спортсменок с ановуляцией и аменореей (не только при сниженной, но и при нормальной массе тела). При уменьшении концентрации лептина ниже критических цифр возникает аменорея [1]. Таким образом, расстройства пищевого поведения тесно связаны с нарушениями в репродуктивной системе и нуждаются в пристальном внимании и своевременной корректировке.

В патогенезе нарушений репродуктивного здоровья у спортсменок значительная роль отводится также стрессу (психологическому и физическому). При стрессе происходит активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Избыточное количество гормонов, вырабатываемых этой системой на различных уровнях, блокирует секрецию гонадотропин-рилизинг фактора в гипоталамусе, вследствие чего происходят нарушения в системе гипоталамус-гипофиз-яичники. В результате снижения синтеза гонадотропного и фолликулостимулирующего гормонов гипофиза возникает гипозэстрогения с недостаточностью лютеиновой фазы, следствием чего являются различные нарушения менструального цикла, аменорея и, как результат, - бесплодие [3]. Степень выраженности указанных нарушений зависит от вида спорта, уровня спортивного мастерства, объема и характера физических нагрузок [2].

Принимая во внимание вышеизложенное, к группам повышенного риска по развитию «триады» следует отнести спортсменок с длительными тренировками на выносливость,

а также занимающихся видами спорта, требующих ограничения массы тела.

Важной задачей, стоящей перед спортивным врачом, является ранняя диагностика и лечение репродуктивных расстройств, что имеет огромное значение для профилактики возможных осложнений.

В профилактике и лечении расстройств репродуктивного здоровья у спортсменок большой удельный вес занимают физиотерапевтические методы воздействия. При выборе лечебных физических факторов (ЛФФ) следует учитывать состояние гормональной функции яичников. Поскольку у спортсменок нарушения менструального цикла происходят на фоне гипоестрогении с недостаточностью лютеиновой фазы, необходимо стимулировать как выработку эстрогенов, так и функциональную активность желтого тела. Повысить эстрогенную насыщенность организма позволяет применение различных тепловых сред, электрофореза меди или экстрактов грязи, высокочастотного магнитного поля, токов надтональной частоты, ультразвука; скипидарных, сульфидных, рапных ванн. Для стимуляции активности желтого тела используют низкоинтенсивное лазерное излучение, интерференционные токи, электрофорез цинка. От последней процедуры следует отказаться при гиперандрогении, поскольку цинк повышает синтез андрогенов.

В комплексном лечении важным моментом является также правильный выбор зоны воздействия. Кроме местных процедур, оказывающих непосредственное влияние на органы малого таза, необходимо активизировать центральные механизмы нейро-эндокринной регуляции – структуры гипоталамуса и гипофиза (выработку гонадотропин-рилизинг гормона гипоталамуса, а также фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов гипофиза). С этой целью назначают электросон, эндоназальную гальванизацию или электрофорез, гальванизацию шейно-лицевой области, дарсонвализацию во-

лосистой части головы и шейно-воротниковой зоны, битемпоральную ультравысокочастотную терапию.

Физиобальнеолечение всегда вызывает ответную реакцию. Степень ее выраженности находится в зависимости от дозы лечебного физического фактора и общей реактивности организма женщины. Следует иметь в виду, что при низкоинтенсивном воздействии превалирует специфическое действие фактора на различных уровнях, вследствие чего стимулируются метаболизм и повышается неспецифическая сопротивляемость организма. Физиобальнеореакция чаще проявляется на 1, 5-6 и 12-15 день курсового лечения и бывает трех типов: физиологическая, патологическая и в виде усиления патологического процесса. Целью проводимого лечения является получение физиологической реакции. Она представляет собой состояние, при котором создаются все условия для регуляции и восстановления нарушенных функций. Для нее характерны лишь количественные сдвиги, не приводящие к качественным изменениям, что необходимо для перестройки реактивности организма на новый, более высокий уровень.

Все перечисленные ЛФФ обладают длительным последствием (от 2 месяцев до полугода), потенцируют эффекты лекарственной терапии и оказывают влияние на механизмы саногенеза, что является их неоспоримым достоинством.

Выводы. Подводя итоги сказанному, следует отметить, что сложные нейрогуморальные взаимоотношения, регулирующие менструальную функцию, являются основной биологической особенностью женского организма. В связи с этим при планировании спортивной тренировки женщин непременно должен учитываться и индивидуальный менструальный цикл, что позволяет правильно распределять физические нагрузки, способствовать эффективной

выработке необходимых физических качеств, не нанося при этом ущерба репродуктивному здоровью женщины.

Литература

1. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону : Баро Пресс, 2003. 796 с.
2. Маргазин В. И. Клинические аспекты спортивной медицины. М. : СпецЛит, 2013. 880 с.
3. Миллер Л. Спортивная медицина : учеб. пособие. М. : Человек, 2016. 320 с.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК С УЧЕТОМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ СТУДЕНТОВ

К.Г. ТОМИЛИН, В.Г. МАКСИМЕНКО

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. Проведено тестирование студенческих групп 1-го курса Сочинского государственного университета (56 девушек и 19 юношей) по пробе Штанге и Генчи; отмечено более 10 % студентов, имеющих проблемы с органами дыхания (как правило, юноши склонные к курению). Предложен комплекс дыхательных упражнений (гимнастика Стрельниковой), регулярное применение которых в домашних условиях на протяжении 4-8 недель способствовало улучшению ($p < 0,05$) функционального состояния организма студентов и переводу их по пробам Штанге и Генчи в группы со средними и хорошими результатами. Что может составить основу эффективной системе дистанционных занятий по физической культуре в период карантина при коронавирусе.

Ключевые слова: студенты, проблемы с органами дыхания, гимнастика Стрельниковой.

Введение. По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата) на первом месте среди заболеваний россиян выделяются болезни органов дыхания (грипп, пневмония, острые респираторные инфекции верхних, а также нижних дыхательных путей и др.) [5], которые

в отдельные годы достигают до 50 % от всех заболеваний (рис. 1). Что, в настоящее время, усугубляется эпидемией коронавируса.

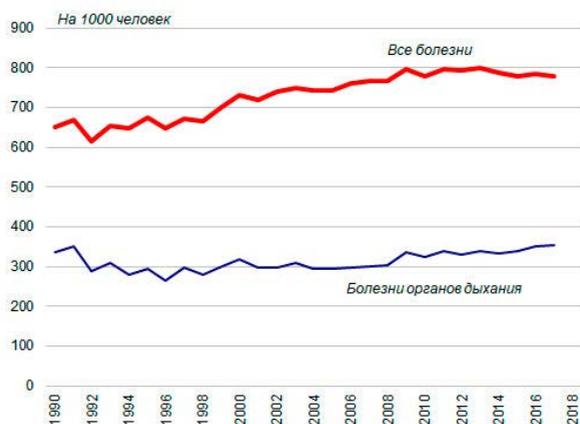


Рисунок 1 – Заболеваемость населения РФ всеми болезнями и болезнями органов дыхания (с впервые установленным диагнозом) за 1990–2017 гг. [5]

По определению, предложенному Г.Л. Апанасенко, «здоровье – это не только отсутствие болезней, а еще и определенный уровень физической тренированности, подготовленности функционального состояния организма». Где показатели максимального потребления кислорода (МПК мл/мин/кг) – являются физиологической основой физического и психического благополучия человека» [4].

Для совершенствования и поддержания высоких уровней МПК, многие специалисты рекомендуют спортивную деятельность, связанную с проявлением выносливости. Это беговые лыжи, гребля, плавание, кросс по пересеченной местности, пешеходный туризм в среднегорье и т.д. Для женщин разработаны различные виды аэробики: Фанк-аэро-

бика, Хип-хоп, Джаз-аэробика, Латина аэробика, Фит-бол-тренинг и др. Которые направлены на тренировку дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Особый интерес представляют немедикаментозные способы профилактики и оздоровления органов дыхания молодежи, не позволяющие перейти болезнь в хроническую форму. Куда можно отнести средства и методы физической культуры, ЛФК, а также высокоэффективные дыхательные методики, выполняемые самостоятельно в домашних условиях.

Цель исследования. Апробация комплекса дыхательных упражнений, по Стрельниковой (для регулярного использования в домашних условиях), во время дистанционных занятий по физической культуре в период карантина при коронавирусе.

Методы, организация исследований. В Сочинском государственном университете на уроках физической культуры проведено тестирование студенческих групп 1-го курса 18–20 лет (логопеды, психология, математика) – 56 девушек и 19 юношей. Каждый испытуемый выполнял пробу Штанге и пробу Генчи (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе).

Результаты обследования представлены на рисунках 2 и 3.

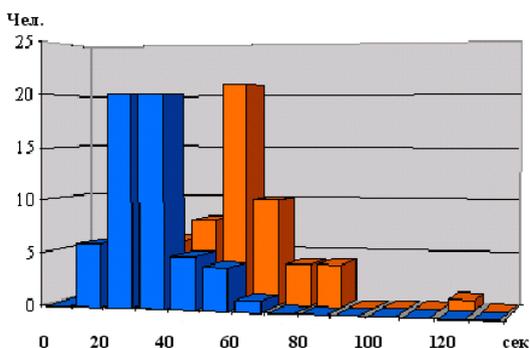


Рисунок 2 – Результаты выполнения проб Штанге и Генчи у девушек

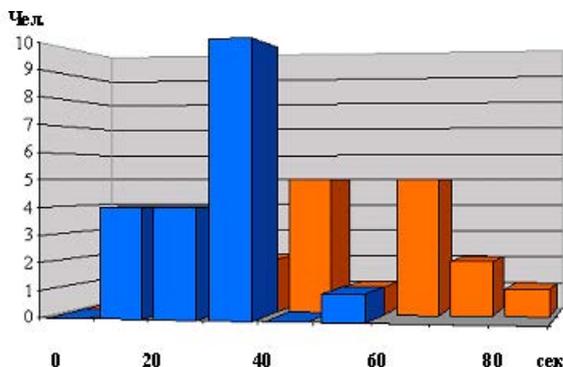


Рисунок 3 – Результаты выполнения проб Штанге и Генчи у юношей

Результаты исследования. У девушек (рисунок 2) при пробе Генчи 44,6 % показали отличные результаты; 39,3 % – хорошие; 14,3 % – средние; 1,8 % – плохие. У юношей (рисунок 3), соответственно, 52,7 % – отличные результаты; 26,3 % – хорошие; 10,5 % – средние; 10,5 % – плохие.

Рассматривая пробу Штанге, отмечено у девушек (рисунок 2) 62,5% отличных результатов; 25,0% – хороших; 8,9% – средних; 3,6% – плохих. У юношей (рисунок 3) – 42,1% отличных результатов; 42,1% – хороших; 10,5% – средних; 5,3% – плохих.

Следовательно, по пробе Штанге (с задержкой дыхания на вдохе) были показаны плохие результаты 3,6% у девушек и 5,3% у юношей. При пробе Генчи (с задержкой дыхания на выдохе) плохие результаты отмечены для 1,8% у девушек и 10,5% у юношей (это, как правило, освобожденные от регулярных занятий физической культурой). Как показали результаты анкетирования, по мере обучения в университете, особенно на последних курсах, число студентов занимающихся физической культурой и спортом уменьша-

ется [3], и проблемы со здоровьем будут увеличиваться, что особенно опасно в период вирусных эпидемий.

В тоже время существует множество эффективных дыхательных упражнений, обладающих проверенным общеукрепляющим действием, а также направленных на облегчение течения конкретных легочных заболеваний.

Для студентов СГУ предложен комплекс дыхательных упражнений, рекомендованных для регулярного использования в домашних условиях, основанных на гимнастике Стрельниковой. Высокая популярность этой гимнастики связана с относительной простотой выполняемых упражнений, а также с её высокой эффективностью для оперативной помощи при астматических приступах. Кроме этого, регулярное её применение приводит к усилению работы иммунной системы и оказывает мощное общеукрепляющее действие на организм.

Дыхательные упражнения могут составить основу в эффективной системе дистанционных занятий по физической культуре в период карантина при коронавирусе.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой [1, 2] обеспечивает оздоровительное развитие мышц, участвующих в дыхании (особенно диафрагмы) и имеет некоторые особенности, которые выгодно отличают её от других методик:

- происходит резкий, короткий вдох через нос (затрудняющий прохождение воздуха из-за прижатия ноздрей быстрой воздушной струей);

- осуществляется сжатие грудной клетки руками (что также затрудняет вдох);

- действия дополняются различными аэробическими упражнениями (создающими безопасное кислородное голодание).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой содержит несколько упражнений, известных по названиям: «Обними плечи», «Кошка», «Насос». Дополнительные упражнения:

«Шаг», «Повороты головы», «Ладшки», «Погончики», «Перекаты», «Ушки», «Маятник головой», «Большой маятник».

Упражнение «Обними плечи». Указания для студентов: встаньте посреди своей комнаты (в 1,0–1,5 метрах от ближайшей мебели). Поднимите руки на уровень плеч и разведите их в стороны. При вдохе (делается резкий и шумный вдох носом) осуществляется резкое движение руками навстречу друг другу до упора, при этом локти должны сойтись и оказаться друг над другом. При выдохе (пассивном, без каких-либо усилий) руки разводятся в стороны. В серии следует делать 5 подходов по 5 глубоких вдохов (всего 25 движений). Данное упражнение позволяет почувствовать эффект уже после одной серии движений (дыхание облегчается и выравнивается). Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходим допуск и рекомендации врача.

Упражнение «Насос». Указания для студентов: встаньте посреди своей комнаты, руки опущены. При вдохе (делается резкий и шумный вдох носом) выполняется наклон к полу (голова опущена вниз, шея расслаблена, спина должна стать круглой). При выдохе (пассивном, без каких-либо усилий) – выпрямитесь. Чтобы воздух самостоятельно выходит через нос или рот. Выполнить 12 подходов по 8 наклонов со вдохами, с паузами между подходами 3-5 секунд (всего 96 движений). Упражнение необходимо делать в определенном для себя ритме, легко, без лишних усилий. Примечание: в отдельных случаях (при недомогании) допускается выполнять упражнение в сидячем положении. В целом упражнение нужно стараться делать легко, и без лишних усилий, в определенном для себя ритме.

Упражнение «Кошка». Указания для студентов: встаньте ровно, на свободном месте, руки опущены. При вдохе производится поворот туловища (с одновременным

легким и пружинистым приседанием) и хватательными движениями ладонями рук. При разгибании коленей и переходе в исходное положение делается пассивный выдох. В серии следует делать 12 подходов по 8 вдохов с поворотами-приседаниями, с паузами между подходами 3-5 секунд (всего 96 движений). Примечание: в случае тяжелого состояния, упражнение допускается выполнять в сидячем положении.

Упражнения дыхательной гимнастики, восстанавливающее здоровье (при неврозах и вегетососудистой дистонии). Указания для студентов: упражнение выполняется вечером, в положении лежа, в расслабленном состоянии, под специальный счет. Спокойный вдох выполняется на счет «два», на счет «четыре» – выдох. То есть вдох короче выдохов в два раза.

Несмотря на свою простоту это упражнение имеет высокую эффективность в отвлечении человека от невротических факторов, облегчении течения неврозов и вегетососудистой дистонии. Данное упражнение противопоказаний не имеет.

Для обеспечения разнообразия оздоровительных занятий, кроме основных целесообразно эпизодически включать дополнительные упражнения: «Шаг», «Повороты головы», «Ладочки», «Погончики», «Перекаты», «Ушки», «Маятник головой», «Большой маятник».

Выводы. Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что дыхательная гимнастика Стрельниковой позволяет улучшить функциональные показатели состояния дыхательной системы студентов. Облегчая, тем самым, течение сопутствующих заболеваний. Не требует специальной подготовки, и может выполняться практически любым студентом, не имеющим противопоказаний в виде тяжелых заболеваний.

Регулярное применение оздоровительных дыхательных гимнастик в домашних условиях на протяжении 4-8 недель способствует улучшению ($p < 0,05$) функционального состояния организма студентов и переводу их по пробам Штанге и Генчи в группы со средними и хорошими результатами.

Данные упражнения могут составить основу в эффективной системе дистанционных занятий по физической культуре в период карантина при коронавирусе.

Литература

1. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/37373.html> (Дата обращения: 02.05.2020).

2. Зыкун Ж. А. Влияние дыхательной гимнастики Стрельниковой на функциональное состояние студентов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2017. № 4. С. 403–405. URL: <https://moluch.ru/archive/138/38653/> (Дата обращения: 02.05.2020).

3. Томилин К. Г. Мотивация и интересы сочинской молодежи, занимающейся физической культурой и спортом // Физическое воспитание и спорт глазами студентов : мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 85-летию КНИТУ-КАИ, г. Казань, 24-27 ноября 2016 г. Казань : КНИТУ им. А.Н. Туполева, 2016. С. 226–229.

4. Томилин К. Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах : монография. Сочи : СГУТиКД, 2005. 167 с.

5. Щербакова Е. Заболеваемость населения России, 2017–2018 годы [Электронный ресурс]. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2019/0807/barom01.php> (Дата обращения: 02.05.2020).

УДК 377

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИЕМАМ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИТУАЦИОННОГО МЕТОДА

Е.И. ТРОЯН

*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
г. Тюмень, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей использования ситуационного метода для обучения приемам освобождения от различных захватов сотрудников полиции, обучающихся по программам профессиональной подготовки. В результате тестирования было выявлено, что уровень владения приемами у представителей ЭГ оказался на 18% выше чем у представителей КГ, что подтверждает гипотезу исследования. Использование ситуационного метода для обучения приемам будет эффективным при условии унификации типовых ситуаций применения сотрудниками полиции приемов освобождения от различных захватов в своей профессиональной деятельности и дифференциации их по уровням нарастания сбивающих факторов выполнения приемов.

Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, освобождение от захватов и обхватов, ситуационный метод

Введение. Сотрудникам полиции в своей профессиональной деятельности нередко приходится юридически обоснованно применять боевые приемы борьбы, как для самозащиты, так и в экстремальных ситуациях задержа-

ния опасного преступника. Изучение и совершенствование приемов происходит на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России и далее, на протяжении всей служебной деятельности сотрудников. Сотрудники полиции изучают большое количество приемов, среди которых и приемы освобождения от различных захватов [3]. Значимость владения данными приемами обусловлена опасностью данного вида противодействия и нападения для жизни и здоровья сотрудников полиции. Правонарушитель часто использует различные захваты за руки с целью сковать движения сотрудника, препятствуя задержанию своему или сообщников. Различные захваты и обхваты используются преступниками с целью дальнейшего выполнения ударов или бросков при нападении на сотрудников полиции. Продолжением, казалось бы, безобидного захвата за ворот одежды одной рукой может быть удар ножом снизу в живот другой рукой. Обучение приемам освобождения от различных захватов или обхватов является профессионально-значимым учебно-тренировочным процессом. Однако обучение данным приемам организуется и проводится без привязки к ситуациям профессиональной экстремальной деятельности сотрудников полиции. Сотрудники не учатся применять приемы в ситуациях профессиональной экстремальной деятельности, опасной для жизни и здоровья сотрудника и окружающих лиц, что негативно сказывается на уровне их профессиональной подготовленности.

В настоящее время использование моделируемых учебных ситуаций для усиления практико-ориентированной направленности процесса профессионального обучения сотрудников полиции является предметом многих научных исследований. Исследуя проблему совершенствования форм и методов обучения сотрудников полиции, Н.А. Манджиева обосновала значимость использования типовых учебных по-

лигонов для моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности и реализации практико-ориентированной направленности обучения [2]. А.Ю. Федотов считает необходимым использовать в профессиональной подготовке сотрудников полиции продолжительные отдельные разовые ситуативные занятия, интегрированные с другими дисциплинами образовательной программы [4]. В своем исследовании И.В. Герасимов для совершенствования методики физической подготовки сотрудников полиции предлагает активно использовать ситуации юридически обоснованного и незамедлительного применения приемов, наиболее часто встречающиеся в их профессиональной деятельности [1]. Зарубежные исследователи Peter G. Renden, Geert J. P. Savelsbergh, Raoul R. D. Oudejans также большое значение придают моделированию ситуаций для оптимизации физической подготовки полицейских [6]. Исследователи Nikki Rajakaruna, Pamela J. Henry, Amy Cutler & Gordon Fairman также считают необходимым использования ролевых игр в физической подготовке полицейских [7]. Необходимо отметить, что несмотря на признание и обоснование значимости ситуационного обучения в физической подготовке сотрудников полиции, остаются нерешенной проблема практической реализации ситуационного метода в учебно-тренировочном процессе обучения сотрудников полиции приемам освобождения от различных захватов, а также, способам их применения в различных сложных профессиональных ситуациях.

Цель. Исследование проводилось с целью обоснования возможности и особенностей использования ситуационного метода для обучения приемам освобождения от различных захватов в физической подготовке сотрудников полиции.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России в пе-

риод с сентября 2019 года по февраль 2020 года. В исследовании участвовали слушатели экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп, обучающиеся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». В исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение научной и ведомственной учебно-методической литературы, а также опыта практической деятельности сотрудников полиции, опрос сотрудников полиции, педагогический эксперимент, моделирование ситуаций, тестирование, метод экспертной оценки. В тестировании принимали участие по двенадцать слушателей от ЭГ и КГ первой и второй возрастных групп.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа научной и ведомственной учебно-методической литературы и опроса сотрудников полиции была сформулирована гипотеза исследования, которая заключается в предположении о том, что использование ситуационного метода будет способствовать формированию навыков освобождения от захватов и обхватов у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке при выполнении ряда условий:

- будут выделены универсальные типовые ситуации применения сотрудниками полиции приемов освобождения от различных захватов в своей профессиональной деятельности;
- будут разработаны уровни сложности выполнения приемов, которые позволят постепенно усложнять условия выполнения приемов по принципу: «от простого – к сложному».

Известно, что основными условиями формирования навыка двигательного действия являются: большой объем повторений движения и вариативность двигательного исполнения [5]. Применение ситуационного метода на учебных занятиях позволяет выполнить данные условия.

На основе результатов опроса сотрудников полиции были выделены и смоделированы наиболее актуальные ситуации применения приемов освобождения от различных захватов. Типовые ситуации дифференцированы по уровням сложности. Разработанные типовые ситуации использовались для подготовки слушателей экспериментальной группы в учебной теме «Учебно-боевая практика и тактика применения боевых приемов борьбы» (таблица).

Таблица 1 - Типовые ситуации применения сотрудниками приемов освобождения от различных захватов

Уровни сложности выполнения боевых приемов борьбы	Типовые ситуации нападения на сотрудников полиции	Сбивающие факторы, осложняющие выполнение боевых приемов борьбы
1 уровень сложности	Пресечение распития спиртных напитков в общественном месте	Захват за руку спереди или обхват за туловище сзади с целью сковать движения сотрудника, препятствуя своему задержанию или сообщников
2 уровень сложности	Проверка документов подозреваемого в совершении преступления Проведение подворного (поквартивного) обхода	Захват за руку или за ворот одежды на груди спереди с последующим ударом рукой (без оружия) или выполнения броска
3 уровень сложности	Нападение на сотрудника с целью завладения оружием Нападение на участкового уполномоченного полиции при осмотре мест возможного укрытия лиц, подозреваемых в совершении преступления или иного правонарушения	Обхват сзади за туловище или захват за руки, отворот одежды на груди с целью выполнения броска или нанесения удара рукой (без оружия или ножом)

В конце периода обучения проводилось тестирование навыков освобождения от захватов у представителей ЭГ и КГ. Для тестирования были подготовлены 15 билетов по три вопроса в каждом. Приемы оценивались в соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел. Сотруднику выставялась только одна оценка: «удовлетворительно» или «неудовлетворительно». В результате тестирования были выявлены значительные отличия в уровне подготовленности по данной учебной теме между слушателями ЭГ и КГ. Уровень владения техникой приемов у представителей ЭГ оказался на 18% выше, чем у представителей КГ.

Выводы. В результате исследования нашла подтверждение гипотеза, о том, что использование ситуационного метода способствует формированию навыков освобождения от захватов и обхватов у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке при условии унификации типовых ситуаций применения сотрудниками полиции приемов освобождения от различных захватов в своей профессиональной деятельности и дифференциации их по уровням сложности и нарастания сбивающих факторов выполнения приемов.

Литература

1. Герасимов И. В. Особенности защиты от правонарушителя, вооруженного опасными предметами // Наука-2020. 2019. № 4(29). С. 48–53.
2. Манджиева Н. А. Совершенствование форм и методов обучения сотрудников полиции // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 2. С.184–186.
3. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ

МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <http://publication.pravo.gov.ru:10.04.2019> г.

4. Федотов А. Ю. Системно-ситуативный подход в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1(60). С. 3–7.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр. «Академия», 2000. 480 с.

6. Renden P. G., Landman A., Geert J. P. Savelsbergh, Raoul R. D. Oudejans. Police arrest and self-defence skills : performance under anxiety of officers with and without additional experience in martial arts // Ergonomics. 2015. № 58:9. P. 1496–1506. URL: <https://doi.org/10.1080/00140139.2015.1013578>.

7. Rajakaruna N., J. Henry P., Amy Cutler, Gordon Fairman. Ensuring the validity of police use of force training // Police Practice and Research. 2016. № 18:5. P. 507–521. URL: <https://doi.org/10.1080/15614263.2016.1268959>.

УДК 796.015.686

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ S-RPE-МОНИТОРИНГА

Е.В. ФЕДОТОВА

*ГБПОУ «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва
№2» Москомспорта, г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье анализируется возможность практического использования мониторинга, основанного на s-RPE-методах, в оперативном управлении тренировочной нагрузкой, рассматривается комплекс показателей, характеризующих нагрузку, раскрываются методические подходы к их оценке и интерпретации, основы алгоритма использования полученных данных в практической работе со спортсменами. Показана необходимость комплексной оценки, при которой учитываются все рассматриваемые RPE-показатели нагрузки, дополненной параметрами внешней нагрузки и объективных показателей состояния спортсмена.

Ключевые слова (3-5 слов): мониторинг, управление тренировочной нагрузкой, s-RPE-метод

Введение. В системе обеспечения подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации на современном этапе все большее внимание уделяется вопросам мониторинга тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленности, функционального и психоэмоционального состояния спортсмена. Основная цель мониторинга нередко состоит в том, чтобы максимизировать положительные эффекты (например, физическую форму, подготовленность, спортивный результат) и минимизировать отрицательные эффекты (например, чрезмерная усталость, травмы и бо-

лезни) тренировок. Общий спектр решаемых задач может быть весьма широк: измерение непосредственной реакции на тренировочную нагрузку, оценка подготовленности к выполнению тренировки, понимание того, что происходит за пределами спортивного зала или стадиона (восстановление; социально-психологические стрессы), оценка адаптации организма к тренировочным нагрузкам, оценка рисков перетренированности, травм и заболеваний и т.п. И каждый раз необходим выбор оптимального инструмента мониторинга, оценка и интерпретация полученных данных, выбор алгоритма использования этих данных для коррекции тренировочного процесса.

Отсутствие у тренера четкого представления о границах резервных возможностей – и юного, и взрослого спортсмена - и их игнорирование могут не только способствовать перенапряжению регуляторных систем его организма и развитию заболеваний, но и служить препятствием к достижению высоких спортивных результатов. Ведь как неадекватные поставленным задачам (недостаточные), так и чрезмерные тренировочные нагрузки могут привести к повышению риска травмирования и снижению работоспособности спортсмена. Успешно справиться с этой проблемой помогает мониторинг комплекса показателей, отражающих состояние различных систем организма спортсмена. Одним из успешно реализуемых в практике подготовки спортсменов подходов является s-RPE-мониторинг.

Методика и организация исследования. Для решения задач исследования использовался анализ научно-методической литературы и обобщался опыт работы тренеров и спортсменов высокой квалификации, позволившие получить данные, характеризующие реально сложившуюся практику использования s-RPE-мониторинга, возможности использования получаемых данных для оценки готовности

спортсменов к выполнению нагрузок высокой интенсивности и оперативного управления тренировочной нагрузкой.

Результаты и обсуждение. Мониторинг, основанный на RPE-методах - субъективной оценке спортсменом выполненной тренировочной нагрузки - в современном спорте высших достижений используется достаточно широко [M.McGuigan, 2017]. Одной из наиболее распространенных в практике спорта является шкала и методика [C.Foster et al., 1995, 2001] с расчетом показателя Session RPE (s-PRE) - от англ. Rating of Perceived Exertion – воспринимаемый уровень нагрузки. Важным преимуществом s-RPE-метода является возможность его использования не только для циклических нагрузок, но и для силовой тренировки, высокоинтенсивных интервалов и плиометрических упражнений, а также для суммарной оценки тренировочной нагрузки в тех случаях, когда проводятся тренировки разной направленности с применением различных средств и методов подготовки. Помимо видов спорта на выносливость, данный метод был успешно апробирован в футболе (F.Impellizzeri et al., 2004), гребле (D.DellaValle and J.Haas, 2013) и некоторых других видах спорта (J.Borresen and M.Lambert, 2009). В работе M.C.Zourdos et al. (2016) даже была предложена специальная RIP-шкала (от англ. RIP – Repetition in Reserve – количество повторов «в резерве», т.е. сколько еще раз спортсмен смог бы повторить данное упражнение с данной нагрузкой). В соответствии с такой шкалой 6 баллам соответствует 4-6 повторов в резерве, 7 баллам – 3, 8 баллам – 2 и 9 баллам – 1, а 10 баллам – максимальное усилие, повторить которое спортсмен уже не сможет.

На основе RPE-оценок рассчитываются показатели, характеризующие тренировочную нагрузку и то, как спортсмен с ней справляется.

Индекс монотонности (монотонность нагрузки) характеризует однообразие тренировочных нагрузок в недельном цикле с точки зрения их тяжести для спортсмена. Расчет:

деление средней тренировочной нагрузки дня микроцикла (Mean Load) на стандартное отклонение (SD): Монотонность = Mean Load /SD.

Индекс напряженности (напряженность нагрузки) характеризует суммарный уровень стресса, вызванный тренировочной программой микроцикла. Расчет: умножение еженедельной тренировочной нагрузки (Sum Weekly Load) на монотонность (при одной и той же суммарной нагрузке - чем больше монотонность, тем больше напряжение): Напряженность = Sum Load x Монотонность.

Недельный прирост нагрузки (%) характеризует изменение суммарной нагрузки текущей недели по сравнению с суммарной нагрузкой предыдущей недели (в %). Расчет: Недельный Прирост Нагрузки (%) = ((Нагрузка текущей недели- нагрузка прошедшей недели) / нагрузка прошедшей недели) x 100.

Оптимальными считаются значения индекса монотонности 1.5 и ниже. Значения, превышающие 2.0, могут использоваться как индикатор, раннее предупреждение о приближающемся снижении уровня работоспособности и результата (табл.1).

Таблица 1 - Оценка величины индекса монотонности и рекомендации по ее коррекции

Величина индекса монотонности	Уровень риска травм, заболевания или перетренированности	Интерпретация	Предлагаемое решение
≥2	Высокий	Значения выше 2.0 - индикатор, раннее предупреждение об ожидаемом снижении уровня работоспособности	Уменьшение однообразия тренировок за счет введения дня полного отдыха и нескольких «легких» дней

Продолжение таблицы 1

Величина индекса монотонности	Уровень риска травм, заболевания или перетренированности	Интерпретация	Предлагаемое решение
		и результата спортсмена (срыв адаптации)	в течение недельного макроцикла
$\geq 1.8-2.0$	Повышенный	Повышенный уровень монотонности нагрузки приводит к увеличению суммарной напряженности нагрузки в данном недельном микроцикле	Повышение вариативности нагрузок недельного макроцикла за счет коррекции тренировочных программ «легких» и «тяжелых» дней (тяжелые дни – действительно тяжелые, а легкие – действительно легкие)
< 1.7		Оптимальная вариативность нагрузки	Контроль состояния спортсмена и вариативности нагрузок в недельном микроцикле

Интенсивные тренировки в сочетании с высоким индексом монотонности (>2.0) являются важным фактором риска заболеваний и перетренированности. Пиковые значения монотонности повышают риск перетренированности в течение 7-10 дней, даже если другие показатели нагрузки находятся в оптимальном диапазоне, и порядка 89% болезней и травм ассоциируются с резким увеличением показателя напряженности нагрузки у спортсмена за 10 дней, предшествовавших инциден-

ту [С.Foster, 2001]. При существенной монотонности нагрузки тяжело воспринимается даже невысокая недельная нагрузка, что может приводить к эмоциональному выгоранию. За счет перераспределения нагрузок по дням тренировочного микроцикла можно снизить монотонность недельной нагрузки и, как следствие, уровень ее напряженности для спортсмена. За счет этого спортсмен сможет выполнить ту же работу при одновременном снижении риска перетренированности и травматизма.

Следует учитывать, что высокий уровень монотонности (т.е. однообразия тренировочной нагрузки) может быть и при чрезмерной, и при недостаточной нагрузке. В первом случае у спортсмена нет возможности нормально восстанавливаться, во втором – нет достаточных стимулов для улучшения подготовленности и функциональных возможностей.

Проблема с высокими тренировочными нагрузками заключается не в самих абсолютных параметрах нагрузок, а в относительной готовности или неготовности спортсмена к ним. Систематический мониторинг еженедельных изменений нагрузки помогает обнаружить эти скачки и играет важную роль в предотвращении травм (табл.2).

Таблица 2 - Оценка величины недельного прироста нагрузки и рекомендации по ее коррекции

Недельный прирост нагрузки	Уровень риска	Значение	Предлагаемое решение
$\geq 15\%$	Очень высокое увеличение нагрузки	Величина недельного прироста нагрузки является чрезмерной и может снизить способность спортсмена к адаптации	Уменьшите недельную тренировочную нагрузку, давая возможность спортсменам восстановиться. На следующей неделе прирост нагрузки не должен превышать 10% (5-7 %)

Продолжение таблицы 2

Недельный прирост нагрузки	Уровень риска	Значение	Предлагаемое решение
≥10%	Высокое увеличение нагрузки	Величина недельного прироста нагрузки превышает рекомендуемую	Уменьшите на этой неделе величину нагрузки так, чтобы она возросла менее, чем на 10 % по сравнению с прошлой неделей
<10%	Оптимальное изменение нагрузки	Величина недельного прироста нагрузки находится в рекомендуемой зоне	Контролируйте состояние спортсмена и изменения нагрузки от недели к неделе

Обобщение практического опыта позволило сформулировать одно из возможных дополнений в комплекс мер по управлению тренировочными нагрузками - так называемое «правило 10%», направленное на профилактику травм: не рекомендуется увеличивать тренировочную нагрузку более, чем на 10% в неделю [Т.Т. Gabbett, 2016].

В последние десятилетия был предпринят ряд попыток математического моделирования влияния тренировок на подготовленность спортсмена и результат в соревнованиях. Наиболее популярным подходом является модель «Подготовленность - Усталость» [Banister et al., 1975, 1991, T. Busso et al., 1994, 2002, 2003, Chiu, L. et al., 2003 и др.], в соответствии с которой идеальным тренировочным стимулом является тот, который максимизирует производительность (подготовленность) спортсмена, одновременно ограничивая негативные последствия тренировки (например, травмы и усталость).

Для количественного выражения соотношения уровня подготовленности и степени усталости предложен коэффи-

циент ACWR (от англ. Acute: Chronic Workload Ratio, т.е. соотношение «Острая: Хроническая тренировочная нагрузка») (табл.3).

Таблица 3 - Оценка величины коэффициента ACWR и рекомендации по коррекции тренировочной нагрузки

ACWR	Интерпретация, риск травмы и перетренированности	Рекомендации
1.5	Недельная нагрузка чрезмерно высока по сравнению с последними 4 неделями. Организм не готов. Ожидается очень высокий уровень усталости. Риск травмы или заболевания увеличивается.	Уменьшите нагрузку как можно скорее, вернув ее в оптимальную зону. Также уменьшите запланированную нагрузку на следующей неделе, чтобы снизить высокую вероятность травм через 7-10 дней после резкого увеличения тренировочной нагрузки.
1.31-1.49	Недельная нагрузка высока по сравнению с предыдущими 4 неделями. Ожидается высокий уровень усталости	Острая нагрузка высока по сравнению с предыдущими 4 неделями: не увеличивайте нагрузку на этой неделе и следите за показателями здоровья и состояния спортсмена, чтобы оптимизировать нагрузку на основе индивидуальной реакции
0.1-0.79	Острая тренировочная нагрузка существенно ниже, чем в предыдущие 4 недели. Ожидается очень высокий уровень «свежести»	Нагрузка недели оптимальна, если вы намеренно пытаетесь «освежить» состояние своих спортсменов (тэйпиринг). Однако обратите внимание, что эта «легкая» неделя снизит вашу 4-недельную хроническую нагрузку со следующей недели. Следите за показателями здоровья, чтобы оптимизировать нагрузку на основе индивидуального отклика
0.8-1.3	Риск получения травмы, повреждения, усталости, перетренировки минимален	Следите за здоровьем спортсмена и изменениями нагрузки от недели к неделе

Наибольшую эффективность дает одновременный мониторинг нескольких показателей, рассчитанных на основе s-RPE-метода. В частности, при сочетании высоких нагрузок, высокого ACWR и высокой монотонности – высока вероятность сильной усталости, плохих результатов, травм и заболеваний. А выявленный пик монотонности может увеличить риск перетренированности в течение 7-10 дней, даже если ACWR находится в оптимальном диапазоне.

Такой мониторинг не требует сложного оборудования специализированного программного обеспечения. Для его осуществления достаточно вычислительных возможностей табличного процессора MSExcel, дополненных средствами визуализации условного форматирования для тех параметров, которые требуют особого внимания тренеров и спортсменов.

При проведении мониторинга для управления подготовкой оптимальной является комплексная оценка, при которой рассматриваются все перечисленные RPE-показатели нагрузки, дополненная хотя бы одним параметром внешней нагрузки и объективных показателей состояния спортсмена (например, HRV в видах на выносливость, динамометрии, тензодинамометрии или сенсомоторного реагирования в скоростно-силовых видах). Такая интеграция всех параметров и индикаторов упрощает принятие решений по управлению тренировочной нагрузкой на основе доказательных методов и реально предотвращает перетренированность и срыв адаптации.

К признакам комплексного подхода относятся следующие положения: 1) рациональный выбор и сочетание диагностических методов для оценки внешней и внутренней нагрузки спортсмена; 2) при оценке внешней нагрузки, возможно, должны быть обнаружены все стрессовые факторы - из области спорта (реализованные тренировки, результаты соревнований, деятельность тренера) и из области вне спорта (школа или рабочая нагрузка, родители, другие социаль-

ные проблемы); 3) при оценке внутренней нагрузки следует использовать достаточно чувствительные и, если возможно, неинвазивные психологические и физиологические методы мониторинга; 4) периодичность и систематичность мониторинга. Такая интеграция всех параметров и индикаторов упрощает принятие решений по управлению тренировочной нагрузкой на основе доказательных методов и реально предотвращает перетренированность и срыв адаптации.

Практическое использование s-RPE-метода связано с необходимостью выполнения определенных методических требований:

- используя шкалу воспринимаемого напряжения, спортсмен должен оценивать не локальные эффекты или симптомы, а «общее восприятие» тяжести нагрузки, т.е. насколько тяжелым и энергозатратным для него является упражнение в целом: не стоит обращать внимания на такие локальные факторы как боль в ногах или быстрое дыхание, необходимо сконцентрироваться на оценке общего ощущения напряжения

- оценку RPE следует проводить примерно через 15-30 минут после тренировки: оценка спортсменов может зависеть от того, каким было последнее упражнение, заключительная часть тренировки, и для «смягчения» этого эффекта между окончанием тренировки и временем оценки должно пройти достаточно времени;

- тренер должен убедить спортсменов, что это не способ найти причину для наказания или заставить их выполнять дополнительную работу; если спортсмены будут считать, что низкая RPE автоматически влечет более сложную следующую тренировку или что тренер «судит» их каким-либо образом за оценки, которые они ставят, то точно, честного RPE от них получить не удастся;

- оценки спортсменов не должны публично озвучиваться, сравниваться и обсуждаться;

- спортсмены не должны обсуждать между собой выставляемые RPE-оценки – они исключительно индивидуальны, являются индивидуальной мерой их восприятия усилий на тренировке.

Заключение. S-RPE метод представляет собой доступный, полезный и универсальный инструмент мониторинга и количественной оценки тренировочной нагрузки. С помощью показателей монотонности и напряженности тренер получает наглядную характеристику того, как спортсмен справляется с тренировочными нагрузками. Возможности метода существенно расширяются за счет введения дополнительных расчетных показателей монотонности, напряженности, «острой» (кратковременной) и «хронической» (долговременной) нагрузки. Мониторинг этих переменных - доступный метод контроля индивидуальной адаптации к тренировочной нагрузке и предотвращения связанных с нагрузкой заболеваний и перетренированности. Важен и мониторинг еженедельных изменений нагрузки, который помогает обнаружить чрезмерный прирост нагрузки, также играя важную роль в предотвращении травм. Соотношение ACWR (т.е., уровня «усталости» и «подготовленности») подвижно и изменяется ежедневно, поэтому должно ежедневно отслеживаться. Оптимальная тренировочная зона индивидуальна, эту зону можно и нужно определить и управлять ею, ежедневно контролируя весь комплекс основных маркеров. Ключевым аспектом системы мониторинга является то, в какой степени получаемые данные используются при принятии решений и влияют на эти решения.

Литература

1. Banister E. W. Modeling elite athletic performance // Physiological Testing of Elite Athletes. Champaign : Human Kinetics, 1991, p.403–424.
2. Gazzano F. & Gabbett T. (2017). A practical guide to workload management and injury prevention in college and high school sports // NSCA Coach, 4 (4), 30–35.
3. McGuigan M. Monitoring Training and Performance in Athletes // Human Kinetics 2017. p. 264.
4. Foster C. A new approach to monitoring exercise training // The Journal of Strength & Conditioning Research, 2001. 15(1), 109–115.
5. Thornton H. R., Delaney J. A., Duthie G. M., Dascombe B. J. Developing Athlete Monitoring Systems in Team-Sports : Data Analysis and Visualization // Int J Sports Physiol Perform. 2019 Jul 1;14(6):698-705. doi: 10.1123/ijsp.2018-0169.

УДК 376.435

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ НА БАТУТЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Е.С. ФИЛИПОВА

*ГБУ Центр содействия семейному воспитанию
«ВЕРА. НАДЕЖДА. ЛЮБОВЬ», г. Москва, Россия*

Аннотация. Целесообразность использования упражнений на батуте для детей с ментальными нарушениями. Методика проведения занятий на батуте. Организация физкультурной деятельности в центрах содействия семейного воспитания.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, дети с ментальными нарушениями, структура занятий на батуте, центр содействия семейному воспитанию.

Введение. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств [1-4]. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка

вербального развития, пассивность, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

Одной из причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей с нарушениями интеллекта, являются нарушения моторики. А это в свою очередь отрицательно влияет на физическое развитие, на развитие познавательной и трудовой деятельности, социально-трудовой и правовой адаптации

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью – это одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, укрепления здоровья, адаптации в социуме [4].

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Актуальность темы состоит в том, что дети, с ограниченными возможностями здоровья, нуждаются в создании специальных условий обучения и воспитания. Для повышения мотивации к развитию двигательной активности детей с ментальными нарушениями необходимо, помимо классических занятий по адаптивной физической культуре, подбирать эффективные методы и технологии для поддержания здоровья детей. Так же необходимо использовать в своем опыте инновационные технологии.

Одним из путей для решения этих задач является внедрение и реализация технологий детского фитнеса в специальных коррекционных учреждениях. Одной из составляющих разделов детского фитнеса является батут.

У большинства детей с тяжёлой умственной отсталостью снижена или отсутствует прыжковая деятельность. Для более успешного решения этой проблемы целесообразно включать в программу физического воспитания занятия на батуте. Батут (итал. *battuta* – удар) – это спортивный снаряд, представляющий из себя конструкцию из металлической рамы и упругой сетки, натянутой с помощью пружин. Занятия на батуте позволяют разнообразить физкультурное занятие. Прыжки на батуте – это весело и интересно. Батут – уникальный снаряд, потому что он дарит неподдельную радость всем, кто на нем занимается. Прыжки на батуте вызывают повышенный интерес у детей с ментальными нарушениями. Занятие на этом снаряде развивает координацию и дыхательную систему, позволяет укрепить мышечный корсет и улучшает работу вестибулярного аппарата. Уникальность тренировки на батуте в том, что она воздействует не только на физическое развитие. Участие в занятиях на этом тренажёре, улучшает познавательную деятельность ребенка с умственной отсталостью, развивает речь, оказывает положительное влияние на его социальную жизнь, эмоциональное состояние и, как следствие, психологическое развитие и становление характера. Цель использования данного тренажера для детей с ментальными нарушениями, заключается в развитии вестибулярного аппарата и чувства равновесия. Любое достижение делает его более уверенным в себе, поднимает настроение, бодрит, мотивирует быть активным и добиваться новых успехов.

Организация занятий. Подготовка в прыжках на батуте – это система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип последовательности, определяющий метод изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т. д.);

- принцип вариативности, предусматривающий максимальный учет индивидуальных ребёнка, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств для занятий на батуте, необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

- стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении заданий на батуте;

- максимально активизировать познавательную деятельность;

- при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому;

Тренировка на батуте для детей с ограниченными возможностями здоровья проводится при соблюдении определённых правил:

- соблюдение техники безопасности;

- каждая тренировка начинается с разминки;

- упражнения подбираются с учётом развития и возможностей каждого ребёнка;

- при необходимости на занятии используется страховка и совместное выполнения задания с инструктором.

Овладение навыками прыжков на батуте проходит в несколько этапов:

I этап – первоначальное разучивание прыжков (овладение движением).

II этап – углубленное разучивание-совершенствование прыжков (*автоматизация*).

III этап – закрепление навыка.

Развитие прыжковой деятельности у детей проходит по трём этапам.

На первом этапе проходит знакомство детей с батутом, создание целостного представления о прыжках на нём (показ и объяснение) и разучивание движения (выполнение прыжков со страховкой и самостоятельно).

Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами и мышечными ощущениями.

На втором этапе – углублённого разучивания прыжков из различных исходных положений, задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения упражнений в целом. В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения заданий, и поощрять детей.

На третьем этапе обучения главной задачей является закрепление и совершенствование техники упражнений на батуте, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в реальной среде.

Структура построения работы с использованием тренажёров традиционная и включает вводную, основную и заключительные части.

I этап. Вводная часть (5 мин). Подготовка организма к физическим нагрузкам. Вначале проводится небольшая разминка: ходьба, бег, прыжки в разном темпе, общеразвивающие упражнения с предметами и без, и подводящие упражнения.

II этап. Основная часть (20-25 минут). В основную часть включены упражнения на батуте длительностью – от 5 до 10 минут. После каждого подхода выполняется отдых в течение 2-3х минут. Дети выполняют упражнения на расслабление, восстановление дыхания. На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать утомления. Нагрузка определяется индивидуально с учётом возможностей и способностей ребёнка.

III этап. Заключительная часть (3-4 мин). В заключительной части с детьми проводятся малоподвижные игры, комплекс упражнений релаксации, во время которого выполняются разнообразные движения на расслабление.

Тренировки с использованием батута проводятся до двух раз в неделю.

В результате проводимой работы на батуте, у детей развивается не только прыжковая деятельность, но значительно расширяются диапазон движений занимающихся, повышается мотивация к занятиям по адаптивной физической культуре.

Преимущества батутного спорта для детей. Батутный спорт, в отличие от хоккея или йоги, подойдет практически каждому ребенку. Занятия не зависят от сезонности и не требуют никакой специальной подготовки или дорогостоящей экипировки. Для того чтобы поддерживать хороший уровень физической активности, ребенку достаточно посещать тренировки 1 раза в неделю. Даже при таких нагрузках прогресс будет ощутим уже после пары месяцев занятий.

В детских коррекционных учреждениях целесообразно проводить занятия не только в физкультурном зале ЦССВ, но и в спортивных батутных центрах. Современные батутные центры насыщены снарядами высокого класса, разной модификации и ярких расцветок. Это повышает познавательный уровень ребёнка, его мотивацию, диапазон движений и социальный опыт.

В батутном спорте, как и в любом другом, есть строгие правила, которые необходимо знать прежде, чем начинать занятия. Каждая тренировка начинается с разминки и отработки знакомых элементов, и только после этого можно идти на батут. После прыжков обязательно следует растяжка мышц и суставов.

Следует взять на заметку, что существуют возрастные нормативы пребывания детей на батуте. Для детей до 3-х лет время нахождения на батуте не должно превышать 10 минут, детям от 3 до 7 лет можно прыгать до 15 минут. Такое ограничение объясняется тем, что до 7 лет у детей идет активное формирование позвоночника, и прыжковая нагрузка должна быть ограничена. Детям до 10 лет рекомендуют проводить на батуте не более 20 минут. Подростки уже могут смело прыгать в течение получаса.

Заключение. Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что хорошая физическая подготовка необходима всем детям с ОВЗ, для достижения максимально возможных результатов. Одним из универсальных средств такой подготовки являются прыжки на батуте, которые способствуют развитию таких основных спортивных способностей, как координация, сила и выносливость.

Литература

1. Кузьмина С. В., Сайкина Е. Г. Танцы на мячах. СПб : Издательство РГПУ им. Герцена, 2013.
2. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. : ТЦ Сфера, 2014. –160 с.
3. Фирилева Ж. Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика. СПб. : «Детство-пресс», 2012.
4. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2009. 464 с.

УДК 612.43

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ИНДЕКСОВ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРОДА СУРГУТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Э.Ю. ¹ФОШНЯ, О.А. ²МАЛЬКОВ, А.В. ³ФОШНЯ

*¹Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия*

*²Муниципальное бюджетное образовательное учреждение лицей №1,
г. Сургут, Россия*

*³Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение,
детский сад №31 «Снегирёк», г. Сургут, Россия*

Аннотация. Цель исследования – изучить динамику индексов здоровья детей школьного возраста города Сургута в период с 2014 по 2019 год и установить зависимость заболеваемости от видов двигательной активности учащихся, реализуемых в данных учреждениях. В исследовании приняли участие 40 средних общеобразовательных учреждений города Сургута (≈38203 учащихся). Показано, что специфика реализуемых программ двигательной активности в образовательных учреждениях находит своё отражение в формировании сопротивляемости организма учащихся против заболеваний острыми респираторными инфекциями, что влияет на уровень заболеваемости учащихся в целом. Традиционные образовательные программы не в полной мере способны возместить необходимый уровень двигательной активности учащихся образовательных учреждений в условиях Севера, что отрицательно сказывается на состоянии иммунной системы, а также других систем организма детей.

Применение дополнительных программ по двигательной активности в образовательных учреждениях города Сургута значительно улучшает показатели индексов заболеваемости учащихся, в общем, и в каждом учреждении, в частности.

Ключевые слова: острые респираторные инфекции, школьный возраст, программа дополнительного образования, физическая культура.

Введение. Многочисленными исследованиями, проведенными в течение последних пяти лет, было установлено, что здоровье людей, проживающих в условиях Севера, а также иммигрантов, очень часто и значительно отличается от установленной нормы [1, 2]. Наблюдается особенное течение сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательной системы, что связано с перестройкой и истощением регуляторных механизмов и функциональных систем, заболеваний опорно-двигательного аппарата [1-4, 8, 9, 11, 12]. Исследования, проводимые с 2004 года, установили, что заболеваемость по обращаемости в северных регионах России на 11,8 % выше, чем в целом по стране, и данные цифры постепенно растут, с каждым годом [5-7]. При этом необходимо помнить о том, что в постоянной зоне риска заболеваний острыми респираторными инфекциями находятся дети дошкольного и школьного возраста, наиболее подверженные заболеванию, чем взрослые [5, 6].

Стремительное ухудшение здоровья молодого поколения, проживающего в условиях Севера, а также значительные трудности в процессе адаптации их организма к неблагоприятным климатическим изменениям, позволило сформулировать следующую **цель** настоящего исследования: изучить динамику заболеваемости острыми респираторными инфекциями детей школьного возраста города Сургута в период с 2014 по 2019 год.

Задачи исследования:

Проанализировать динамику индексов здоровья детей школьного возраста города Сургута, в зависимости от физической активности в период с 2014 по 2019 год.

Установить зависимость динамики индексов здоровья у обучающихся в условиях Севера, от программ двигательной активности, реализуемых в данных учреждениях.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 40 средних общеобразовательных учреждений города Сургута (≈ 38203 учащихся). Рассчитывалась динамика заболеваемости детей острыми респираторными инфекциями, проведён анализ программ физической активности, реализуемых в данных учреждениях. Изучена динамика изменения индексов здоровья детей, учащихся в учреждениях, в которых реализуется только общеобразовательная программа по физической культуре, и в учреждениях, где параллельно внедряются дополнительные программы по двигательной активности (в том числе спортивное плавание, единоборства, фитнес и т.д.). В процессе работы были проанализированы документы медицинских сотрудников и руководителей центров Здоровьесбережения образовательных учреждений города по динамике заболеваемости детей в период с 2014 по 2019 годы. Работа велась в тесном сотрудничестве с городским объединением Муниципальным казённым учреждением для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центром диагностики и консультирования» города Сургута.

Сравнительные показатели индексов здоровья детей школьного возраста учащихся в общеобразовательных учреждениях города Сургута были обработаны путём применения критерия χ^2 – Пирсона. Расчёт проводился в специализированной он-лайн программе (<https://molbiol.kirov.ru/utilites/multitool/>).

Результаты и их обсуждение. Место проведения исследования: Ханты - Мансийский автономный округ - Югра относится к дискомфортно - экстремальным территориям, приравненным к Крайнему Северу, с умеренно суровым континентальным климатом [8]. В связи с этим, особое влияние климатогеографических условий Севера и нарастающее антропогенное загрязнение окружающей среды способствует развитию своеобразных приспособительных реакций иммунной системы и неспецифических факторов защиты детского организма [8, 9]. Климатогеографические, экологические и гигиенические условия Севера наряду с антропогенными факторами могут тормозить формирование иммунологической резистентности у детей [3, 4, 9]. Постоянная напряжённость системы иммунитета, особенно в критические периоды её становления, может привести к неадекватным реакциям организма при возникновении инфекционного процесса. Дополнительная антигенная стимуляция способна вызвать срыв адаптационных и защитных механизмов и соответственно затяжное и негладкое течение инфекционных заболеваний у детей [1, 2, 9].

В целом иммунная система организма детей школьного возраста представляет собой исключительно сложную многокомпонентную сеть из быстродействующих, репулирующих и покоящихся клеток [2, 9]. Функциональные системы с быстрым обновлением элементов более подвержены и более чувствительны к воздействию разнообразных антропогенных факторов [2, 7, 9, 11]. В связи с этим любое воздействие окружающей среды может привести к модификации иммунного ответа, а кумуляция изменений отдельных компартментов иммунной защиты может реализоваться нарушениями структурной целостности и функциональной полноценности иммунной системы в целом.

Общая картина заболеваемости детей по городу Сургуту в период с 2014 по 2019 год представлена на рис.1.

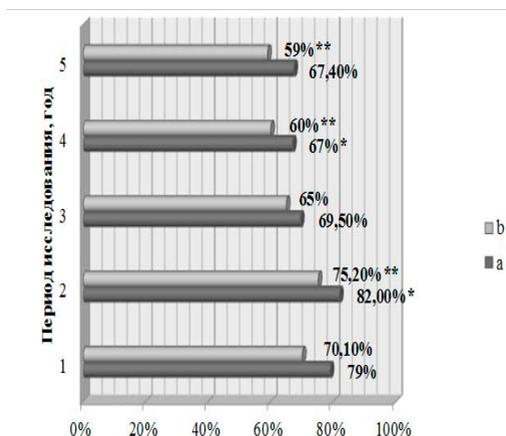


Рисунок 1 – Динамика показателей индексов здоровья детей школьного возраста города Сургута в период с 2014 по 2019 год: 1 – показатели индексов здоровья школьников 2014-2015 года, 2 – показатели 2015 – 2016 года, 3 – показатели 2016 – 2017 года, 4 – показатели 2017-2018 года, 5 – показатели 2018-2019 года; а – 1 полугодие, б – 2 полугодие; *, ** – статистически значимые различия между показателями ($p \leq 0,05$)

Динамика индексов здоровья исследуемых детей в течение 5 лет колеблется в пределах 59-82%. Необходимо отметить, что в первом полугодии (а) на протяжении всех лет исследования показатели индексов здоровья учащихся значительно ниже (сентябрь - февраль), чем во втором (б) (март - август). В данные периоды в городе Сургуте были зафиксированы эпидемии острых респираторных инфекций и гриппа, что неизменно связано с климатическими условиями Севера (низкие температуры воздуха, частые смены метеоусловий, перепады давления и т.д.) [8]. Особый рост заболеваемости наблюдается в первом полугодии 2019 года, что объясняется особенно сильной вспышкой заболеваемости острыми респираторными инфекциями, вплоть до закрытия некоторых из учреждений на карантин, по причине

большого количества заболевших детей. Согласно выявленной динамике, можно проследить, постепенное ухудшение показателей индексов здоровья детей по мере проведения исследования, начиная от 2014 года (70-79%) и до 2019 года (59-67,4%).

Следующим этапом работы являлось выявление образовательных учреждений, в которых параллельно с основной общеобразовательной программой по физическому развитию, ведётся реализация дополнительных образовательных программ, в том числе и занятий в плавательном бассейне [10]. В процессе систематизирования полученных результатов исследования было выявлено, что из 40 общеобразовательных учреждений (школьное образование), лишь в 25 проводятся дополнительные занятия по физическому развитию, и лишь в 7 систематически проводятся занятия по плаванию.

На рис. 2 представлена сравнительная характеристика индексов здоровья учащихся образовательных учреждений, реализующих дополнительное образование в области физического развития (d), и не реализующих (с). Наиболее высокие показатели индексов здоровья выявлены у второй исследуемой группы (d: 71,6-83%). Это связано с тем, что двигательная активность этих детей в совокупности с занятиями в плавательном бассейне, дающими закаливающий эффект, приносит наибольший положительный эффект, нежели в результате реализации лишь общеобразовательной программы (с: 65,7-77,4%). При этом необходимо отметить, что в течение проведения исследования динамика исследуемой группы d имела прогрессирующий характер, в отличие от группы с, находившейся на момент начала и конца проведения исследования на одном и том же уровне.

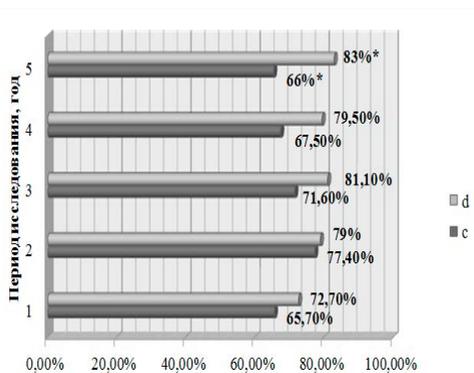


Рисунок 2 – Сравнительный анализ индексов здоровья детей школьного возраста города Сургута, учащихся образовательных учреждений, реализующих занятия по физической культуре по общеобразовательной программе, а также учреждений, реализующих программы дополнительного образования (фитнес, боевые искусства, плавание и т. д.): 1 - показатели индексов здоровья школьников 2014-2015 года, 2 – показатели 2015 – 2016 года, 3 – показатели 2016 – 2017 года, 4 – показатели 2017-2018 года, 5 – показатели 2018-2019 года; c – показатели учащихся образовательных учреждений реализующих только общеобразовательные программы по физической культуре, d – показатели учащихся образовательных учреждений, реализующих программы дополнительного образования (фитнес, боевые искусства, плавание и т.д.); * – статистически значимые различия между показателями ($p \leq 0,05$)

Заключение. В период 2014 – 2019 года в городе Сургуте наблюдается высокий показатель заболеваемости острыми респираторными инфекциями детей школьного возраста (около 18 – 41 %) и с каждым годом данный показатель постепенно ухудшается. Особенно низкие, а также прогрессирующе снижающиеся показатели индексов здоровья исследуемых школьников, проживающих в климато-экологических условиях Севера, наблюдаются у учащихся образовательных учреждений, не реализующих дополни-

тельные образовательные программы по физическому развитию детей (разница между двумя исследуемыми группами колеблется в пределах 3,6-17 %). Следовательно, особую актуальность в настоящее время приобретают поиски механизмов повышения адаптивной устойчивости организма детей, к изменяющимся природным факторам, путём внедрения в образовательный процесс школьников программ дополнительного образования по физическому развитию, не требующих особых условий проведения занятий для решения проблемы по ухудшению здоровья школьников в климато-экологических условиях Севера.

Литература

1. Ашурова Н. А., Туксанова З. И., Тиллаева Ш. Ш. Сравнительная характеристика частоты патологии ЛОР органов среди детей школьного возраста // Педиатрический вестник Южного Урала. 2015. С. 27–28.
2. Башкатова Ю. В., Карпин В. А. Общая характеристика функциональных систем организма человека в условиях Ханты-Мансийского автономного округа Югры // Экология человека. 2014. С. 9–16.
3. Гондарева Л. Н., Лагутин Е. Ю. Роль экологических условий в формировании функциональных систем у детей с разным уровнем двигательной активности // Вестник медицинского института «Реавиз» : реабилитация, врач и здоровье. 2015. № 4. С. 93–101.
4. Еськов В. М., Филатова О. Е., Карпин В. А. Экологические факторы Ханты-Мансийского автономного округа Ч. II. Безопасность жизнедеятельности человека на севере РФ // Самара : Офорт. 2004. 172 с.
5. Карпова Л. С., Поповцева Н. М., Столярова Т. П. Анализ эпидемии гриппа 2016 года и пандемии 2009 года

по материалам двух национальных центров ВОЗ в Российской Федерации // Эпидемиология и вакцинопрофилактика. 2016. № 4(89). С. 4–12.

6. Кондакова О. Э., Шилов С. Н., Кирко В. И. Психологические и адаптивные характеристики детей и подростков, проживающих на крайнем Севере // Журнал Сибирского федерального университета. Биология. 2017. № 10(3). С. 312–322.

7. Миролюбова Д. Б. Закономерности и формирующие факторы заболеваемости детей в начале XXI века // Российский педиатрический журнал. 2017. № 20(4). С. 232–237.

8. Нифонтова О. Л. Эколого-географическая характеристика среднего Приобья // Экология человека. 2006. № 9. С. 3–7.

9. Попова О. Н., Гудков А. Б. Морфофункциональные особенности дыхательной системы у северян обзор // Экология человека. 2009. С. 53–58.

10. Стрельченко В. Ф., Коваль Л. Н., Алексеева Е. Н. О профессиональной деятельности учителя физической культуры // Научно-исследовательские публикации. 2014. № 9(13). С. 34–39.

11. Reina J., Aged is tribution of acute respiratory infections caused by enteroviruse sin the child population / M. Cabrerizo, J. Reina // enferm. infecc. Microbiol. clin. 2017. № 16(1). P. 54–59.

12. Wannamethee S. G. Physical activity in the prevention of cardiovascular disease: an epidemiological perspective / S. G. Wannamethee // Sports Med. 2001. № 31(2). P. 101–114.

УДК 796/799

**ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ И
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У
СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЕ В
ЗДОРОВЬЕ**

Е.В. ¹ФРОЛОВ, А.В. ²ПЕТРЯКОВ

¹ФГБ ПОУ «Ульяновский фармацевтический колледж», г. Ульяновск, Россия

*²ОГБПОУ «Ульяновский колледж культуры и искусства», г. Ульяновск,
Россия*

Аннотация. В статье описаны основополагающие направления, способствующие эффективно улучшить учебный процесс учебных занятий по физической культуре у студентов, имеющих отклонения в здоровье.

Ключевые слова: занятий физической культурой, совершенствование, двигательная активность.

Введение. В настоящее время сфера физкультурного образования претерпевает значительные изменения, опосредованные глобальными перестройками в политической, экономической и социальной жизни общества. Существующая на протяжении ряда десятилетий образовательная система, отличавшаяся высокой идеологизацией, максимальной централизацией управления, жесткой регламентацией содержания, форм и методов воспитания, бала призвана принципиально ограниченной. Степень и запас здоровья в возрасте 15-18 лет прямым образом влияет на профессио-

нальную ориентацию и подготовку, осуществление жизненных планов, мотивирует к социальному развитию, созданию семьи, то есть непосредственно те факторы, которые обеспечивают развитие страны в целом.

Понимая значимость обозначенных задач, общество обеспокоено официальными статистическими данными, свидетельствующими, что, в сравнении с заболеваемостью детей в возрасте до 14 лет, которая за последние 10 лет увеличилась на 27%, ее рост среди учащихся 15-18 лет составил 36%. Хронические патологии нарушения здоровья обнаружены у 32% школьников и студентов 15-18 лет. Хронический дефицит организма в биологически необходимых физических нагрузках, на фоне малоэффективного физического воспитания в средней школе, провоцирует рост и развитие различных диагнозов [2, с. 118].

В связи с этим резко возросла необходимость поиска новых моделей организации и совершенствования учебного процесса физкультурного образования и модернизации ее содержания, в том числе в области физического воспитания студентов среднего профессионального образования, имеющих различные отклонения в здоровье, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам.

Нами был проведен подробный анализ существующей системы оздоровительных направлений физкультурного образования студентов 15-18 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья. На основе изученных доступных литературно-информационных источников, собственно научно-педагогического опыта, психолого-социологических исследований, мы установили, что в совокупности основных причин сложившегося положения лежат такие факторы как:

- узкая сфера занятий физической культурой, ограничивающая применение имеющегося запаса знаний, не дающая возможность проявление двигательного творчества,

порождающая неуверенность и страх перед выполнением физических упражнений, боязнь травматизма и ухудшения своего физического состояния;

- крайне ограниченный багаж специальных физкультурно-спортивных средств, формирующую мотивационную основу занятий физической культурой, не создающий у занимающихся осознанного понимания и глубокой убежденности в благотворном влиянии физических упражнений на организм человека;

- недостаточная постановка во время занятий мотивационных установок на активную двигательную деятельность, как основополагающего условия физического и духовного совершенствования [3, с. 122].

Необходимость устранения выше указанных проблем послужила нам основанием для определения целевых ориентиров совершенствования учебного процесса студентов колледжа 15-18 лет, имеющим отклонения в состоянии здоровья, в качестве основополагающих направлений способствующих эффективно улучшить образовательный процесс мы выделяем следующее:

- *интеллектуальное направление*, предполагающая формирование знаний по физической культуре, развитие познавательных способностей, воспитание рефлексивной культуры студентов способствующие к развитию потребности к самостоятельным занятиям физической культуры и внеклассным физкультурно-оздоровительным мероприятиям в колледже, воспитание ценностных ориентаций к осознанию смысла занятий физической культурой, способствующей переходу на новый, более качественный уровень теоретических знаний, а также повышения в значимости ценностного мотивационного и деятельностного отношения к занятиям физической культурой [1, с. 38]. В данном направлении можно выделить ориентиры, нацеленные на:

- применение опыта межпредметной интеграции и передачу в процессе занятий физической культурой студентам конкретных знаний о внешнем мире, требования к самостоятельному проведению занятий, духовно-нравственному потенциалу физической культуры и спорта;
- активизацию познавательной деятельности и формированию психических процессов, лежащих в основе интеллектуальной деятельности (памяти, внимания, речи, мышления, восприятия), осознание ими значимости развития этих качеств для формирования культуры жизнедеятельности;
- формирование физического интеллекта (телесно-кинестетического), под которым понимается умение управлять своим телом с целью самовыражения и изображения различных предметов, при котором подчеркивается природное единство умственных и физических способностей, взаимосвязано проявляющихся при выполнении физических движений;
 - *оздоровительное направление* включает разработку средств и методов оздоровительной, профилактической, коррекционной работы со студентами, применение объективной системы контроля за процессом физического воспитания, контроля за функциональным состоянием организма стимулирующей его совершенствования, а также овладением системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование личности;
 - *тренирующее направление*, предполагающее конверсию высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и основывающее на положении о том, что концепция тренировочной деятельности является наиболее перспективной системой управления развитием физического потенциала человека. Главными принципами этого на-

правления являются;

- адекватность содержания занятий физической культурой и ее условий состоянию занимающегося;
- свобода выбора форм физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого студента;
- гармонизация и оптимизация физической тренировки;

- *мотивационно-ценностное направление* предполагает достижение высокого уровня произвольности управления двигательными и умственно-познавательными процессами в зависимости от половой принадлежности, при котором приоритетными компонентами должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, необходимость регулярной двигательной активности, получение удовлетворения от ценностных аспектов личной успешности. основополагающими принципами в этом направлении являются;

- формирование положительной мотивации студенческой молодежи начиная с первых курсов обучения;
- учет специфики структуры мотивации, в которой в преобладающей степени должны являться ситуационные мотивы, требующие систематического наблюдения и целенаправленного управления в ходе педагогической деятельности;
- учет в процессе занятий физической культурой гендерные особенности мотивации, касающиеся избранности мотивов при занятиях физическими упражнениями.

В процессе определения содержания и педагогических условий реализации эффективного совершенствования учебного процесса у студентов с имеющимися отклонениями здоровья мы ориентировались на следующие концептуальные принципы построения занятий:

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода к организации занятий и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий;
- принцип оздоровительной тренировки;
- обязательный учет медико-педагогических показаний и противопоказаний в определении содержания учебного материала по физической культуре;
- единство физического, психического и интеллектуального развития занимающегося;
- принцип непрерывности и преемственности физического воспитания студентов;
- обеспечение осознанного интереса к двигательнo-познавательной активности.

Положительный эффект обеспечения эффективного совершенствования учебного процесса, а также определяющим компонентом являлся характер общения преподавателя со студентами, действия преподавателя в различных ситуациях, направленность заданий, побудительные мотивы стимулировали нацеленность занимающихся не только на свое физическое и функциональное совершенствование своего организма, но и на его духовно-нравственный потенциал.

Заключение. Было установлено, что формирование положительной мотивации студенческой молодежи имеет большое значение, начиная с первых курсов обучения в колледже. Для эффективной реализации вышеперечисленных концептуальных направлений и условий в своей совокупности призвана оптимизировать на совершенно новом уровне физкультурные занятия для студентов 15-18 летнего возраста и оказать положительное воздействие на их умственное, физическое, духовно-нравственное развитие и совершенствование. Содержательными предпосылками для такого заключения являются, прежде всего, положительная динамика отношения студентов к учебной и самостоятельной двигательной активности, возросший уровень теоретической ин-

формированности и мотивационно-ценностных ориентаций в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 37–41.
2. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. М. : Советский спорт, 2005. 254 с.
3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура студента : учебное пособие. М. : Инфа-М, 2018. 320 с.

УДК 796.01:57

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ В НОРМЕ И С ОВЗ

О.В. ФРОЛОВА

Государственный университет «Дубна», г. Дубна, Россия

Аннотация. Обобщены и изложены результаты исследования особенностей становления и формирования произвольных движений у детей младшего школьного возраста в норме и с нарушениями интеллектуальной сферы различной степени выраженности. Доказано, что система ориентиров при формировании движений у детей независимо от психического статуса должна быть представлена избыточно, с расширением и усложнением контекстов освоения движения, постоянной поддержке мотивации и гибкой оценкой зоны ближайшего развития.

Ключевые слова: двигательная задача, произвольность, активность, проектная форма обучения.

Введение. История отношений психологии и физической культуры весьма насыщена. Психология входит в основу теоретической и практико-ориентированной подготовки, как специалистов по физической культуре и спорту, так и спортсменов всех уровней мастерства. Организовать тренировочный процесс, как и процесс физического воспитания, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей развития и кризисных моментов.

Численный рост личностно-ориентированных инноваций в современной системе образования по физической культуре и спорту обусловлен преимущественно пониманием того, что простота сформированного моторного действия, равно как и процесса его формирования, лишь кажущаяся простота. Все наиболее существенные методологические и методические возможности современной педагогической психологии отражаются и проверяются в основном в построении модели становления «навыка», поэтому исследовательская и психолого-педагогическая практика управления становлением нового движения является «мерилом концептуальной точности и прикладной эвристичности той или иной психологической теории» (В.Б. Хозиев, 2002-2017).

Примерами могут служить модели: физиологического, бихевиористского, психодиагностического исследований движения, спонтанных и формируемых движений в связи с проблемой навыков и т.д. Разработанная в 60-х годах прошлого столетия теория планомерно-поэтапного формирования умственных и физических действий и понятий П.Я. Гальперина, воспринимаемая сегодня как одна из инновационных технологий, намечает путь к желаемому и скрытому в физической культуре развитию. Однако планомерно-поэтапное формирование единичных моторных действий, как считают последователи гальперинских традиций, предстает в теоретическом отношении достаточно условной процедурой, а в практическом – искусственной [4].

Определенные шаги по разработке хода формирования, когда требуется расширение контекста ориентировки, предпринимались на всем протяжении исследовательской истории этой психологической концепции. И они показали неизбежность обстоятельного развертывания явно избыточной системы средств, но абсолютно необходимой, чтобы обеспечить динамичное прохождение ряда преобразований

формируемого действия и включение его в систему существующих возможностей субъекта. В этом отношении не сужение, но расширение контекста исследования, контекста средств и контекста вспомогательных действия – представляются принципиально важным для установления потенциала становящегося движения у ребенка, как при нормативном развитии, так и при развитии с определенными ограничениями здоровья.

Важно сохранить и сделать доступным для исследования и педагогической практики мотивационный и личностный аспекты, связанные с формированием ценностно-смыслового отношения к выполняемому действию, которые в классическом подходе оставались вне целенаправленной деятельности педагога-экспериментатора. Поэтому подобная схема психологического эксперимента разработана минимально для исследования формирования произвольных движений у детей при нормальном и отклоняющемся интеллектуальном развитии.

Целью нашего исследования стало: раскрыть психологическую сущность и возможности существующей системы средств, организующих формирование двигательных действий в норме и при интеллектуальной недостаточности. Предмет исследования – система условий формирования движений при нормальном и отклоняющемся развитии. Нами были выдвинуты следующие гипотезы: 1) система ориентиров при формировании движений у детей с интеллектуальной недостаточностью должна быть представлена избыточно, с расширением и усложнением контекстов освоения движения и постоянной поддержке его мотивации, что позволяет оценить зону ближайшего развития в данном виде деятельности; 2) формирование доступного уровня произвольного контроля при освоении ребенком основных компонентов движений будет обеспечивать позитивную ди-

намику овладения новым действием и необходимую полноту его ориентировочной основы.

Организация исследования. Эксперимент заключался в 14 обучающих занятиях движениями трех видов: предметные двигательные действия; сценические движения (самопрезентация, танец, бытовые этюды и пр.); коммуникативные движения (движения, словесно опосредованные). Сюжетно занятия были связаны между собой и объединены конечной целью, понятной детям и социально-значимой в реализации и постижении (В.Б. Хозиев, 2002). Эксперимент был реализован с 2005-2018 гг. на экспериментальных базах общеразвивающего, специализированного и коррекционного видов. Всего было задействовано 8 экспериментальных групп с численностью испытуемых от 3 до 7 человек. Дети с типичным развитием – 22 человека в возрасте 6-10 лет, дети с нарушениями в развитии – 22 человека, из которых 6 человек с УО средней степени в возрасте 10-18 лет, 6 человек с УО легкой степени в возрасте 7-12 лет, 10 человек с ЗПР церебрально-органического генеза в возрасте 6-10 лет. Все диагнозы основаны на заключениях ПМПК.

В исследовании использовались авторские констатирующие методики, опросы, стандартизированные наблюдения, анализ продуктов деятельности детей по видеозаписям и др. Обоснованность, репрезентативность, валидность (внешняя, внутренняя, инструментальная, операциональная и др.) полученных данных определялись схемой экспериментального исследования, а также результатами качественного преобразования выделенных показателей развития. На завершающем этапе каждой экспериментальной серии использовалась статистическая обработка результатов по Т-критерию Уилкоксона, позволяющая дополнительно верифицировать обоснованность полученных результатов.

Таким образом, более продуктивной, нежели классическая тренировка, для понимания двигательного развития

ребенка является иная логика построения экспериментально-формирующей программы. Эта логика наиболее точно раскрыта Н.А. Бернштейном в указании на то, что «программы двигательного действия», их выполнение и коррекция возможны лишь при условии наличия возможности обратной связи в рамках решаемой двигательной задачи. Поставить для себя (или «наметить» у Н.А. Бернштейна) двигательную задачу означает создать в какой-то форме образ того, чего еще нет, но что должно появиться [1]. Иными словами, сама двигательная задача может быть сформулирована таким образом, что будет включать весь необходимый и достаточный набор средств, составляющих ориентировочную основу будущего действия. Быть понятной и ориентированной по степени сложности, в целом и в деталях, на особенности развития ребенка, причем как актуальные, так и потенциальные. Постановка данной задачи не может исчерпываться лишь отражением внешней стороны предполагаемого двигательного действия, но должна затрагивать все аспекты окружающей ребенка действительности: эмоциональный, чувственный, когнитивный и пр.

Важным условием для понимания двигательной задачи ребенком с ИН, и ключевым фоном для развертывания всех форм его активности является игра. Именно в нее пластично встраивается любое двигательное действие и позволяет моделировать экспериментальную ситуацию «с запасом» контекста культурной ситуации, а также позволяет проводить преобразования движений в последовательность шагов освоения, имеющих в своей основе психологическую логику формирования. Игра во многом определяет становление двигательной деятельности ребенка, придавая ей моделирующий и «взаимодействующий» (с предметом, партнером и взрослым) характер (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и его ученики, Л.А. Венгер, Л.Ф. Обухова, и др.). С одной стороны движения входят в состав игровых действий

в качестве операций, а с другой - игровая деятельность во многом определяет двигательное развитие ребенка, расширяя смысловой контекст каждого движения. В ситуации обучающего эксперимента игра делает возможным регулировать роль и степень вмешательства педагога-экспериментатора, позволяя ему участвовать в процессе формирования настолько, насколько того требует ситуация, т.е. предоставляя необходимую и достаточную степень свободы действия для раскрытия актуального уровня развития ребенка и «маскируя свои сугубо «инструментальные» намерения и операции» (В.Б. Хозиев, 2002). Педагог-экспериментатор не только подбирает необходимую по сложности задачу, но и выступает в качестве «носителя культурных эталонов», использующий различные способы решения поставленных задач, иными словами, исследовать зону ближайшего развития.

В настоящее время в наиболее полном объеме обозначенные нами требования реализуются в проектной форме организации учебного процесса [7]. Главной особенностью любого проекта как учебной процедуры является совместное творческое сотрудничество учащихся и педагога (психолога, экспериментатора) в процессе достижения намеченного результата, имеющего жизненно важное значение. В проектном обучении важен как конечный результат, так и течение самого процесса, в котором, помимо освоения известного, формируется мышление, способное в будущем постигнуть неизвестное, а также происходит становление новой личности, умеющей отстраниться от шаблонной ситуации, принять правильное решение и взять на себя ответственность. Главной целью проекта является целенаправленное формирование новых форм деятельности, т.е. планомерная организация развития.

Формирование произвольных движений у детей с ОВЗ в условиях проектной формы обучения позволяет выйти за рамки исключительно «двигательной» активности ребенка

и обратиться к целостному плану его развития. А расширение системы ориентиров с расширением и усложнением контекстов и двигательных ситуаций посредством опоры на различные культурные формы (лепку, театр, танец, рисунок и пр.) при постоянной поддержке мотивации ребенка позволяет простроить индивидуальный поэтапно-планомерный маршрут для расширения жизненно-двигательного опыта, возможности повседневных социальных контактов в доступных для особого ребенка пределах.

Соответственно, проведенный на промежуточном этапе исследования анализ позволили наметить ключевые условия, без которых невозможно подходить к разработке коррекционной программы формирования. В качестве таких условий, в контексте формирования движений у детей с ИН, выступают: - опыт совместного двигательного взаимодействия детей разного статуса, с учетом зоны ближайшего развития особого ребенка; развернутое смысловое содержание движений; совместная деятельность в диаде «ребенок – взрослый» и «ребенок-ребенок»; отработка средств в различных жизненных контекстах; активное участие ближайшего окружения (родителей), и на каждом этапе - предметность вновь выстраиваемого движения (несмотря на очевидность, при отклоняющемся развитии, данное условие зачастую выпадает или искажается). Обозначенные условия условно можно определить как «необходимые и достаточные» для становления и формирования сложного психологического новообразования – «произвольного движения». При этом важным моментом выступает организация и реализация комплексной программы опосредствования, без которой становление новообразования - «произвольного движения» - не может быть в достаточной степени построено и охарактеризовано.

Заключение. В целом практическая значимость исследования состоит в том, что данная работа содержит при-

мер формирования движений иными средствами, нежели традиционные (повторение, упражнение, тренировка и пр.), а также раскрывает ключевые моменты и новые (развивающие) возможности становящегося движения для ребенка с нарушениями развития. На основе полученных результатов разработаны рекомендации по организации развития психомоторной деятельности у детей в норме и с интеллектуальными нарушениями; результаты исследований рекомендованы для использования в практической деятельности инструкторов по адаптивной физической культуре, психологов и педагогов дошкольных, школьных, специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

Литература

1. Бернштейн Н. А. О ловкости. М. : Физкультура и спорт, 1991. 287 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
3. Бутко Г. А. Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования // Педагогический журнал Подмосковья. 2017. № 3(13). С. 39–46.
4. Гальперин П. Я. Лекции по психологии : учебное пособие для студентов вузов. М. : КДУ, 2005. 400с.
5. Гордеева Н. Д. Экспериментальная психология исполнительного действия. М. : Тривола, 1995. 324с.
6. Лубовский В. И. Общие и специфические закономерности развития психики аномальных детей // Специальная психология. 2008. № 1(15).
7. Хозиев В. Б., Стрельцов В. А., Фролова О. В. Психология физической культуры : учеб.пособие / Сургут. гос. ун-т. Сургут : Изд-во СурГУ, 2006. 118 с.

8. Elliott E. Children and Physical Activity / Ph. D. Eloise Elliott, Ph. D. Steve Sanders. URL: <http://www.pbs.org/teachersource/prek2/issues/202issue.shtm>.

УДК 37.037:796.015.85

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО

А.В. ФУРСОВ, Н.И. СИНЯВСКИЙ, Н.Н. СИНЯВСКИЙ

*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут,
Россия*

Аннотация. Цель исследования – выявить у обучающихся владение информацией о регистрации на сайте gto.ru и готовности к выполнению норм комплекса ГТО. Методика и организация исследования. В социологическом опросе приняли участие обучающиеся 5-7 классов МБОУ СОШ №31 г. Сургута в количестве 132 человек. Анкета была посвящена вопросам, касающимся определения их осведомленности о порядке и особенностях регистрации на сайте gto.ru, степени мотивации и отношения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова. опрос обучающихся, отношения к занятию физической культурой, учетная запись на сайте ВФСК ГТО.

Введение. Приоритетом реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» является социальная направленность деятельности государства и органов исполнительной власти в области развития массового спорта. Современный Комплекс ГТО направлен на привлечение широких масс населения к активным занятиям спортом, т.е. является важным индикатором в развитии массового спорта. Анализ внедрения Комплекса ГТО показал, что недостаточное внимание уделяется созданию соревновательной обстановки при приеме нор-

мативов на площадках, организованных центрами тестирования ВФСК ГТО. Спортивная составляющая Комплекса ГТО реализуется лишь в рамках проводимых фестивалей [1, 2, 3]. Спортивная подготовка населения к выполнению нормативов Комплексу ГТО, должна стать неотъемлемым компонентом в реализации системного подхода в массовом спорте. Однако, в практики реализации ВФСК ГТО сегодня нет четкого регламентированного процесса системы подготовки населения. Как правило центры тестирования Комплекса ГТО осуществляют только прием нормативов у населения и при этом недостаточно уделяется внимание подготовки населения через систему занятий физической культурой и спортом, а также в системе дополнительного образования детей и взрослых [4, 5]. Недостаточно используется потенциал применения современных информационно-коммуникационных технологий для обеспечения подготовки населения к выполнению нормативов Комплекса ГТО. С этой нами было проведено исследование по применению информационных технологий и информационных ресурсов для методического обеспечения подготовки к Комплексу ГТО.

Результаты исследования. В результате опроса было выявлено, что 60,6% обучающихся 5-7 классов владеют информацией о порядке и особенностях регистрации на официальном сайте gto.ru, а также и зарегистрированы. Но следует отметить, что 39,4% не зарегистрированы на сайте ГТО (рис. 1).

Универсальный идентификатор (УИН) присваивается при регистрации на сайте gto.ru в личном кабинете независимо от возраста и социального статуса участника. По присвоенному идентификационному номеру осуществляется загрузка результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО операторам соответствующего центра тестирования, соответственно процедура авторизации участников тестирования по Комплексу ГТО является обязательным услови-

ем при официальном приеме нормативов и соответственно присвоения знака отличия.

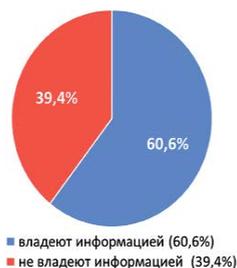


Рисунок 1 – Информированность обучающихся 5 -7 классов о регистрации на сайте gto.ru для подготовки и участия в выполнении нормативов Комплекса ГТО

В результате проведенного исследования было установлено, что лишь 23% обучающихся 5-7 классов зарегистрированы на сайте и являются активными пользователями и отслеживают результаты личного учета записи на сайте ГТО, 24,8% редко заходят и являются пассивными пользователями; 20,2% не зарегистрированы; 5,8% отметили что создали учетную запись по требованию учителя физической культуры; 23,2% ответили, что даже не знают для чего нужна эта учетная запись, 3% затруднились с ответом (рис. 2).

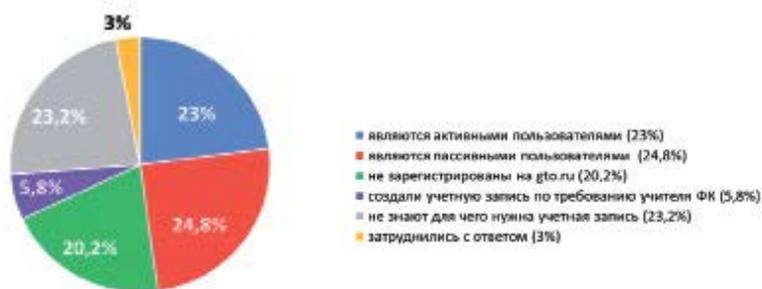


Рисунок 2 – Регистрация и степень активности обучающихся 5 -7 классов на сайте gto.ru

В ходе опроса обучающихся 5-7 классов было, выявлено что, 57,6% принимали участие в сдаче нормативов, а 42,4% ответили, что нет.

Проведенный опрос обучающихся 5-7 классов г. Сургута, показал, что лишь 14,4% выполнили требования на золотой знак отличия, 21,2% справились на серебряный знак, и 10,6% на бронзовый знак. Не справивших с требованиями составило 53,8% обучающихся.

В результате опроса была получена информация о необходимости в совершенствовании своих физических качеств, чтобы добиться лучшего результата: 42 (32,8%) отметили силовые способности, 48 (36,4%) – выносливость, 45 (34,1%) считают, что это гибкость, скоростные способности выделяют 27 (20,5%), скоростно-силовые способности – 18 (13,6%), прикладные умения и навыки – 7 (5,3%), затруднились с ответом 32 респондента, что соответствует 24,2% (рис. 3).

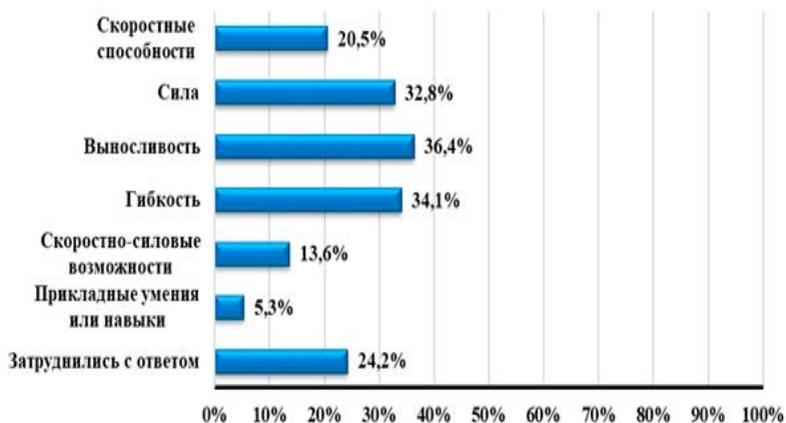


Рисунок 3 – Мнения обучающихся 5-7 классов о необходимом уровне физической подготовленности для выполнения нормативов Комплекса ГТО

Также, опрос позволил выявить причины у обучающихся 5-7 классов, которые мешают регулярно и активно заниматься физической культурой. На первом месте 39,6% опрошенных назвали причину отсутствие свободного времени; на втором месте – 18,9%, считают причиной большую общую нагрузку; на третьем месте – 14,6% указали на неудобное расписание занятий в образовательном учреждении; на четвертом месте – 11% ответили, что плохое состояние здоровья не позволяет им заниматься физической культурой и спортом; на пятом месте – 9,1% хотят заниматься с друзьями, но это им не удастся; на шестом месте – 6,8% считают, что у них низкий уровень физических способностей.

Выводы. В ходе проведённого анкетирования было выявлено, что лишь 60% обучающиеся отслеживают результаты на сайте gto.ru, соответственно 40% респондентов не знакомы с порядком и особенностями авторизации создания собственной учетной записи участника массового физкультурно-спортивного движения Комплекса ГТО. Опрос показал, что 23% респондентов являются активными пользователями личной учетной записи на сайте на сайте gto.ru, остальные не используют информацию, размещаемой в личном кабинете для подготовки к сдаче норм Комплекса ГТО. Полученные данные, подтверждают, что 77% обучающихся не интересуются своим уровнем физической подготовленности, развитием кондиционных физических способностей в соответствии с нормативами Комплекса ГТО. Среди 33% заинтересованных в своем уровне физической подготовленности, большинство обучающихся считают, что для полноценной подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО нужно уделять особое внимание развитию выносливости.

По результатам исследования, также можно констатировать, что процент заинтересованных обучающихся 5-7 классов в своем уровне физической подготовленности, ко-

торый составляет 33%, является фактическим показателем вовлеченности обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом. Однако, такой показатель в соответствии с целевым индикатором реализации Федерального проекта «Спорт - норма жизни» должен соответствовать в 2020 году 81,9% доли детей и молодежи систематически занимающихся физической культурой и спортом. Поэтому понятие вовлеченности в регулярные занятия физической культурой и спортом требует осознанного и осмысленного отношения обучающимися. Реализация основного методического принципа физического воспитания «Сознательности и активности» является по прежнему ключевым для тренеров и учителей физической культуры, а проблема массовости занятий физической культурой и спортом для данной категории населения остается в настоящее время актуальной и социально-значимой.

Литература

1. Галанова С. С. Методика оценки качества реализации комплекса ГТО общеобразовательными организациями // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. С. 23–25.

2. Лигута В. Ф., Лигута А. В. Физкультурно-спортивная активность школьников старших классов Дальнего Востока России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сб. мат-лов Междунар. науч.-практ. конф. 2020. С. 149–154.

3. Лысенко В. В., Аршинник С. П., Костенко Е. Г., Костенко А. П. Пути и средства повышения интересов работоспособного населения страны к занятиям физической культурой // Современный ученый. 2020. № 1. С. 153–158.

4. Фурсов А. В., Синявский Н. И., Дронь А. Ю., Васильев В. В. Изучение отношения обучающихся 3-4 классов

к здоровому образу жизни и выполнению норм комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 445–450.

5. Фурсов А. В., Синявский Н. И. Исследование ценностного отношения обучающихся в формировании потребности в ведении здорового образа жизни и реализации комплекса ГТО : монография. Тюмень, 2020. С. 13–14.

УДК 338.484

СОБЫТИЙНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ ТУРИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ XXII ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЫ В Г. СОЧИ)

О.А. ФЫНТЫНЭ, В.С. ЗИНЧЕНКО

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье представлено исследование событийного туризма, как средства привлечения туристов.

Ключевые слова: Туризм, событийный туризм, туризм в г. Сочи, XXII Зимняя Олимпиада.

Актуальность. Событийный туризм, это одно из тех направлений в туризме, которое позволяет привлекать туристов. Содержанием могут быть различные мероприятия, события или природные явления, как искусственно созданные, так и сезонно повторяющиеся. Эффект от событийного туризма может быть как краткосрочный, так и долгосрочный. Многие территории проводя событийные мероприятия, закладывают прежде всего эффект рекламы своих туристических ресурсов и последующую популяризацию данного направления. Но, для того что бы событийный туризм дал долгосрочный эффект, необходимо наличие туристической инфраструктуры. Ярким примером стали XXII Зимние Олимпийские игры в г. Сочи. Инфраструктура г. Сочи была очень сильно модернизирована – появились не только новые спортивные объекты, а к ним и новые дороги, мосты, тоннели, гостиницы, но и значительные изменения были внесены в уже имеющуюся инфраструктуру.

Цель исследования – провести анализ развития событийного туризма на примере XXII Зимних Олимпийских игр в г. Сочи.

Задачи исследования:

Проанализировать состояние туристической сферы в городе Сочи за периоды 2009-2014 гг. и 2014-2019 гг.

Выявить положительные и отрицательные стороны событийного туризма в городе Сочи.

Организация и методы исследования. Был выбран такой метод исследования, как опрос, так как он в полной мере решает поставленные задачи.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (ноябрь - декабрь 2019 г.) изучалась научная литература по проблеме исследования. На данном этапе начал формироваться аппарат исследования и подбирались методы исследования.

На втором этапе (февраль - март 2020 г.), мы рассмотрели понятие событийного туризма, его функциональные особенности и классификации, а также исследовали состояние и развитие туристической сферы в Сочи за период с 2009 по 2019 гг. В результате чего мы провели сравнительный анализ состояния туристической сферы в Сочи за 5 лет до проведения Игр и 5 лет после события. Также в ходе работы был составлен и проведен опрос респондентов в возрасте от 18 до 27 лет, побывавших в Сочи.

На третьем этапе (апрель - май 2020 г.) проводилась обработка полученных данных и окончательное оформление результатов.

Результаты исследования. Некоторые исследователи отмечают, что с 2009 г. в Сочи наблюдается увеличение количества прибывших иностранных граждан в качестве туристов. Также, автор подчеркивает, что с 2009 по 2013 гг. количество иностранных туристов (по большей части,

из стран Китая, Японии и Европы) увеличилось в 2 раза (с 24229 чел. до 48688 чел.). При этом, важно отметить, что основная цель туристических поездок иностранных граждан в Сочи – деловая. Количество российских туристов с 2009 по 2013 гг. увеличивалось в среднем на 175 тыс. чел. ежегодно, при этом пик пришелся на 2011 год (4,5 млн. туристов), а к 2013 г. наметился спад (3,8 млн. туристов). В среднем город с 2009 по 2013 гг. принимал около 4 млн. туристов ежегодно. Следует отметить, что за данный период Сочи стал самым популярным курортом Краснодарского края. Сочи, как и другие курорты данного региона, весьма привлекателен для российских и зарубежных инвесторов. Однако, в Сочи наиболее активно вкладываются инвестиции. Так, например, в 2012 г. удельный вес инвестиций в развитие городов-курортов составил 13,2 %, а в 2013 уже 21%. Инвестиции составили порядка 3,5 миллиардов долларов США.

Следовательно, подготовка к Олимпийским играм дала Сочи 400 километров дорог, 22 тоннеля, 200 километров железнодорожного полотна, 54 моста для поездов и электричек. Сотни километров инженерных сетей и линий электропередач, больницы, детские сады и школы. Все это улучшило жизнь сочинцев и позволило создать новый курорт. Также появились 42 новых отеля на 24 тысячи номеров. Еще 28 отелей были реконструированы. Все они были подготовлены к работе в межсезонье, в связи с появлением горнолыжных курортов на Красной Поляне.

Таким образом, Олимпиада в Сочи дала большой толчок к развитию событийного туризма в этом городе. Например, во время проведения Игр желающих попасть туда с каждым днём становилось всё больше и больше. Даже те, кто ранее не собирался посещать данное мероприятие, спешно старались получить паспорт болельщика и отправиться на трибуны спортивных арен. Люди настолько хоте-

ли быть причастными ко всему происходящему, что стойко переносили многочасовые ожидания. Первые в истории России Зимние Олимпийские Игры стали для хозяев самыми успешными за все время выступлений. Сочи превратился в мировой спортивный, деловой и туристический центр.

На организацию XXII Зимних Олимпийских игр 2014 года было потрачено \$55 млрд. При этом все эти годы оставался спорным вопрос олимпийского наследия и дальнейшего развития Сочи с учетом появившейся инфраструктуры.

В Сочи проводится большое количество событий совершенно разного уровня. За годы, прошедшие с Олимпийских игр, видна позитивная динамика в количестве проводимых мероприятий в городе. Согласно календарным планам за 2015 год на территории города Сочи успешно проведено 204 значимых мероприятия, за 2016 год - 229, за 2017 год - 300 мероприятий, за 2018 год - более 330 мероприятий, а за 2019 запланировано более 370 (из которых уже прошло около 320).

На основе проведенного нами опроса мы выявили положительные и отрицательные стороны событийного туризма в России на примере города Сочи. Нами было опрошено 127 респондентов, которые проводили свой отдых в Сочи. Из положительных сторон было отмечено, что Олимпиада привлекла большое количество туристов в город и создала престижный имидж, город стал известным и популярным местом отдыха, повысился заработок местных жителей, Сочи стал известен во всем мире, многие иностранные туристы проводят встречи и конференции там.

Из отрицательных сторон респонденты отмечают, что Олимпиада способствовала тому, что за пять лет официальная численность горожан выросла на треть, но город оказался не готов к такому взрывному росту. Также отмечают, что отдых в Сочи неоправданно дорогой, повышение цен, проблемы экологии, много некачественных построек. Также многие респон-

денты отмечают, что второй раз в Сочи они бы не поехали, а предпочли бы скорее провести свой отдых за границей.

Но несмотря на это, Зимняя Олимпиада 2014 года в Сочи несомненно стала масштабным и резонансным событием для страны. Она привлекла большое количество туристов в город. Однако по прошествии 5 лет, в туристической сфере Сочи появилось много проблем, которые необходимо решать, так как туризм является одной из основных статей дохода города.

По результатам данного исследования можно сделать следующие **выводы**. Проанализировав состояние туристической сферы в Сочи за период до Олимпиады (2009-2014гг.), мы выяснили, что туризм был развит слабо, в связи с низким качеством обслуживания и туристической инфраструктуры, а также в связи с тем, что многие туристические места были неизвестны и мало популярны среди жителей. За период после Игр (2014-2019 гг.) в сфере туризма наблюдаются положительные изменения: увеличился турпоток в 2 раза (с 3,5 млн. чел. до 6,5 млн. чел. в год), были реконструированы отели и гостиницы для туристов, появились привлекательные туристические зоны, а сам Сочи стал одним из главных мест отдыха для российских туристов и площадкой для событий совершенно разного масштаба. Положительные стороны событийного туризма в Сочи (на основе опроса): развитие туристической сферы, создание комфортной городской среды, рост популярности данного места. Отрицательные стороны событийного туризма в Сочи (на основе опроса): отдых в Сочи стал неоправданно дорогой, многие построенные к Олимпиаде объекты быстро пришли в негодность и требуют реконструкции, загрязнение окружающей среды.

Литература

1. Варламов И. Олимпийский парк 5 лет спустя : жуткая зона отчуждения [Электронный ресурс] // Varlamov :

youtube канал. 2019. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wVAIV-MXovw>

2. Гнатенко А. 5 лет спустя. Что стало с Олимпийскими объектами в Сочи [Электронный ресурс] // Комсомольская правда : Российский электронный журнал. 2019. Режим доступа: <https://www.kuban.kp.ru/daily/26939.4/3989575/>

3. Дрофичева Е. М. Состояние и перспективы развития туристической отрасли в Краснодарском крае // Научный журнал КубГАУ. 2015. № 109(05). С. 3–16.

4. Мерцалова А., Аминов Х. Олимпиада по вычитанию. Почему не окупаются сочинские объекты [Электронный ресурс] // Газета Коммерсантъ : Российский электронный журнал. 2019. № 32. С. 10. Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/3890115>

5. Пономарев Ф. Новые города и миллиарды долларов. Как менялся Сочи до и после Олимпиады [Электронный ресурс] // Аиф-Юг : Российский электронный журнал. 2019. Режим доступа: https://travel.rambler.ru/news/41660708-novye-goroda-i-milliardy-dollarov-kak-menyalsya-sochi-do-i-posle-olimpiady/?utm_content=travel_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink&updated

УДК 796.332

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Т.А. ХЕРУВИМОВА, С.А. ХЕРУВИМОВА

*Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты исследования, проводимого с футболистами 13-14 лет этапа спортивной специализации, где была разработана методика и внедрена в тренировочный процесс для совершенствования технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: футбол, этап спортивной специализации, технико-тактическая подготовка, методические приемы.

Введение. На сегодняшний день одной из актуальных проблем спортивной подготовки футболистов является повышения уровня технико-тактической подготовленности и ее совершенствование на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Тренеры по футболу ДЮСШ отмечают низкий уровень технико-тактической подготовленности юных спортсменов, что, несомненно, сказывается на соревновательных результатах [1]. Причиной этого может являться недостаточная научная и практико-методическая изученность данной проблемы [2, 3]. Поэтому актуальным считается разработка новых методик по совершенствованию технико-тактической подготовки в футбольной практике.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – методика технико-тактической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования – технико-тактическая подготовка футболистов может быть эффективнее, если будут:

- определены средства, методы и методические приемы технико-тактической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации;

- разработать методику совершенствования технико-тактической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить эффективность применения методики технико-технической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить проблемы технико-тактической подготовки футболистов этапа спортивной специализации.

2. Теоретически обосновать и разработать методику технико-тактической подготовки футболистов.

Экспериментально апробировать и оценить эффективность методики технико-тактической подготовки футболистов этапа спортивной специализации.

Организация и методы исследования. Экспериментальная работа проводилась с сентября 2018 по ноябрь 2020 года в три этапа на базе Краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа «Академия игровых видов спорта Пермского края». В эксперименте приняли участие 40 юных футболистов в возрасте 13-14 этапа подготовки – спортивной специализации (тренировочный этап). Нами были сформированы 2 группы – контрольная и экспериментальная, по 20 юношей в каждой группе. Обе группы занимались по утвержденной программе спортивной

подготовки КГБУ «Спортивная школа «Академия игровых видов спорта Пермского края» по виду спорта футбол, автора Степанов А.В. Однако в программу тренировок экспериментальной группы были внедрены разработанные нами методические приемы, направленные на совершенствование технико-тактической подготовки.

Результаты исследования. В тренировочные процесс футболистов экспериментальной группы были внедрены методические приемы, направленные на совершенствование тактической подготовки, представленная в виде трех блоков:

Сорок два тренировочных занятия было проведено за время эксперимента. Как мы видим в таблице происходит улучшение технико-тактических показателей в играх, что говорит нам о качественном и количественном увеличении уровня технико-тактической подготовки юных футболистов.

Таблица - Показатели технико-тактической подготовленности футболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели	КГ	ЭГ	P
Количество ТТД	448,00±55,00	480,00±64,00	<0,05
Передачи мяча вперед %	27,30±0,80	33,30±0,80	<0,05
Перехват мяча %	19,80±0,70	27,80±0,70	<0,05
Отбор мяча %	18,00±1,20	19,00±1,20	<0,05
Обводка %	11,00±3,20	10,00±3,20	<0,05
Передачи мяча на ход %	6,50±0,70	13,60±0,70	<0,05
Ведение мяча %	6,00±1,00	10,00±1,00	<0,05
Удары по воротам головой %	5,00±1,00	8,00±1,00	<0,05
Удары по воротам ногой %	7,80±0,20	12,80±0,20	<0,05
Потери мяча %	18,00±3,00	13,00±3,00	<0,05

Результаты, представленные в таблице, говорят о достоверном изменении показателей технико-тактической подготовленности футболистов экспериментальной группы.

Положительная динамика наблюдается в показателе технико-тактических действий, где прирост в экспериментальной группе составил 130 в отличие от контрольной группы, где данный показатель увеличился на 80. Также в экспериментальной группе произошли достоверные изменения и в остальных показателях: перехват мяча на 10%; передача мяча на 10,4%; передача мяча вперед на 6%; отбор и обводка мяча на 2%; ведение мяча на 9%; удар по воротам ногой и головой на 14%.

Закключение. Разработанная и внедренная в тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы, методика достоверно повысила уровень технико-тактической подготовки футболистов, что нашло отражение в показателях, характеризующих этот уровень подготовки.

Литература

1. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии : метод. разработ. для тренеров. М. : ТВТ Дивизион, 2013. 35 с.
2. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола. М. : Советский спорт, 2013. 536 с.
3. Футбол : программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В. П. Губа, А. В. Антипов, В. А. Блинов [и др.] ; под редакцией В. П. Губа. М. : Издательство «Спорт», Человек, 2015. 208 с.

УДК 159.97

НАРЦИССИЗМ В СПОРТЕ: КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

В.Б. ХОЗИЕВ

Государственный университет «Дубна», г.Дубна, Россия

Аннотация. В статье представлены основные симптомы нарциссизма в обыденной жизни и в спорте, дано описание условий его возникновения в процессе становления личности спортсмена, показаны психологические последствия нарциссизма для тренировочного процесса и спортивной практики.

Ключевые слова: нарциссизм, личность спортсмена, развитие личности.

Введение. Нарциссизм был описан и охарактеризован симптоматически и нозологически в 20-ом веке, но в истории цивилизации оказался известен задолго до наших времен и представлен во множественных жизнеописаниях исторических и ординарных персонажей на протяжении всей письменной истории, а это более 4 тысяч лет [1]. Древнегреческий миф о Нарциссе очень точен, он характеризует траекторию становления личности и вскрывает ключевые причины и условия оформления нарциссического поведения. Нежеланность ребенка, отвержение его и нелюбовь родителей, психологическая травматичность детства из-за недовольства родителями (старшими близкими, тренерами) любыми, но в первую очередь, социально значимыми результатами активности ребенка, неистребимое и обесцени-

вающее сопровождение всех аспектов активности личности репликами типа, «вот в наше время – это да, а сейчас это ничто» (как варианты: «а я (мы, они) в твоём возрасте ...», «ты не очень способен, твой удел низкое место», «старайся – не старайся, но высоких результатов тебе не достичь», «ты ещё ничего и никому не показал» и т.д.) и др. – таковы основные условия и вехи оформления нарциссизма в обыденной жизни. Основным «организмом» формирования нарциссического поведения является, используя психоаналитический язык, «интродекция» (или «интериоризация» – как более знакомый термин для отечественной психологии) – присвоение исходящих от ближайшего окружения отчуждения, унижения, насилия, уязвленности, недоверия, давления и подавления и др. в качестве собственных личностных средств общения и взаимодействия с людьми.

В качестве рабочих дефиниций нарциссизма в спорте возможно принять следующие важные личностные характеристики: полагание спортсменом внешнего окружения враждебным, завидующим и недостойным себя; представление своих успехов как результата исключительно собственных заслуг, а неудач как ошибок тренера (команды, массажиста, врача, погоды и др.); всезнайство, сомнение, самоуверенность, отказ от сторонней помощи; постоянная активность (в том числе соревновательная, тренировочная, а также, гигиеническая, пищевая и др.) как знак борьбы с духовной опустошенностью, как бесконечное и ненасытное желание всем вокруг доказывать свое превосходство; особенность общения, когда нарцисс перехватывает любые инициативы в своем окружении, настаивая, что именно он имеет опыт подобной деятельности; стремление к тотальному контролю над окружающими; нетерпимость к критике, отсутствие эмпатии, избегание ситуаций подлинного сравнения или сопоставления с кем-либо; проблемы в реализа-

ции полового самоопределения из-за невозможности уступать партнеру или даже его замечать и т.д.

Ситуация вхождения молодого человека в спорт, если присмотреться к существующим традициям, абсолютно точно отвечает полным условиям «нарциссогенности»: изначальное нарочитое (как говорят тренеры, «чтобы потом не разочаровываться») недоверие к нему и неприятие его со стороны «старших» и «специалистов» на этапах этого вхождения («телом подходит – духом нет», «неспособен», «если будет стараться, то, может быть, что-то из него второразрядное получится» и др.), использование «дидактизма» как наименее эффективной модели управления тренировочным процессом (отвержение актуальных задач личности спортсмена во имя условной «светлой» цели достижения высоких результатов, создание предельно жестких условий выполнения тренировочных заданий, категорическое неприятие эмпатии как основного метода общения и взаимодействия со становящейся личностью, авторитаризм и гиперопека и др.). Принцип «тяжело в учении – легко в бою», в целом справедливый для всех форм обучения и становления, в спорте зачастую приобретает гротесковый и бесчеловечный вид: «покажи молодому кузькину мать, как ранее тебе ее показывали, и чтобы ему жизнь медом не казалась».

Следует также специально присмотреться к такому удивительному, но часто повторяющемуся сценарию становления выдающихся спортсменов: например, начинающего отчислили из секции за неспособность или бесперспективность (как вариант: оказался не нужен команде, тренеру и др.), но затем самоотверженно ребенок начинает заниматься, тренировать себя сам, искать адекватного тренера, доказывать окружению свою состоятельность. Этой мотивации иной раз хватает для достижения в спорте выдающихся результатов. Такого рода личностная травма «вхождения во

спорт», разумеется, способна давать не только эффект личного унижения и уничтожения, но еще и компенсаторный и даже сверхкомпенсаторный эффект. Это происходит, когда, по словам известного спортсмена из его мемуаров, «меня списали из спорта сразу после первой тренировки». Ответом на этот вызов и стресс стала «ответная» активность, которая заставила молодого человека подчинить свою жизнь ближней и дальней программе спортивного совершенствования, началом которой стали каждодневные изнурительные тренировки, а итогом – олимпийское первенство.

В обыденной жизни нарциссизм тяжек, проблемен и нередко не преодолеваем для самого нарцисса и его окружения. Нарциссическое расстройство личности – пограничное по своей сути между нормой и аномалией, с уже мощным заступом в сторону аномалии и уже почти без шансов вернуться к норме человеческих отношений. Нарциссизм деструктивен, как для самой личности, так и для ее жизненного дискурса. Он создает вокруг нарцисса обстановку личного несчастья. Что бы ни делал нарцисс, он не может децентрироваться и рассмотреть себя, другого человека, всю ситуацию в целом со стороны, а, стало быть, адекватно существующим проблемам и задачам.

Но, быть может, правомерен такой вариант интерпретации проблемы нарциссизма в спорте: не стоит ли согласиться с тем, что нарциссизм и спорт неразделимы? Ведь соревновательная ситуация, неприменность борьбы с самим собой, с окружением, неизменное преодоление себя, сугубо личностный вклад в победу как неизбежное условие успеха, целеустремленность на уровне самоотрешения, активность, активность и еще раз активность и др. – все это – важнейшие нюансы, сближающие по психологическим радикалам спорт и нарциссизм. Тем не менее, ответим категорическим «нет» на такое предположение. Нарциссизм остро деструктивен,

поэтому даже на короткой дистанции жизни он способен разрушить даже сложившуюся патологическую диаду «тренер – спортсмен». А что может происходить в пост-спортивной жизни спортсмена, представить несложно. И цель никогда не оправдывает средства, если к оценке подходить с гуманистическими морально-нравственными критериями.

Возможно ли в этих «отягощающих» условиях становления личности в спорте миновать ловушки нарциссизма? Конечно, да, тем более нередко, как показывает жизнь, болезнь может на разных стадиях идти вместе со своим лекарством. Например, если присмотреться к рабочей педагогической палитре выдающихся тренеров в командных видах спорта, то легко заметить культивирование примата коллективности над индивидуальностью, заботу о младших и нуждающихся в помощи сокомандников, помощь тренеру, искоренение «дедовщины» как способа организации бытия в тренировочном процессе (например, «кто будет таскать мячи после тренировки?») и др. Поддержка эмпативного рода, систематическая реализация феноменологии Пигмалиона (когда похвала и намечание дальних целей спортивной работы способны предопределять этапы личностного развития), опыт жертвенности, личной и коллективной рефлексии, распределение ответственности и др. – стоят первыми в ряду анти-нарциссических средств. Чрезвычайно важна индивидуальная работа тренера со спортсменом и выстраивание командного духа, продуктивной системы общения в среде спортсменов, уважения друг к другу, личностной зрелости, и в полном смысле слова отработка важнейших ценностей как жизненных ориентиров молодых людей. Это не может происходить дидактическим образом и только путем убеждения и осуществления. «В правильной жизни правильно растут дети» – такова мысль выдающегося психолога Л.С. Выготского, которую можно амплифицировать

специально для спорта: «В правильном спорте правильно растут спортсмены». Культурная программа, художественная, образовательная, семейная, хозяйственная и др. – то, что психологи используют для развития личности своих подопечных на консультациях, могут быть вполне органично включены в тренировочный и развивающий процесс психологической работы по ориентированию молодого человека в жизни и в самом себе.

«Тренер как наставник и лидер», «тренер как папа (мама)», «тренер как друг» и др. – эти модели обучения и развития личности спортсмена, безусловно, нуждаются в дополнительном исследовании и определении в каждом конкретном случае. Они могут содержать в себе как условия для генерации нарциссизма, или, напротив, могут его элиминировать и даже систематически преодолевать. Но, пожалуй, наиболее продуктивной моделью, не допускающей нарциссизма ни на первых, ни на «мастерских» этапах развития спортсмена, является модель «тренера как психолога». Движение в спорте «через личность», формирование внутренней мотивации, обеспечение полной ориентировки спортсмена в осваиваемой деятельности и системе человеческих отношений, поддержка на каждом шаге – таковы основные задачи, явным и неявным образом присваиваемые тренерами такой модели.

В докладе обобщается опыт клинико-психологического консультирования спортсменов и тренеров по обозначенной проблеме.

Литература

1. Шварц-Салант Н. Нарциссизм и трансформация личности : Психология нарциссических расстройств личности / Перев. с англ. В. Мершавки. М. : Независимая фирма «Класс», 2007. 296 с.

УДК 796/799

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ

Д.С. ЧЕНЦОВ

*Назарбаев Интеллектуальная школа физико-математического
направления, г. Костанай, Казахстан*

Аннотация. В статье рассмотрен опыт применения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) для обучения учащихся на уроках физической культуры. Учебный процесс с использованием ИКТ поможет учителю вести уроки по предмету «Физическая культура» на высоком методическом уровне и позволяет учащимся успешно усваивать программный материал в общеобразовательной школе. Такой опыт будет интересен специалистам в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, информационно-коммуникационные технологии, обучение учащихся с помощью ИКТ.

Введение. Современный этап развития образования предъявляет высокие требования к педагогическим кадрам по специальной профессиональной подготовке, в том числе и по физической культуре.

«Развитие информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ) требует современных изменений в системе их использования при оценивании знаний, что об-

условливает изменения способов обучения, методик и технологий. К примеру, в Великобритании современная молодежь, избравшая преподавательскую профессию, так же, как их будущие ученики школ, сегодня обладают достаточной цифровой грамотностью, поскольку они относятся к поколению, регулярно взаимодействующему с цифровыми технологиями, используя все их возможности в различных аспектах жизненных ситуаций. ИКТ являются значимым инструментом, помогающим учителям в преподавании, позволяя им облегчить объяснение и обеспечить понимание учащимися научных понятий. Следовательно, очень важно, чтобы учителя тщательно обдумывали использование ИКТ в преподавании» (Из Руководства для учителя, третий (базовый) уровень, третье издание. АОО-«Назарбаев - Интеллектуальные-школы»).

Профессиональная подготовка учителя физической культуры требует разработки новых и эффективных методов в учебном процессе. Содержание специальной подготовки студентов факультетов физической культуры по учебной дисциплине «Гимнастика», обновление программы для общеобразовательной школы по физическому воспитанию и гимнастике, в частности, поднятию ее на более качественный и профессиональный уровень преподавания требует от учителя формирование высокого уровня его профессионализма, готовности решать сложные педагогические проблемы, связанные с обучением, воспитанием и оздоровлением школьников.

Методика и организация исследования. На сегодняшний день многие учащиеся имеют более современные электронные гаджеты (англ. gadget, приспособление, прибор) - устройство, выполняющее ограниченный круг задач (специализированное), отличающееся малыми размерами, подключаемое по стандартизированному интерфейсу к более сложным устройствам), чем учителя и зачастую лучше

умеют с ними обращаться. Проанализировав возможности современных технологий, мы начали активно использовать эти знания и навыки для обучения учащихся.

Во время проведения занятий с учащимися НИШ ФМН г. Костанай по предмету «Физическая культура» (раздел «Гимнастика») мы попытались внедрить в процесс обучения ИКТ. На уроках использовался ноутбук с видеоматериалом по теме урока и планшетные компьютеры.

Мы считаем, что реализация ИКТ на уроке важна, так как она добавляет в структуру урока следующие преимущества: быстрота использования, принцип наглядности, динамичность, повышение интереса к предмету у современных учащихся, экономия времени при подготовке к демонстрации и к работе с материалом, возможность тестирования с незамедлительным оцениванием результата, просмотр действий учащихся и их работ.

Результаты исследования и их обсуждение. Внедрив ИКТ в процесс обучения, мы увидели, что с его помощью и с использованием разработанных нами критериев оценивания учащиеся научились оценивать свои работы и работы других более объективно. Развитие этого навыка можно проследить в листах оценивания и рефлексии к каждому занятию. Если на первом уроке оценка своей работы самого ученика, оценка группы и оценка учителя различались, то к зачетному уроку при оценивании не было разногласий в выставленных оценках.

Опираясь на данные исследований Гурьева С.В., кандидата педагогических наук, доцента кафедры спортивных дисциплин Российского государственного профессионально-педагогического университета г. Екатеринбург «Использование компьютера как инструмента образовательного процесса» [3]; основываясь на методических рекомендациях по изучению основных разделов курса кандидата педаго-

гических наук Брыскиной О.Ф. зав. кафедрой ИТ СИПКРО «Развитие интеллектуальных способностей младших школьников средствами новых информационных технологий» [2]; С.Ф. Бурухина «Профессиональная подготовка студентов ФФК средствами гимнастики» [3]; доктора педагогических наук, доцента А.В. Самсоновой, доктора биологических наук, профессора И.М. Козлова, доктора педагогических наук, профессора В.А. Таймазова (Государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), «Использование информационных технологий в физической культуре и спорте», мы изменили требования к урокам, стали внимательнее относиться к подготовке и разработке материала для учащихся при помощи ИКТ [4].

Начиная с первого занятия, использовался на уроке ноутбук с видеозаписями и слайдами, показывающими технику профессиональных спортсменов – гимнастов, видеокомплексы подводящих и подготовительных гимнастических упражнений, разработанные мной и собранные в электронный учебник.

При работе в парах учащиеся могли пользоваться этим материалом как примером в обучении новому двигательному действию. Также на уроке велась видеозапись выполнения задания каждым членом группы, просмотр выполненного задания, его анализ, исправление ошибок и оценивание.

В заключительной части занятия учащиеся забирали свой видеоматериал домой для изучения и анализа, для того чтобы на последующих уроках, а, главное, на зачётном занятии не допускать ошибок и сдать зачет с положительным результатом. На первом и втором уроках пользовались фотоаппаратами, но после обсуждения недостатков их использования (маленький экран, мелкое изображение, не видно всех ошибок), на следующих занятиях уже пользовались планшетными компьютерами с большим разрешением экра-

на или ноутбуком. Качественное изображение выполняемого двигательного действия позволяло просмотреть, проанализировать и оценить выполнение задания каждого члена группы, вовремя определить ошибки и исправить их. Приняв к сведению положительные результаты учащихся в обучении предмету, мы сделали вывод: использование современных технологий позволяет учащимся более качественно обучаться, измерять, анализировать и оценивать друг друга.

Изучая рефлексию учащихся после каждого занятия, мы отметили, что занимающиеся получали необходимую физическую нагрузку даже на уроке по типу «Обучение». Повышению моторной плотности урока и физической нагрузки способствовала работа в парах и малых группах, чего учитель не может достичь на обычном уроке при поточном методе проведения.

Дидактический материал, используемый на занятиях, представлен в виде электронного пособия «Обучение гимнастическим упражнениям», содержание которого включает в себя гимнастическую терминологию, фото и видео с примерами выполнения гимнастических элементов. Для каждого раздела гимнастики разработан методический материал, в содержании которого описывается техника выполнения упражнения и последовательность обучения данному гимнастическому элементу.

В пособии представлены рекомендации для учителей физической культуры по обучению учащихся гимнастическим упражнениям с использованием информационных технологий.

Заключение. Учитывая выше сказанное, мы считаем, что учебный процесс с использованием ИКТ поможет учителю вести уроки по предмету «Физическая культура» на высоком методическом уровне и позволяет учащимся успешно усваивать программный материал предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Литература

1. Брыскина О. Ф. Учебная программа вариативного блока «Развитие интеллектуальных способностей младших школьников средствами новых информационных технологий». М. : Академия, 2015. 207 с.
2. Бурухин С. Ф. Гимнастика – это важно // Физкультура в школе. 2000. № 8. С. 10–11.
3. Гурьев С. В. Использование компьютера как инструмента образовательного процесса. Екатеринбург, 2005. 29 с.
4. Самсонова А. В., Козлов И. М., Таймазов В. А. От ЭВМ – к информационным технологиям // Теория и практика физической культуры, 2000. № 11. С. 9–15.

УДК 796.015

ПРИМЕНЕНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Е.В. ЧУМАК, Л.В. ХАБИБУЛЛИНА, А.С. СНИГИРЕВ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В работе показана эффективность применения прыжковых упражнений повторным методом для развития скоростно-силовой выносливости волейболистов 16-17 лет. Данные упражнения были интегрированы в основную часть тренировочных занятий, выполнялись 7-8 секунд с высокой интенсивностью через каждые 10-12 минут.

Ключевые слова: скоростно-силовая выносливость волейболистов.

Введение. Уровень двигательных способностей может являться одним из решающих факторов отражающих подготовленность волейболистов к достижению высоких спортивных результатов [1]. Литературные данные свидетельствуют о том, что существует тесная связь между уровнем развития специальной выносливости и эффективностью соревновательной деятельности [2]. Под специальной выносливостью следует понимать способность поддерживать, как можно дольше, высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения, которая зависит от требований специфики соревновательной деятельности в конкретном виде спорта [4]. В нашем случае сюда можно отнести и скоростно-силовую выносливость волей-

болистов. По мнению В.Н. Селуянова [5] и его последователей [3] для развития скоростно-силовой выносливости подбираются упражнения на необходимые группы мышц, которые следует выполнять 7-8 секунд в максимальном темпе с достаточным количеством отдыха (не менее 3 минут) между повторениями. При этом одним из основных средств специальной подготовки, именно волейболистов, могут являться прыжковые упражнения.

Целью исследования являлось изучить влияние прыжковых упражнений повторным методом, интегрированных в основную часть тренировочных занятий по волейболу на показатели скоростно-силовой выносливости юношей 16-17 лет, играющих в молодежной лиге.

Организация и методы исследования. В пилотажном исследовании приняло участие 13 юношей 16-17 лет молодежной лиги по волейболу. Оно заключалось в том, что в течение основной части тренировочного занятия по волейболу, каждые 10-12 минут занимающиеся в течение 7-8 секунд с высокой интенсивностью выполняли прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди. Стандартная тренировка представляла из себя разминку (включающую бег 3-5 минут, упражнения на гибкость 10-12 минут, специально-беговые и прыжковые упражнения 4-5 минут, волейбольные упражнения с мячом в парах), основную часть занятия (техничко-тактической направленности продолжительностью 60-70 минут) и заключительную часть тренировки (бег трусцой 2-3 минуты и упражнения на гибкость 3-5 минут). Тренировки проводились 2 раза в день. Микроцикл включал в себя три дня тренировочных и один день свободный от тренировок. Продолжительность эксперимента 6 недель. До и после эксперимента занимающимся было предложено пройти тестирование физической подготовленности, включающее прыжок с места, 5-ой прыжок на двух ногах с места

и 10-ой прыжок на двух ногах с места. Прыжок в длину с места, характеризующий скоростно-силовые характеристики, выполнялся стандартным образом толчком двумя ногами. Из трех попыток учитывалась лучшая. 5-ой и 10-ой прыжок, характеризующий скоростно-силовую выносливость (выносливость быстрых мышечных волокон), предполагал одну попытку.

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица - Результаты тестирования до и после эксперимента (n=13)

Тест	До эксперимента	После эксперимента	P
Прыжок с места (м.)	2,68±0,17	2,70±0,14	0,11
5-ой прыжок с места (м.)	13,92±1,43	13,99±1,39	0,07
10-ой прыжок с места (м.)	23,51±1,93	26,39±1,64	0,00

До эксперимента прыжок в длину с места у испытуемой группы составлял 2,68±0,17 метра после 2,70±0,14, при этом значимых ($p>0,05$) изменений не наблюдалось. Это может свидетельствовать о том, что скоростно-силовая подготовленность изучаемой выборки в ходе эксперимента существенно не изменилась. Вместе с тем не выявлено достоверных ($p>0,05$) изменений и в результатах тестирования 5-го прыжка с места, хотя наблюдается некоторое улучшение с 13,92±1,43 до 13,99±1,39 метров. Однако в тестировании 10-го прыжка с места наблюдается явное улучшение результатов с 23,51±1,93 до 26,39±1,64 метров. При этом обработка при помощи статистических методов также показала достоверное изменение ($p<0,05$).

Закключение. Таким образом можно предположить, что применение прыжковых упражнений описанным способом позволяют существенно улучшить показатели ско-

ростно-силовой выносливости (а именно выносливости быстрых мышечных волокон) юношей-волейболистов 16-17 лет. Стоит отметить, что предложенный способ не занимает много времени, которое необходимо на реализацию основных задач (техничко-тактической подготовки) тренировочного процесса. Полученные результаты, основанные на теоретических аспектах В.Н. Селуянова, несомненно, вызывают интерес и требует дальнейших более масштабных исследований.

Литература

1. Булыкина Л. В., Ананьин А. С. Выявление ведущих физических качеств волейболистов и исследование уровня их развития у волейболистов различной квалификации // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 61.
2. Максименко И. Г., Максименко Г. Н., Воронин И. Ю., Жилина Л. В. Показатели специальной и общей выносливости у спортсменов-игровиков различной специализации и квалификации // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 88–90.
3. Обухов С. М., Григорьев В. А., Обухова Н. Б. Развитие специальной выносливости у юных боксеров // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 85–87.
4. Панова О. С. Особенности методики развития выносливости // Научные достижения и открытия 2017 : сб. статей III Междунар. науч.-практ. конкурса. 2017. С. 194–198.
5. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов : учебно-метод. пособие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 191 с.

УДК 796.011.1:159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. ШАГИНА

*МАОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»,
п.г.т. Белый Яр, Сургутский район, Россия*

Аннотация. Автор статьи поднимает вопрос психологической безопасности и сохранения психологического и физического здоровья школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: психологическое здоровье, физическое здоровье, урок физической культуры, школьники, психологическая безопасность

Введение. В настоящее время ученые в области педагогики и психологии, учителя-практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в школе атмосферы психологического комфорта.

Становится очевидным, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.

Психологическое здоровье, в свою очередь, – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладеть собственным телом и собственным

поведением, научиться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я».

Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве.

Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была и остается одним из важнейших аспектов любой страны. Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в российских школах ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды.

Поэтому необходимо обеспечить информированность родителей, учащихся о состоянии качества и результативности преподавания физической культуры, о принимаемых мерах по сохранению и укреплению здоровья учащихся нашей школы.

Достижение названной цели может быть осуществлено с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками и коллегами, необходимо выстраивать свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Но существует и другая проблема-отсутствие мотивации у многих учеников. Что же нужно сделать для того, чтобы ученику было интересно, как же его мотивировать на учебную деятельность, на восприятие материала? За долгое время работы в школе пришло понимание, что положительно влияет на мотивацию ребенка собственная увлеченность учителя, умение сделать урок занимательным, необычным. Дети предпочитают активную деятельность пассивному слушанию, собственную инициативу исполнению распоряжений, групповую работу индивидуальной. Творческие задания привлекают детей. Реализуя принцип сознательности и активности, следует воспитывать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность.

Идея моего педагогического опыта: развитие мотивации школьников к учебной деятельности, за счет творческого подхода к занятиям по физической культуре, сохранение как психологического, так и физического здоровья, путем поиска новых форм и методов работы.

При целенаправленном формировании интереса к физической культуре педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом, например, успешное формирование учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения и развития физических качеств.

В психологическом плане в процессе физического воспитания формируется психический склад личности учащегося как относительно устойчивое единство особенностей направленности, характера, темперамента, способностей, протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов личности.

Разбирая потенциальные «критические точки», можно выделить несколько групп факторов, составляющих окружение школьника:

- психолого-педагогические факторы (личность учителя, сложность учебной программы, возможности ребенка усвоить эту программу);

- социальные (статус в классе, отношения с другими учениками вне класса и т.д.);

- физические (школьное пространство, включая обстановку, освещенность, режим дня, качество питания и т. д.).

Обратившись к работам современных психологов и физиологов, мы можем выделить так называемые школьные факторы риска, остающиеся, по мнению исследователей, устойчивыми и труднопреодолимыми в течение многих десятилетий во всех школах:

- стрессовая тактика педагогических воздействий;

- несоответствие методик и технологий возрастным и индивидуальным возможностям ребенка;

- нерациональная организация образовательного процесса, в особенности режима движений, отдыха, питания;

- предельное напряжение умственных сил ребенка на уроке и в процессе выполнения домашних заданий;

- изматывающие, издергивающие нервную систему детей умственные, эмоциональные и физические перегрузки;

- педагогический и родительский “психоз” отличных отметок.

Психологические особенности воспитательных задач на уроке физической культуры:

1. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой (формирование положительного отношения к активной двигательной деятельности, привычки к физической нагрузке).

2. Развитие самостоятельности и активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой. Самостоятельность учащегося предполагает осуществление намеченного, самоконтроль, ответственность за свои

дела и поступки. Развитие самостоятельности у учащихся сопровождается развитием самосознания.

3. Формирование самосознания в процессе занятий физической культурой. Самосознание проявляется в осознании, оценке человеком себя, своего места в мире, своих интересов, знаний, переживаний, поведения и т. д. (К.К. Платонов, 1984). Самосознание позволяет составить целостное и адекватное понятие о собственном «я», как субъекте, отличном от других. В процессе физического воспитания происходит становление и развитие всех компонентов самосознания – от самочувствия через самопознание до самоотношения, проявляющегося в самоконтроле и саморегуляции своего поведения.

4. Воспитание стремления к самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой.

5. Формирование коллектива и воспитание личности через коллектив осуществляется через организацию и сплочение класса, укрепление авторитета, формирование такта во взаимоотношениях учащихся, развитие критики и самокритики).

6. Формирование нравственных и волевых качеств в процессе занятий физической культурой: чувства долга, дисциплинированности, совестливости, ответственности, настойчивости, сознательности и др.; выработка социальной потребности нравственного поведения (знание целей и мотивов, побуждающих школьника к той или иной форме поведения).

7. Подготовка учащихся к труду на занятиях физической культурой предполагает приобретение соответствующих знаний, навыков и умений, развитие физических и психических качеств, воспитание положительного отношения к труду и своим обязанностям (взаимосвязь с трудовым воспитанием).

Здоровьесберегающие технологии, которые необходимо использовать на уроках физической культуры:

1. Чередование видов деятельности. Один из способов повышения эффективности урока-чередование умственной и физической нагрузки учащихся, разнообразие форм организации урока. Чередование теории и практики;

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть не только развивающим, но и интересным. На уроке необходимо обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей, как они воспринимают задания, как оценивают собственную работу. Предъявлять требования и замечания только в дружественной форме;

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

4. Индивидуальный подход к каждому школьнику. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого он должен создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта и поддерживать его начинания;

5. Учителю в работе необходимо замечать и подчёркивать даже самый маленький успех ребёнка при выполнении заданий. Во-первых, это формирует интерес к содержанию того, что ребёнок познает, который подкрепляется похвалой и одобрением учителя. Во-вторых, нужно учитывать то, что школьник младшего возраста обычно настраивается на сосредоточенную работу при наличии близкой мотивации, т.е. перспективы получения скорого результата в виде лучшего выполнения задания, хорошей отметки и т.д.;

6. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Уроки на свежем воздухе включают: лыжную

подготовку, подвижные игры и другие спортивно массовые мероприятия;

7. 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.

8. Начало учёбы в школе означает постепенный переход от деятельности игровой к учебной. А это означает приобретение и систематизацию новых знаний, навыков и умений, дальнейшую социализацию личности. Я считаю, что игра стимулирует познавательную и двигательную активность детей, «провоцирует» их самостоятельно, искать ответы на возникающие вопросы; позволяет использовать жизненный опыт детей, включая их обыденные представления о чем-либо. Ребёнок, по мере взросления, должен учиться относиться к учёбе как к труду, который является напряжённым и ответственным, но при этом может быть увлекательным, интересным и полезным.

Заключение. Давно было доказано, что человек, который ведет здоровый образ жизни, обладает высоким зарядом оптимизма, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя физической культуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Думаю, учителям, освоившим этот алгоритм действий, станет интереснее и проще работать в достижении конечного результата. Пока еще здоровый образ жизни не на вершине пирамиды ценностей у некоторых подростков в наших школах. Но именно современный учитель личным примером и своим мировоззрением должен научить детей с раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Ребенку предстоит впереди прожить целую жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления.

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.В. ШЕРШНЁВА

*Белорусский национальный технический университет, г. Минск,
Республика Беларусь*

Аннотация. В статье обосновывается актуальность исследования отношения современной молодежи к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Анализируются данные исследования особенностей формирования и развития культуры здорового образа жизни, проведенного среди студентов Белорусского национального технического университета. Выделяются основные направления работы по популяризации среди молодежи здорового образа жизни и формированию адекватных представлений о нем.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни.

Введение. Поиск оптимальных организационных условий популяризации здорового образа жизни среди современной молодежи, а также путей формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к собственному здоровью обуславливается неуклонным ростом количества юношей и девушек с избыточным весом, с хроническими заболеваниями, появлением в более раннем возрасте симптомов заболеваний эндокринной, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Демографические проблемы и снижение числа лиц трудоспособного возраста, рецессия в экономиках Беларуси и России, повлекшая сни-

жение рождаемости и рост трудовой миграции, возводит проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения, формирования привычек здорового образа жизни, а также выработки у молодежи навыков ответственного безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности в разряд чрезвычайно значимых.

Понятие «здоровье» на современном этапе трактуется довольно широко: это не только нормальное состояние организма, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В иерархии ценностей на протяжении всего существования человечества здоровье являлось приоритетной и фундаментальной потребностью. Однако отношение к здоровью специфично: человек его не замечает, пока оно не будет серьезно подорвано, ответственность же за восстановление нарушенного равновесия часто перекладывается на медицинский персонал. Очевидные рекомендации по изменению образа жизни при этом игнорируются, нежелание повышать физическую активность и придерживаться принципов сбалансированного питания объясняется ограниченностью финансовых средств, неэффективностью предпринимаемых ранее краткосрочных усилий, а надежды возлагаются на фармацевтические препараты, народную медицину, траволечение и физиотерапию.

Благодаря активной пропаганде, в том числе и с использованием безграничных возможностей медиасреды, здорового образа жизни, доступности этой информации в любой момент времени благодаря распространению мобильных технических устройств (смартфон, планшет, ноутбук и сопрягаемые с ними гаджеты, к примеру, фитнес-браслеты), с одной стороны, наметилась тенденция здорового образа жизни как мейнстрима современной культуры в понимании норм поведения. С другой стороны, при стремлении к идеальному и красивому телу отнюдь не физические упражне-

ния (занятия фитнесом) выступают средством достижения идеального, по мнению юношей и девушек, внешнего вида. Малоподвижный образ жизни и неправильное питание все еще остается бичом современного человека. Количество сторонников здорового образа жизни среди белорусов, согласно последним данным Белстата, приведенным в сборнике «Социальное положение и уровень жизни населения Республики Беларусь», снизилось на 0,8% (в сравнении с 2018 годом). Тем же, кто решил вести здоровый образ жизни, все еще не хватает адекватной информации, и они часто легко верят в различные «чудесные» системы питания и диеты, сопровождающиеся отказом от определенных продуктов, объявленных видеоблогерами «убийцами», истязают себя в спортивных залах (особенно в весенний период), бессистемно перебегая от тренажера к тренажеру и пытаясь достичь параметров, несовместимых с реальностью, да и с жизнью в целом, занимаются джоггингом вдоль оживленных автомобильных трасс и т.п. Таким образом, даже у части белорусов (26,5% лиц старше 16 лет, согласно данным Белстата), считающих, что они заботятся о собственном здоровье, эта активность эпизодична или приобретает форму аддиктивного поведения, что не имеет ничего общего со здоровым образом жизни.

Цель исследования – изучение особенностей развития культуры здорового образа жизни современной молодежи. Под культурой здорового образа жизни понималась часть общей культуры личности, включающей в себя компетентность в области здоровья и здоровьесберегающих технологий, ценностное отношение к здоровью, мотивации здорового образа жизни, реализующейся в деятельности, направленной на сохранение и укрепление личного и общественного здоровья.

Методика и организация исследования. Для изучения особенностей развития культуры здорового образа жизни

ни современной молодежи было проведено исследование среди студентов второго курса дневной и заочной формы обучения инженерно-педагогического факультета Белорусского национального технического университета. Выбор инженерно-педагогического профиля подготовки был не случаен, так как именно перед выпускниками данного факультета стоит задача формирования отношения к здоровью и здоровому образу жизни у подрастающего поколения в рамках своей педагогической деятельности. В исследовании приняли участие 200 человек в возрасте от 17 до 25 лет. Для диагностики уровня развития культуры здорового образа жизни у студентов были использованы следующие методики: «Коэффициент здоровья» [4], анкеты по выявлению отклонений в состоянии здоровья [1], «Ваш образ жизни» [3], «Здоровое поведение» [5], «Отношение к здоровью» [2].

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования была произведена оценка уровня здоровья испытуемых при помощи определения их коэффициента здоровья – условной количественной величины, математически связанной с конкретными физиологическими показателями, которые отражают состояние внутренней среды организма [4, с. 170-171]. При расчете коэффициента здоровья было выделено 4 группы студентов: 1) с оптимальным уровнем здоровья – 9%, 2) с удовлетворительным – 40%, 3) с коэффициентом здоровья, говорящим об умеренно пониженном уровне здоровья, – 19% и 4) с пониженным уровнем здоровья – 32%. Бóльшая часть девушек попала в группу с удовлетворительным состоянием здоровья, а юношей – в группу с умеренно пониженным уровнем здоровья.

При анализе ответов студентов на вопросы, сформулированные в анкете по выявлению отклонений в состоянии здоровья [1], оказалось, что 49% респондентов нуждаются в консультации отоларинголога, 47% – гастроэнтеролога,

43% – терапевта, 38% – нефролога, 36% – невропатолога, 27% – ревматолога и 22% – аллерголога. При том, что более половины опрошенных имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья и жалобы, здорового образа жизни придерживаются немногие. При помощи методики «Ваш образ жизни» Л.Г. Качан [3], мы выяснили, что только 24% студентов ведут здоровый образ жизни, причем юноши в данной немногочисленной группе составляют лишь 30%, хотя именно они, в основном, представлены в группе испытуемых с умеренно пониженным состоянием здоровья. Неправильный образ жизни с наличием вредных привычек ведут 14% студентов (в данную группу вошли только юноши). Образ жизни 62% опрошенных близок к здоровому, но им необходимо изменить некоторые привычки.

При исследовании тенденций здорового поведения с помощью теста «Здоровое поведение», разработанного Отделом профилактики и пропаганды здорового образа жизни Министерства здравоохранения и гуманитарных служб США (Office of Disease Prevention & Health Promotion of the Public Health Service, Department of Health and Human Services, USA) [5], выявлено, что самой проблемной областью у студентов выступает культура здорового питания. Сюда входит отсутствие разнообразия пищи, неконтролируемое количество в ней соли, сахара и насыщенных жиров. Участвовавшие в исследовании студенты не осознают негативное влияние на здоровье однообразного и нерегулярного питания, фастфуда, продуктов с большим количеством так называемых «трансжиров» и прочих вредных пищевых привычек. Дальнейший опрос студентов об особенностях их пищевого поведения показал, что более половины студентов пренебрегают завтраком, более 70% ежедневно употребляют в пищу продукты глубокой переработки (колбасные изделия; сухие готовые завтраки; пицца, чебуреки, пельмени и

т.п. продукция, промышленно изготовленная), три-пять раз в неделю употребляют газированные напитки 46% респондентов, более одного раза в неделю в питании присутствует фастфуд (шаурма, хот доги, беляши, смаженка и т.п.) у 44%, свежие фрукты и овощи (термически не обработанные) отсутствуют в ежедневном рационе 12% студентов, ищут информацию о составе приобретаемых продуктов и их пищевой ценности лишь 11% опрошенных. Мы попросили также студентов указать, каких принципов здорового питания они стараются придерживаться. Оказалось, что юноши и девушки верят в миф о том, что основная причина лишнего веса – это хлеб, картошка, макароны, сливочное масло и сахар, что есть после шести вечера вредно, что нужно много пить воды, чтобы похудеть, что свежевыжатые фруктовые соки полезны, сахар нужно заменить медом и др.

Принявшие участие в исследовании студенты осознают, что питаются не всегда правильно. В качестве причины нерационального питания студенты чаще всего называли «нехватку времени» (78% опрошенных), бытовые проблемы (более половины респондентов проживает в общежитии, где пользование в комнатах бытовыми электроприборами запрещено), плохое материальное положение (38%), ограниченный выбор в столовых и буфетах университета – 26%, «не задумывались» о причинах – 14%.

В качестве основных источников информации о здоровом питании юношами и девушками рассматриваются: интернет-источники (58%), родственники (в первую очередь – родители), средства массовой информации (телевидение, радио, журналы и т.п.), врачи, друзья и знакомые, научно-популярные книги о здоровье (расположены в порядке убывания значимости). На вопрос «Хотели бы Вы получать информацию о принципах здорового питания от специалистов в рамках какой-либо учебной дисциплины?» поло-

жительный ответ дали 42% студентов. 37% респондентов хотели бы, чтобы в столовых и буфетах учебных корпусов указывались бы состав и пищевая ценность продуктов.

Результаты теста «Здоровое поведение» также показали, что требуют внимания проблемы курения (тенденция недооценивать данный фактор риска для здоровья традиционно больше выражена у юношей (37% юношей и 20% девушек)) и отсутствия у студентов достаточных физических нагрузок (74% респондентов не считает значимой для здоровья регулярную физическую активность). Мало внимания уделяют студенты и влиянию дистресса на состояние психического и соматического здоровья, видимо, считая данное явление неизбежной реальностью современного ритма жизни. Наиболее полно осознается испытуемыми и однозначно трактуется как негативное лишь влияние на здоровье употребления алкоголя, психоактивных веществ, а также несоблюдение норм безопасного поведения.

Для оценки отношения к собственному здоровью использовался опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской [2]. При субъективной оценке значимости различных сфер жизни, важных на данном этапе, испытуемые наиболее значимыми из семи предложенных вариантов назвали счастливую семейную жизнь, интересную работу, верных друзей. Здоровье в списке ценностей значителен под четвертым номером, заняв позицию посередине. Для достижения жизненного успеха студенты наиболее важным считают способности, упорство и трудолюбие, везение (удачу), «нужные связи» (поддержка друзей и знакомых), хорошее образование. Материальный достаток и здоровье в списке значимых факторов успеха заняли последнюю строчку. В качестве основных источников информации о здоровье юношами и девушками рассматриваются: врачи, научно-популярные книги о здоровье, друзья и знакомые (расположены в порядке убывания значимости).

Факторами, оказывающими наиболее существенное влияние на состояние здоровья, студенты считают: образ жизни, особенности питания, вредные привычки, экологическую обстановку. Меньшее значение, по их мнению, имеет недостаточная забота о своем здоровье, качество медицинского обслуживания и профессиональная деятельность. При анализе ответов на вопрос «Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья?» студенты должны были указать, насколько часто они совершают определенные действия. Подавляющее большинство юношей и девушек выбрали в качестве наиболее часто используемых вариантов следующие: «избегаю вредных привычек» и «слежу за своим весом», что еще раз подтверждает как актуальность проблемы излишнего веса у молодежи, так и большую значимость для студентов внешнего облика, а не внутреннего состояния организма. Среди юношей также был популярен ответ «забочусь о режиме сна и отдыха», среди девушек – «придерживаюсь диеты». Причины недостаточной или нерегулярной заботы о здоровье, согласно данным опроса, следующие: «у меня нет на это времени» (больше выражено у юношей) и «необходимы большие материальные затраты». Юноши также часто указывали на то, что у них «есть более важные дела», «в этом нет необходимости, так как я здоров». Среди девушек также встречался в числе наиболее значимых ответ «не хватает силы воли» и «нет компании». Анализ ответов показал также, что, как это ни парадоксально, но студенты предпочитают в случае недомогания обращаться не к врачам, а к друзьям, родственникам, знакомым или принимать какие-то меры, исходя из своего прошлого опыта. Необходимо дальнейшее исследование причин недоверия молодежи официальной системе здравоохранения.

Заключение. Таким образом, современная молодежь стремится вести здоровый образ жизни, но пока не готова

отказаться от вредных привычек, хотя и обладает достаточным уровнем осведомленности в отношении вопросов негативного влияния курения, алкоголя, наркотиков, нерационального питания, стресса, недостаточной физической нагрузки и несоблюдения необходимых мер безопасности. Активная пропаганда здорового образа жизни, проводимая с использованием практически неограниченного потенциала средств массовой информации, повысила уровень знаний о факторах сохранения и укрепления здоровья, однако в системе ценностей юношей и девушек по-прежнему здоровье не занимает верхние позиции. У юношей присутствуют вредные привычки, с которыми они не планируют бороться, их рискованное поведение может провоцировать заболевания, в том числе хронические. У подрастающего поколения необходимо формировать культуру здорового питания, чему должны поспособствовать не только семья, но и, в немалой степени, реформы в организации питания школьников. Хочется надеяться, что в борьбе за потребителя и его, а не собственные, потребности и погоня за прибылью, перестроятся и предприятия пищевой промышленности, исключив использование при производстве своей продукции большого количества трансжиров, соли и сахара. Следует не забывать, что регулированием деятельности этих предприятий могут и должны заниматься органы государственного управления, в чьих полномочиях есть право на законодательном уровне принимать решения об ограничении или запрете использования несущих угрозу здоровью компонентов пищевой продукции.

В учреждениях высшего образования необходимо внедрять современные здоровьесберегающие технологии, проводить систематически мониторинг здоровья студентов, осуществлять контроль за питанием в столовых учреждений образования. Занятия физической культурой необходимо сделать более разнообразными и эмоционально насы-

ценными, учитывая разные предпочтения и потребности юношей и девушек. Необходимо оптимизировать спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу в университетах, сделав ее привлекательной и интересной для большинства студентов. Необходима и дальнейшая пропагандистская работа через средства массовой информации, в том числе с использованием последних технических достижений, виртуальной реальности. Запрет на курение в общественных местах и повышение цен на табачную продукцию все больше ограничивает права курильщиков. Через строительство физкультурно-оздоровительных центров, бассейнов (в том числе на базе учреждений образования) в каждом районе города, районных центрах, оборудование открытых площадок в парках и зонах отдыха, расширяется доступность различных видов физической активности для всех слоев населения. Быть несчастным и больным, жаловаться на жизнь, нехватку средств и сил среди молодежи становится уже не модно, не вызывает больше сочувствия, поддержки и понимания. Успешность современного человека ассоциируется со здоровым образом его жизни.

Литература

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Новосибирск, 2001. 367 с.
2. Березовская Р. А. Отношение к здоровью // Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005. С. 100–110.
3. Качан Л. Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002. 76 с.

4. Физиологические основы здоровья человека : учеб.-метод. пособие / Новосиб. гос.-аграр. ун-т. Биолого-технолог. фак. ; сост. : П.Н. Смирнов, Н. В. Ефанова, Л. М. Осина, С. В. Баталова. Новосибирск : ИЦ «Золотой колос», 2016. 228 с.

5 Health Style: A Self-Test 1-UF/IFAS EDIS-Universite of Florida. URL: https://www.worldcat.org/search?q=au%3AUnited+States.+Office+of+Disease+Prevention+and+Healt+Promotion.&qt=hot_autor. (дата обращения: 03.09.2020).

УДК 615.825:616-005

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНО-ПАССИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРА THERA-VITAL

**И.Э. ¹ЮДЕНКО, И.А. ²ЮДЕНКО, И.А. ²ДАВЛЕТОВА,
А.Е. ¹ДОЛГОДВОРОВА**

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Сургутская клиническая травматологическая больница, г. Сургут, Россия

Аннотация. Рассматривается вопрос об эффективности реабилитационных мер, распространяемых на лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, с помощью применения роботизированного аппарата THERA-Vital. Исследуется результативность восстановления верхних конечностей.

Ключевые слова: медицинская реабилитация, физическая реабилитация, острое нарушение мозгового кровообращения, физиотерапия, роботизированные тренажеры.

Введение. Высокая распространенность цереброваскулярных заболеваний дает право считать острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) одним из решающих факторов высокой инвалидизации населения. По этой причине становятся немощными до 70-80% больных, перенесших заболевание, причём примерно в 20-30% случаев такие больные нуждаются в постоянном стороннем уходе. Статистические данные последних лет говорят о том, что жители РФ, вследствие нетрудоспособности и преждевременной смертности, теряют на 100 тыс. населения 2893,43 лет [1].

Некоторые заболевания, особенно такие, как острые нарушения мозгового кровообращения, способствуют нарушениям координационного мышечного баланса [2]. Между фиксированными деформациями позвоночника и привычными порочными установками плечевого пояса имеется определенная взаимосвязь [3]. В результате длительного сохранения неправильного положения тела в мышечно-связочном аппарате возникают стойкие нарушения вторичного характера. Пациенты, приобретшие снижение моторной функции руки, становятся значительно ограниченными в своей повседневной социальной и бытовой жизнедеятельности. Поэтому у пациентов, перенесших мозговой инсульт, наряду с восстановлением мобильности и движений в руке, одним из ключевых условий реабилитации является возвращение их к бытовой, трудовой и профессиональной деятельности. Научно обоснованная система реабилитации экономически выгодна обществу, так как она, сокращая сроки временной нетрудоспособности и предупреждая неблагоприятный исход и инвалидность, продлевает больному жизнь в социуме. В процессе реабилитации больных после перенесенного мозгового инсульта применяется сложная группа терапевтических воздействий. Устранение дефектов достигается с помощью различных мероприятий – физиотерапия, лечебная гимнастика, механотерапия, гидрореабилитация, биологическая обратная связь и др.

Цель исследования – определить эффективность реабилитационных мероприятий на тренажере THERA-Vital для лиц, перенесших нарушение мозгового кровообращения.

Организация исследования. Настоящие исследования проводились в Окружном центре нейрореабилитации и патологии речи (далее центр) в отделении Нейрореабилитации (НРО) на базе Бюджетного учреждения Ханты-мансийского автономного округа-Югра «Сургутская клиническая травматологическая больница» в 2018-2020 годах.

Субъектами исследования стали пациенты отделения нейрореабилитации. Средний возраст пациентов составил $54,5 \pm 9,3$ года. Пациенты, отнесенные в экспериментальную группу ($n=29$) кроме традиционных занятий лечебной гимнастикой, занимались на тренажере THERA-Vital и получали механотерапевтические процедуры на горизонтальных и вертикальных тренажерах. В нашем случае реабилитационное воздействие на лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, длилось 20 минут, из которых 10 минут они выполняли работу нижними конечностями (5 минут назад и 5 минут вперед) и 10 минут верхними конечностями. Принцип тот же. Процедура проводилась в первой половине дня с 8.30 до 12.00 часов ежедневно. Кратность по назначению врача. Перед началом процедуры и после ее завершения у пациента измеряли артериальное давление и пульс. Затем пациенту объяснялось задание, и он приступал к работе.

Пациенты, отнесенные в контрольную группу ($n=32$), занимались лечебной гимнастикой и механотерапией на вертикальных, горизонтальных блоковых и маятниковых аппаратах. Все участники исследования выполнили в среднем по 9 процедур. Материально-технические условия эксперимента. Стационарное отделение нейрореабилитации рассчитано на 45 коек и расположено на втором этаже Центра. В наличии следующие помещения: 9 палат (2-х, 3-х, 4-х, 6-местные), в которых размещено 45 коек, 2 круглосуточных поста, процедурный кабинет, перевязочный кабинет, массажный кабинет, зал ЛФК, механотерапии, ординаторская, кабинет логопеда, столовая.

Для составления диаграмм применили данные архивных документов отделения нейрореабилитации за последние пять лет. В просмотренных отчетах были представлены данные по основным направлениям работы отделения: неврологическое лечение, процедуры лечебной физической

культуры и массажа, физиотерапевтические процедуры, а также показатели деятельности психологической и логопедической служб.

Результаты исследования. Известно, что в здоровом плечевом суставе движения совершаются во фронтальной плоскости. Так, отведение руки доводится до 90 градусов, а вокруг длинной оси плеча (вращение кнутри и кнаружи) в пределах 20-35 градусов. В сагиттальной плоскости плечо движется в следующих пределах: сгибание до 130-135 и разгибание до 35-45 градусов. В локтевом суставе сгибание предплечья совершается до угла 40-50 градусов. В лучезапястном суставе движения совершаются по следующим осям и плоскостям: ладонное сгибание кисти до 45-75 градусов, тыльное сгибание до 45-60 градусов, отклонение кисти (отведение) - 15-20 градусов и локтевое (приведение) - 35-40 градусов. Поворот кисти внутрь и кнаружи вместе с предплечьем совершаются в пределах 80 градусов в обе стороны. На ранней стадии инсульта, когда восстановление утраченной функции происходит наиболее интенсивно, возникновение подобных препятствий приводит к снижению интенсивности реабилитации и зачастую является причиной ее недостаточной эффективности [4].

Тренажер THERA-Vital – это механизированное приспособление-тренажер для функциональной активно-пассивной физической реабилитации верхних и нижних конечностей. Он предназначен для восстановления лиц, подвижность которых ограничена после острых нарушений мозгового кровообращения, травм головного мозга, операций или после общих заболеваний, поражающих опорно-двигательный аппарат. Данный тренажер дифференцирует нагрузку в зависимости от индивидуального состояния пациента. Он снабжен компьютерным обеспечением, обратной связью, интеллектуальной системой распознавания

спастических симптомов, что крайне эффективно для физической реабилитации пациентов с гемипарезами.

В нашем случае тренажер THERA-Vital применяли в комплексной реабилитации пациентов. В нашем случае реабилитационные мероприятия проводились с больными, имеющими постинсультные гемипарезы различного генеза (вялые и спастические). Данные пациенты, на наш взгляд, в своей реабилитации нуждаются в больших физических и временных затратах на реабилитацию. Предлагаемая нами методика позволяет увеличить мышечную силу, усилить кровоток и уменьшить спастичность в конечностях, побороться с тугоподвижностью (контрактурами) и максимально предупредить ее. Кроме того, данный вид реабилитации следует рассматривать как общий метод воздействия на организм больного, перенесшего ОНМК и имеющего гемипарезы различного генеза.

Занятия лечебной гимнастикой и все робото- и механотерапевтические процедуры и проводили на фоне медикаментозного и физиотерапевтического лечения пациентов, которые, принимали лекарственные препараты, соответствующие сопутствующим хроническим заболеваниям.

Итак, в рамках реабилитационных мероприятий на тренажере THERA-Vital нами пролечено 29 пациента (таблица), из которых 20 мужчин и 9 женщин.

Таблица - Исследуемые показатели пациентов экспериментальной и контрольной группы до и после воздействия ($M \pm \sigma$)

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа (n=29)		Контрольная группа (n=32) $M \pm \delta$	
	до	после	до	после
Амплитуда движения в лучезапястном суставе, в градусах	16,20±6,90	30,20±9,40*	12,40±4,10	14,50±3,09#

Продолжение таблицы

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа (n=29)		Контрольная группа (n=32) M±δ	
	до	после	до	после
Амплитуда движения в локтевом суставе, в градусах	52,50±5,20	71,70±5,10*	58,80±6,40	64,00±5,20
Амплитуда движения в плечевом суставе, в градусах	152,50±11,30	176,00±5,80*	155,30±6,80	160,90±5,50#
Уровень спастичности в руке по Ашфурту, в баллах	3,00±0,60	1,70±0,50*	3,00±0,00	2,30±0,50#
Систолическое артериальное давление, мм рт.ст.	139,50±6,40	127,90±4,10*	142,90±6,00	137,10±5,90#
Диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.	85,20±5,50	74,70±6,70*	83,90±5,90	80,60±4,30
Частота сердечных сокращений, уд/мин	80,90±8,60	75,80±6,50	84,10±6,50	80,80±5,00

Примечание: * - достоверные изменения внутри группы при $p \leq 0,05$; # - достоверные изменения в экспериментальной группе при сравнении с контрольной группой

В рамках комплексного лечебного воздействия, после всех проведенных процедур ЛФК, все показатели углометрии - сгибание и разгибание, отведение и приведение в локтевом суставе, показатель спастичности по Ашфурту (при $p \leq 0,05$). До воздействия средний показатель движений в лучезапястном суставе составил $16,2 \pm 6,9$ градуса, в локтевом $52,5 \pm 5,2$ и в плечевом суставах $152,5 \pm 11,3$ градусов. Уровень спастичности по модифицированной методике Ашфурта, определенный при осмотре пациента лечащим врачом до проведения эксперимента составил $3,0 \pm 0,6$ баллов. После воздействия те же показатели изменились следу-

ющим образом: движения в лучезапястном суставе улучшились до $30,2 \pm 9,4$ градусов, в локтевом суставе до $71,7 \pm 5,1$ и в плечевом до $176,0 \pm 5,8$ градусов. А уровень спастичности по Ашфурту снизился до $1,7 \pm 0,5$ баллов.

Мы допускаем, что уровень спастичности мог понизиться в результате применения миорелаксационных лекарственных препаратов, но те реабилитационные манипуляции, которые выполняли больные на роботизированном аппарате, также повлияли на снижение спастичности в паретичной конечности.

Ранее мы уже писали, что в начале исследования были сопоставлены показатели обеих групп пациентов, и что существенных различий в показателях углометрии, уровня спастичности по Ашфурту, показателях САД и ДАД, а также ЧСС, у них не наблюдалось.

Исследовав показатели работоспособности верхней паретичной конечности контрольной группы, мы выяснили, что исходные данные амплитуды в лучезапястном суставе показали $12,4 \pm 4,1$ градусов, а в локтевом и плечевом суставах были $58,8 \pm 6,4$ и $155,3 \pm 6,8$ градусов соответственно. Уровень спастичности в данной группе перед выполнением заданий в среднем составил $3,0 \pm 0$ балла.

Благодаря комплексной реабилитационной программе, в которую также входили медикаменты, процедуры лечебной гимнастики и механотерапии, исходные данные показали тенденцию к улучшению, но изменения не достоверны. Амплитуда движения в лучезапястном суставе увеличилась до $14,5 \pm 3,9$ градусов, в локтевом – до $64,0 \pm 5,2$ и в плечевом до $160,9 \pm 5,5$ градусов. Уровень спастичности мускулатуры верхней конечности в среднем также снизился, как и у пациентов ЭГ, но разница не достоверна.

Кроме того, сравнив по окончанию эксперимента результаты экспериментальной и контрольной групп, мы выяснили, что в трех исследуемых показателях получены ре-

зультаты с достоверной разницей. Показатели амплитуды движения в лучезапястном и плечевом суставах, а также показатель спастичности ЭГ, улучшились достоверно по отношению к таким же критериям контрольной группы.

Исходя из полученных результатов, мы можем констатировать, что пациенты, проходившие реабилитацию на механизированном аппарате THERA-Vital, по всем исследуемым показателям получили достоверно улучшенные результаты внутри группы. Три показателя достоверно различимы относительно контрольной группы. Те больные, которые занимались на тренажерах в залах механотерапии, также улучшили свои результаты, но изменения, произошедшие между показателями до и после эксперимента, не достоверны.

На протяжении всего этапа реабилитации пациенты экспериментальной и контрольной групп были под наблюдением методиста-инструктора с точки зрения реакции функциональных показателей на физические упражнения. В данном наблюдении за основу взяли частоту сердечных сокращений и артериальное давление. В начале проведения процедур физической реабилитации достоверных изменений в показателях экспериментальной и контрольной групп не обнаружено. В экспериментальной группе средний показатель систолического артериального давления составил $139,5 \pm 6,4$ мм рт.ст., диастолического - $85,2 \pm 5,5$ мм рт.ст., а частота сердечных сокращений $80,9 \pm 8,6$ ударов в минуту. Все функциональные показатели выше физиологической нормы. Так, в соответствии с утвержденными нормами Всемирной организации здравоохранения артериальное давление выше или равное показателю 130/80 мм рт.ст. считается умеренно высоким, а показатель, превышающий 140/90 мм рт.ст. - повышенным артериальным давлением. Нормальное артериальное давление у взрослых людей определяется как артериальное давление на уровне 120 мм рт.ст. в момент со-

кращения сердца (систолическое) и артериальное давление на уровне 80 мм рт. ст. в момент его расслабления (диастолическое).

Из таблицы мы видим, что систолическое артериальное давление (САД) в экспериментальной группе до проведения воздействия составило в среднем $139,5 \pm 6,4$ мм рт.ст., а после прохождения курса физической реабилитации оно стабильно снизилось до $127,9 \pm 4,1$ мм рт.ст., что говорит о достоверности снижения при $p \leq 0,05$. Сравнив результаты диастолического артериального давления до и после эксперимента, мы тоже получили достоверное снижение показателей артериального давления.

Проанализировав показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) можно отметить то, что они к концу курса физической реабилитации снизились и стабилизировались с $80,9 \pm 8,6$ ударов в минуту до $75,8 \pm 6,5$. О чем это говорит.

Мы знаем, что кроме физической реабилитации на пациентов оказывалось и медикаментозное воздействие. По рекомендациям лечащего врача и терапевта пациенты с острым нарушением мозгового кровообращения принимают препараты различного влияния. Это гипотензивные лекарственные препараты, миорелаксанты, седативные, а также бета-блокаторы, диуретики и другие. Но надо отметить, что целью нашего изучения было исследование не влияния медикаментозной терапии на состояние ЧСС и АД пациента, а как раз его состояние перед, во время проведения и после дозированной физической нагрузки. И мы с уверенностью можем отметить, что показатели систолического и диастолического артериального давления, уже длительно находящихся под медикаментозной терапией пациентов, достоверно снизились. На наш взгляд на это повлияли и наши дополнительные занятия на тренажере, так как ранее мы писали, что он обладает не только специфическими особенно-

стями в увеличении амплитуды движений в конечностях, но и общетонизирующим воздействием на организм.

Закключение. Таким образом, мы наблюдаем, что данная функциональная аппаратно-механизированная технология позволяет проводить максимально эффективную кинезотерапию практически всех изолированных и комплексных движений руки, в том числе и целенаправленных. Развитие и применение данной технологии, а также расширение разнообразия подобных аппаратов и устройств в лечебном учреждении, позволит сделать их наиболее доступными для индивидуальной работы с пациентами, у которых появляется возможность продолжить курс активной комплексной реабилитации после выписки из стационара. А это в свою очередь значительно ускорит восстановление двигательной функции верхней конечности. Значит ли это, что включение в индивидуальную реабилитационную программу аппаратной механотерапии на тренажерах THERA-Vital более эффективно. Такое обоснование скорее всего можно подкрепить следующими аргументами:

- пациенты обеих групп находились на индивидуальном, но при этом стандартным медикаментозным воздействием, поэтому говорить о том, что экспериментальная группа получала более усиленное терапевтическое лечение не верно;

- количество процедур лечебной гимнастики и механотерапии на тренажерах, было одинаковым и составила в среднем 9 раз. За одинаковое количество процедур функциональные показатели улучшились в обеих группах, но в экспериментальной группе, после дополнительно проведенных процедура на аппаратном тренажере THERA-Vital, улучшились показатели работоспособности верхней паретичной конечности и два функциональных показателя (САД и ДАД) при $p \leq 0,05$.

Можно было бы предположить то, что при продлении процедур до 15-20 раз за период реабилитации в стациона-

ре отделения нейрореабилитации воздействовало бы более значительно и не только на артериальное давление, но и на ЧСС, но это пока только предположение. Все пациенты, получающие реабилитационные процедуры в период нахождения в стационаре, ограничены требованиями стандартов, которые прописывают определенное время пребывания в больничных условиях и количество отпускаемых процедур.

Литература

1. Ключков А. С., Черникова Л. А. Робототизированные и механотерапевтические устройства для восстановления руки после инсульта // Русский медицинский журнал. 2014. № 22. С. 1589.

2. Скворцова В. И. Основы ранней реабилитации больных с острым нарушением мозгового кровообращения : учебно-методическое пособие по неврологии для студентов медицинских вузов / В. И. Скворцова. М. : Литтерра, 2006.

3. Чоговадзе А. В. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата / А. В. Чоговадзе // Лечебная физическая культура : Справочник / Под ред. В. А. Епифанова. М. : Медицина, 1987. С. 407–409.

4. Юденко И. Э., Логинов С. И. Основы физической реабилитации : Лабораторный практикум. Ч. II. Функциональные пробы и методы тестирования / И. Э. Юденко, С. И. Логинов ; Сургут. гос. ун-т. Сургут : Изд-во СурГУ, 2003. 49 с.

УДК 378.1

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ РЕАБИЛИТОЛОГОВ КАК ЭЛЕМЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.В. ЯКОВЛЕВА

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский государственный университет имени
Владимира Даля», г. Луганск, ЛНР*

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования способностей студентов – будущих реабилитологов основам профессиональной саморегуляции. Автором раскрыто педагогическое содержание данного типа саморегуляции, выделены его ключевые компоненты, рассмотрены проблемы ее формирования. Предложена модель регуляции поведения специалиста, которая отражает уровни профессиональной саморегуляции, раскрывает механизм ее формирования.

Ключевые слова: саморегуляция, профессия, реабилитолог, формирование, личность, специалист, модель.

Введение. В современной педагогической науке проблема профессионального становления приобрела особую значимость в силу важности подготовки профессионалов, способных к трудовой деятельности в условиях современного социально-экономического развития, изменивших требования к профессиональной пригодности личности, особенно в сфере психологической готовности к работе в условиях высоких психологических нагрузок.

В этой связи появился ряд исследований, в которых представлены различные подходы к решению этой про-

блемы. Профессиональное становление рассматривалось как в рамках профессиональной ориентации молодежи [5]; также данную проблему изучают и в рамках психологии труда [7] и др.

Таким образом, исследуемая проблема лежит на стыке педагогики и психологии, что является типичной ситуацией, определяющей, в большинстве своем, педагогико-психологический подход в исследованиях, касающихся обучения и воспитания личности.

В настоящее время данный методологический подход дает возможность изучать закономерности психической деятельности людей в процессе обучения, воспитания и овладения социальным опытом, выявлять и использовать психологические резервы личности с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Интересны исследования, рассматривающие профессиоогенез в контексте формирования специалиста как субъекта деятельности. Деятельность играет ключевую роль в профессиональном становлении человека. В этом процессе формируется индивидуальный стиль деятельности, профессионально важные качества.

Итак, еще раз обратим внимание на то, что современные отечественные исследования профессиоогенеза личности ведутся преимущественно на основе синтеза педагогики и психологии, основы которого были заложены Л. С. Выготским, благодаря исследованиям которого в педагогике произошли революционные изменения на основе возникшей тесной связи ее с психологией.

В начале XXI столетия данная сфера профессиональной деятельности выдвигает ряд специфических требований к личности специалиста. Современный реабилитолог должен обладать эмпатией, как основным качеством, позволяющим работать с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, при том, что данная профессиональ-

ная деятельность выдвигает требования к особенностям мышления, внимания, памяти и восприятия, к способностям работать в условиях психологического, физического напряжения и эмоциональной нагрузки. Даже краткий перечень условий успешной профессиональной деятельности дает основания говорить о важности способности к саморегуляции, о ее ведущей роли в профессиограмме специалиста в области физической реабилитации.

Рассматривая содержание понятия «саморегуляция» следует обратить внимание на то, что это сложный, многоаспектный феномен, с присущей ему разноплановостью исследований, а также исторической преемственностью данных исследований.

Рассматривая феномен саморегуляции в ретроспективном плане, отметим, что впервые, на уровне психических процессов, саморегуляция рассматривалась в рамках физиологии, ставшей основой психологической концепции саморегуляции, которая возникла значительно позже.

Вывод, что человеческий организм является системой, которая обладает способностью саморегуляции и саморазвития, способен и может совершенствоваться, сделал еще И.П. Павлов, признав саморегуляцию как способность живого организма к регуляции внутренних процессов, то есть на физиологическом уровне. Согласно этому подходу объектом саморегуляции являются биологические и физиологические показатели, а регулирование осуществляется на основе обратной связи, где отклонение физиологических показателей от константного уровня запускает процесс регуляции и может происходить на неосознанном уровне.

В дальнейшем саморегуляция рассматривается учеными как функция мозга, которая, как считали В.Д. Небылицин, Н.С. Лейтес, определяет устойчивые способы регулирования действий, состояний. У упомянутых авторов устойчивые спо-

собы регуляции связываются со свойствами нервной системы, темпераментом, типом высшей нервной деятельности. Активность и саморегуляцию, как интегративные общие свойства, данные ученые считали универсальными внутренними условиями осуществления деятельности.

Как систему психических средств отражения и моделирования действительности, осуществляемую в единстве энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов рассматривают саморегуляцию В.И. Моросанова и А.А. Аронова, и такая интерпретация дает основание для того, чтобы проецировать возможности саморегуляции на любой поведенческий акт, исследуя данный феномен с точки зрения сознания (самосознания) личности.

Понять место сознания и самосознания в процессах саморегуляции можно, проанализировав ее функции. В.И. Моросанова и А.А. Аронова выделяют три основные функции самосознания. Первая из них касается способности личности к самоидентификации, самооценки себя и своего отношения к миру. Благодаря поддержке внутренней целостности и идентичности человек может быть субъектом своего поведения и отношения к окружающему миру.

Вторая функция связана со способностью человека быть субъектом осознанного и направленного самоизменения, что приводит к совершенствованию себя вследствие самопознания и изменения способов собственной жизнедеятельности.

Третья функция – собственно направленная регуляция своего поведения и жизнедеятельности самосознанием.

Регуляторную функцию самосознания В.И. Моросанова и А.А. Аронова рассматривают как особый процесс, обеспечивающий ее действенность через связь самосознания с поведением и деятельностью человека.

Первые две функции самосознания в значительной мере проработаны в эмпирическом плане. Так, механизмы поддержания внутренней целостности (реализация первой

функции) были объектом внимания в исследованиях различных форм нарушений и искажений самосознания и их влияния на поведение человека [4, 10].

Вторая функция – совершенствование себя за счет самопознания и самоизменения – реализуется с помощью личностной саморегуляции [2, 9]. Здесь основной регулятивной формой самосознания является рефлексия, которая направлена на свое Я и служит способом изменения самоидентичности. Рефлексируя, субъект осуществляет специальный анализ способов своей деятельности и явлений сознания, среди всего и образ Я. Рефлексия возникает только в определенных ситуациях, когда субъект сталкивается с необходимостью пересмотреть принятые формы деятельности, привычные представления о мире и собственно Я, свои установки и системы ценностей. Поэтому самосознание включает одновременно и «преобразование» объекта рефлексии, в том числе и самого Я [2].

Исследование третьей функции, относящейся к процессу регуляции (саморегуляции), особенно важно в социальном аспекте, поскольку эффекты саморегуляции становятся очевидными при анализе фактов поведения субъекта, в том числе и в профессиональной сфере.

Таким образом, опираясь на исследованные выше подходы, мы можем констатировать, что саморегуляция представляет собой важнейший элемент жизнедеятельности личности, позволяющий контролировать психико-эмоциональное состояние и определяющий социальное поведение субъекта активности.

Если рассматривать процесс саморегуляции в таком ракурсе, т.е. в контексте педагогической деятельности, то следует обратить внимание на то, что в ее основе лежат два принципиальных аспекта: поведение личности и контроль поведения.

Рассматривая вопросы поведения личности, следует обратить внимание на принципиальный момент, а именно на то, что следует различать понятия «поведение» и «социальное поведение». И если «поведение» рассматривается как взаимодействие всех живых существ с окружающей средой, то «социальное поведение» раскрывается уже как поведение человека, которое формируется, развивается и проявляется в условиях общественной жизни, а потому имеет социально обусловленный характер. Для данного исследования представляется целесообразным рассматривать проблему поведения личности в самом широком контексте: философском, психологическом, социальном и педагогическом.

В тоже время, по нашему мнению, обращаясь к работам предшественников, можно определить поведение как качество личности, которое проявляется и как кратковременный процесс, и как состояние, в котором человек действует в соответствии с сформированными внутренними убеждениями и представлениями о нормах морали, о законности, о правилах и установках, сформированных обществом.

В этом смысле следует поддержать тех ученых, которые говорят не столько о психологической, сколько о социальной природе поведения, не отрицая при этом важности психологического аспекта поведенческого акта [1].

Поддерживая данный подход, укажем на то, что актуальным является достижение целевого и ценностно-ориентированного человеческого поведения, которое выступает своеобразной социальной субстанцией процессов жизнедеятельности человека во всех сферах общественной жизни, в том числе и в сфере трудовой деятельности.

Данный тип поведения, получивший название «Профессиональное поведение», как считают социологи, составляет систему связанных между собой поступков и действий, которые люди совершают в сфере трудовой деятельности.

В сфере трудовой деятельности поведение человека является субъективным аспектом существования и может быть определено как наблюдаемое проявление отношения личности к выполнению своих профессиональных обязанностей, к соблюдению этических стандартов профессии, корпоративных и моральных норм.

Контроль поведения является следствием способности личности к «саморегуляции», имеет отличительную черту, каковой является внешнее проявление данной способности, т. е. способности к управлению своим поведением в различных ситуациях. Данная способность, по-нашему мнению, проявляется в том, что личность может:

- вести себя должным образом благодаря контролю над собой – это может означать проявление контроля над побуждениями с целью прекратить определенные действия (например, употреблять лексику, выходящую за рамки, установленные правилами профессиональной этики) или, наоборот, действовать определенным образом, даже если мы совсем этого не хотим (проявлять вежливость к руководителю, клиенту, поведение которых противоречит профессиональным, морально-нравственным установкам личности);

- управлять, эмоциями, вниманием, сохранять спокойствие, сосредоточенность;

- справляться со стрессом, адекватно реагировать на факторы, влияющие на нервную систему (шум, усталость, свет, сложные ситуации, сложные задания и т. д.).

Способность регулировать, контролировать или управлять поведением позволяет специалисту сохранять концентрацию внимания в условиях воздействия отвлекающих факторов, фокусировать внимание на самой важной информации, адаптироваться к новым ситуациям, действовать адекватным способом, подавлять вспышки эмоций. Способность управлять своим поведением не возникает

сразу, а развивается постепенно, с индивидуальной для каждой человека скоростью, при том, что внутренней основой контроля поведения являются индивидуальные волевые ресурсы, интегрированные субъектом в практическую профессиональную деятельность. При этом ресурсной основой контроля поведения являются индивидуальные волевые ресурсы, интегрированные субъектом в практическую профессиональную деятельность.

Таким образом, исследовав содержание саморегуляции поведения и его контроля, мы можем предложить следующее определение исследуемого психологического, социального, и как теперь становится понятным, педагогического феномена: профессиональная саморегуляция личности представляет собой специфическую форму саморегуляции, которая направлена на контроль поведения в условиях профессиональной деятельности, в основе которого лежит способность к волевому усилию, направленному на подавление эмоций, на создание конструктивных взаимоотношений, на формирование стиля поведения, характеризующего субъекта как профессионала.

Важно отметить, что самоэффективность является личностной характеристикой, а не характеристикой деятельности, где эффективность определяется только объективно, как отношение затрат волевых усилий к полученному результату.

Таким образом, проблема самоэффективности тесно связана с важными свойствами и способностями личности в процессе ее профессионального становления и развития, становится частью функционального обеспечения профессиональной саморегуляции.

Не менее важной предпосылкой саморегуляции выступает и мотивация профессиональной деятельности, источником которой является сама личность, ее внутренний мир,

а именно: морально-духовные характеристики, особенности мировоззрения, ценностные ориентации. Следует отметить, что именно внутренние мотивы стимулируют к совершенствованию профессионального мастерства, к улучшению индивидуальных знаний и способностей, что содействует развитию самоэффективности.

Существенным элементом личностного и профессионального становления являются и ценностные ориентации, наличие которых позволяет профессионалу формировать навыки саморегуляции, рассматривая свою профессиональную деятельность как безусловную ценность.

Характерным признаком личностных ценностей является их включенность в смысловую и эмоциональную сферу субъекта. Они обеспечивают создание образа, той перспективы развития личности, которая, напрямую не связываясь с текущей ситуацией, порождает связи между конкретными мотивами и целями, общими принципами их соотношения и таким образом контролирует моральные оценки и регуляции [9].

Таким образом, самоэффективность и ценностно-мотивационная сфера определяют не только направления, но и уровни саморегуляции в контексте этапов профессионального развития личности. В этой связи следует сказать, что профессиональная саморегуляция является самым высоким уровнем формирования будущего специалиста. Развивать данную способность возможно поэтапно, на всех стадиях обучения в ВУЗе, при том, что в основе саморегуляции должны лежать четкие и осознанные представления студента о будущей профессиональной деятельности. Без наличия таких представлений не имеет смысла говорить о «профессионально – личностной саморегуляции» как цели профессиональной подготовки будущего специалиста, поскольку студент не сможет транслировать полученные навыки саморегуляции в ситуации (реальной либо моделируемой в учебном процессе) профессиональной деятельности.

Отсюда вытекает важнейший вывод: формирование навыков профессионально – личностной саморегуляции должно основываться на формировании у студентов глубоких знаний и представлений о будущей профессии. В данном контексте отметим, что, к сожалению, современные профессиональные стандарты не выделяют отдельно необходимость владения навыками саморегуляции вообще и профессиональной саморегуляции в частности. Считаем, что такое требование необходимо, поскольку саморегуляция – это основа успешного осуществления профессиональной деятельности.

При этом педагогическая направленность формирования навыков профессиональной саморегуляции должна концентрироваться на тех аспектах деятельности, которые требуют навыков контроля поведения в ситуациях профессионального и межличностного общения, в ситуациях стресса, в ситуациях физического, интеллектуального напряжения.

При этом непосредственно механизмы профессиональной саморегуляции поведения могут быть представлены на соответствующих уровнях: сенсорно-перцептивном (отражает индивидуальный, психофизиологический уровень личности), операционно-техническом (отражает предметно-деятельностный уровень профессионализма), мотивационно-ценностном (отражает личностный, целевой уровень профессиональной деятельности) и рефлексивно-оценочном (отражает субъектный, смысловой уровень деятельности специалиста).

Заключение. Таким образом, профессиональная саморегуляция является необходимым компонентом профессиональной подготовки. Выпускник учебного заведения должен уметь не только проектировать, планировать и осуществлять целостный педагогический процесс на основе анализа и оценки достигнутого уровня развития, воспитанности, но и понимать значимость будущей профессии, быть способным к действию в рабочей ситуации, в условиях не-

определенности; уметь использовать простейшие приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения и осуществления профессиональной деятельности.

Литература

1. Александрова М. А. Проблемы социального поведения и самореализации личности: монография. URL: http://samlib.ru/m/marina_a_a/tesis.shtml

2. Амурова Н. Г. Развитие я-концепции личности как педагогическая проблема // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2012. № 2. С. 76–79.

3. Бехтерев В. М. Общие основы рефлексологии человека : Руководство к объективному изучению личности / под ред. и со вступ. ст. А. В. Гервера. М. ; Л. : Гос. изд-во, 1928. 544 с.

4. Богуславская В. Ф., Звездина Г. П. Трансформации ценностной картины молодежи в информационном пространстве под воздействием манипуляционных факторов // Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. № 4. С. 22–26.

5. Вершинин И. Ю., Белослудцева Н. В. Обеспечение преемственности профессиональной ориентации на этапах общего и профессионального образования // Образование. Карьера. Общество. 2017. № 4(55). С. 50–54.

6. Воронцова Е. Г. Исследование самоэффективности и саморегуляции студентов технического вуза в контексте регуляторного подхода // Известия Иркутского государственного университета. Серия : Психология. 2017. Т. 20. С. 11–20.

7. Габдрахманова А. Р., Данилова М. В. Ориентация на профессиональный успех // Педиатрический вестник Южного Урала 2018. № 2. С. 102–104.

8. Зеер Э. Ф., Степанова Л. Н. Психологические особенности взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения студентов // Педагогическое образование в России. 2017. № 2. С. 46–53.

9. Карпинский К. В. Смысложизненные задачи и состояния в развитии личности как субъекта жизни // Сибирский психологический журнал. 2019. № 71. С. 79–106.

10. Косилова Е. В. Трансцендентальное единство апперцепции при психической ненормальности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3. С. 375–383

УДК 612.766

ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

ЯЦЮНЬ ЧЖАН, Т.А. ШИЛЬКО

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. Среда физического воспитания – один из важных факторов, составляющих систему физического воспитания. Это напрямую влияет на качество физического воспитания в китайских университетах. В данной статье рассматривается преподавание физического воспитания в китайских колледжах и университетах в качестве объекта, обсуждается оптимизация среды физического воспитания в Китае. С точки зрения спортивных сооружений, стадионов и другого спортивного оборудования, а также спортивных ценностей студентов, в нем изучается текущая ситуация в среде физического воспитания в китайских колледжах и университетах и подробно описывается оптимизация среды физического воспитания Китая.

Ключевые слова: физическое воспитание, образовательная среда, университет, Китай

Введение. Физическое воспитание и образовательная среда, как важная часть физического воспитания в китайских колледжах и университетах, являются одним из важных факторов, влияющих на цели и качество реализации физического воспитания в китайских колледжах и университетах. Поэтому китайские специалисты и ученые придадут большое значение этому пункту реформы историческо-

го образования. В настоящее время изучение физической среды является одной из важных тем для реформирования физического воспитания в китайских колледжах и университетах, чтобы выйти на новый этап развития и дальнейшего повышения качества физического воспитания. Таким образом, данное исследование представляет собой справочную информацию о реформе и развитии среды физического воспитания в Китае путем изучения среды физического воспитания китайских университетов [1].

Цели исследования. В этой статье рассматривается преподавание физического воспитания в китайских университетах в качестве объекта и обсуждается оптимизация среды физического воспитания в Китае.

Материал и методы. Изучение, анализ и синтез научно-методической литературы.

Результаты исследования. Характеристики среды физического воспитания в китайских университетах. В процессе разработки элементов среды физического воспитания в китайских университетах соответствующие департаменты в основном полагаются на национальную политику в области образования и цели подготовки школьного персонала, чтобы создать среду учебной программы физического воспитания и предоставить оборудование для физической среды. Однако из-за таких факторов, как различные региональные условия, экономические факторы и ситуация с университетами, среда физического воспитания китайских университетов не может полностью соответствовать целям, установленным Министерством образования и соответствующими ведомствами. Следовательно, среда физического воспитания китайских университетов больше не может удовлетворять потребности физического воспитания.

Характеристики физического воспитания включают в себя: практику и реализацию физического воспитания в

процессе обучения, содействие общему развитию физического и психического здоровья, улучшение санитарного просвещения и формирование спортивных привычек образа жизни. Поэтому при реформировании физического воспитания в китайских университетах ученые должны не только подчеркивать важность среды физического воспитания, но также четко указывать на то, что физическая среда должна быть адаптирована к фактическому образованию [2].

Текущее состояние среды физического воспитания в китайских университетах. Для самого спорта он отлично подходит для активного отдыха. Различные спортивные сооружения и объекты напрямую влияют на качество физического воспитания, что связано с формированием спортивной осведомленности и интересов студентов. В связи с этим это основное условие для обеспечения плавного развития занятий спортом. В настоящее время строительство спортивных сооружений и стадионов в китайских университетах в целом оптимистично.

Чтобы учащиеся имели более рациональное и глубокое понимание физического воспитания, мы должны полностью объяснить ценность и роль физического воспитания в физическом воспитании. Тогда студенты смогут по-настоящему понять значение спорта. Только так студенты могут активно участвовать в физическом воспитании с точки зрения психологии. В настоящее время китайские университеты уделяют больше внимания воспитанию в колледже спортивных ценностей. Это связано с тем, что на студентов колледжей оказывает влияние сегодняшнее жесткое давление на работу. Чтобы найти идеальную работу после окончания учебы, они тратят слишком много энергии на изучение профессиональных навыков, а затем постепенно игнорируют свое собственное физическое воспитание и обучение. В этом случае, даже если спортивные сооружения в китайских университетах полностью завершены, студентам сложно мобилизовать свой энтузиазм для изучения спорта.

Способы оптимизации среды физического воспитания в китайских университетах. Спортивные сооружения и оборудование являются важными гарантиями беспрепятственного осуществления физического воспитания. Это основная причина ухудшения среды физического воспитания в китайских университетах. Следовательно, необходимо улучшить аппаратную среду физического воспитания в китайских университетах. Правительство должно настаивать на сбалансированном развитии регионального образования, чтобы выделить отдельное пространство для развития физического воспитания в университетах. В то же время китайские университеты должны также привлекать иностранный капитал для увеличения фондов спорта, например, путем объединения университетов и предприятий различными способами. Китайские университеты должны продолжать расширять источники финансирования спорта под руководством правительств на всех уровнях. Благодаря сотрудничеству университетов и предприятий и внедрению системы управления объектами будут собраны средства на физическое воспитание и улучшение строительства спортивных сооружений и объектов. Выполните необходимый ремонт или замену поврежденного спортивного инвентаря [3].

В качестве передовой образовательной технологии классы с различными темами, дополненными мультимедиа, широко используются в различных темах, физическое воспитание, курсы обучения физическим навыкам, включая базовое обучение физическому воспитанию, мультимедийные обучающие технологии являются мощным инструментом. Иногда ученикам сложно понять, что происходит в классе. Мы можем использовать мультимедийные образовательные технологии для решения этой проблемы. Трехмерный дисплей на изображении более удобен для понимания учащихся, что поможет повысить эффективность физического

воспитания в классе. Кроме того, использование мультимедийных образовательных технологий также играет активную роль в атмосфере физического воспитания в классе, расширяет кругозор студентов и позволяет им расслабиться в комфортной обстановке.

Создать культурную атмосферу для занятий спортом в кампусе, расширить спортивные и культурные мероприятия на территории кампуса и, в конечном итоге, сформировать спортивную культурную атмосферу в кампусе и установить систему физического воспитания, связанную с образом жизни студентов. Создание в кампусе атмосферы хорошей спортивной культуры помогает студентам сформировать правильные спортивные ценности. Понять значение физического воспитания в процессе физического воспитания, которое положительно повлияет на учебную мотивацию, поведение и эффективность обучения студентов. Поэтому в повседневной физической культуре мы должны уделять внимание построению атмосферы спортивной культуры, транслировать школьную спортивную культуру через газеты и периодические издания; организовывать различные спортивные внеклассные мероприятия и соревнования, а также заниматься спортивной культурой.

Заключение. Как важная часть физического воспитания в китайских университетах, среда физического воспитания не только оказывает важное влияние на качество физического воспитания в китайских колледжах и университетах и реализацию целей обучения, но также имеет важные последствия для процесса обучения. Поэтому в текущей реформе физического воспитания в китайских университетах мы должны исходить из основы, чтобы заложить основу для постоянного улучшения среды физического воспитания и улучшения физического здоровья студентов.

Литература

1. Жуань Чанцин. Исследование и анализ аппаратной среды преподавания физического воспитания в китайских общих университетах // Шаньси образование. 2017. № 8. С. 43–44.
2. Лю Бо. Исследование способов оптимизации среды физического воспитания в общеобразовательных колледжах и университетах Китая // Caizhi, 2014. № 4. С. 86.
3. Ши Хуашэн. Исследование среды физического воспитания в китайских обычных колледжах и университетах // Современная спортивная наука и технологии. 2015. № 5(15). С. 67–69.

УДК 612.766

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ САРКОПЕНИИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В КИТАЕ

ЯЦЮНЬ ЧЖАН, Т.А. ШИЛЬКО

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. В связи с ускоренным старением китайского населения здоровье пожилых людей стало проблемой для всего общества. Саркопения распространена среди пожилых людей и стала важным фактором, влияющим на физическое и психическое здоровье и качество жизни пожилых людей. Хотя лечебная физкультура для предотвращения и контроля саркопении широко признана медицинским сообществом, у пожилых людей такие факторы, как возраст и болезнь, могут в различной степени ухудшать мышечную массу и функцию. Это требует от нас соблюдения принципа персонализации при разработке планов упражнений, чтобы мы могли обеспечить безопасность и эффективность пожилых людей во время упражнений и получить терапевтические преимущества.

Ключевые слова: Китай, пожилые люди, саркопении, лечебная физкультура

Введение. По мере старения китайского населения проблемы со здоровьем пожилых людей привлекают внимание китайского общества, особенно некоторые жизненные заболевания, которые влияют на качество жизни пожилых людей [1]. Среди них саркопения у пожилых – это пожилой синдром, характеризующийся потерей массы и силы скелет-

ных мышц из-за возраста. Эпидемиологические исследования показали, что распространенность саркопении в группе 60-70-летних составляет от 5% до 13%, а среди лиц старше 80 лет – от 11% до 50%. Хотя нет точных национальных эпидемиологических данных в области исследований саркопении в Китае, последнее исследование показывает, что частота саркопении у пожилых людей на Тайване достигла 14,4%. У пожилых людей саркопения вызывает уменьшение массы скелетных мышц, ослабление силы, снижение способности к упражнениям и равновесию, а также повышение риска падений. Это также увеличивает риск диабета, артрита, остеопороза, сердечных заболеваний и других заболеваний и, в конечном итоге, увеличивает общую смертность пожилых людей. Поэтому саркопения у пожилых людей становится серьезной проблемой, угрожающей здоровью пожилых людей [2].

Цель исследования. В этом обзоре обобщены часто используемые диагностические критерии саркопении у пожилых людей и содержание рецептов физических упражнений, в надежде предоставить исследователям некоторые справочные материалы для распознавания и лечения связанных заболеваний.

Методы исследования. В данном исследовании применен метод обзора литературы.

Результаты исследования и обсуждение. Диагностические критерии саркопении. Индекс относительной массы скелетных мышц – первый в мире метод диагностики саркопении. Он использует связанные с ростом мышцы конечностей для диагностики степени саркопении, то есть отношения массы скелетных мышц конечностей к квадрату роста. В настоящее время для оценки часто используются двухэнергетический рентгеновский денситометр и анализ биоэлектрического импеданса с очень малыми дозами излучения. Диагностические критерии этого метода измерения

– сравнение результатов измерения со средним RSMI здоровых молодых людей того же пола и расы. Если оно меньше двух стандартных отклонений, у измерителя скорее всего саркопения. Этот метод диагностики саркопении широко использовался во многих исследованиях.

Недавно эксперты рекомендуют использовать новый диагностический метод для методов остаточной саркопении, основанный на регрессионных моделях. В методе остатков используются уравнения линейной регрессии мужчин и женщин для расчета их собственного роста и жира. Соответствующее значение ASM, а затем найдите лиц, измеренное значение которых выше или ниже прогнозируемого значения, и используйте остаточное значение 20-го перцентиля в качестве порогового значения. EWGSOP (Европейская рабочая группа по саркопении у пожилых людей) рекомендует комплексную диагностику саркопении с использованием показателей, которые включают низкие уровни мышечной массы и мышечной функции (мышечной силы и физической активности). Они рекомендуют, помимо использования вышеуказанных методов для оценки мышечной массы, также необходимо дополнительно оценить мышечную силу и физическую активность. Среди них оценка силы мышц рекомендует использовать измерение силы захвата, поскольку сила захвата не только сильно коррелирует с физической активностью, но также проста и легка в использовании. Они диагностировали риск саркопении у мужчин с уровнем захвата менее 30 кг и женщин с уровнем захвата менее 20 кг: для оценки физической активности рекомендуется тест на ходьбу на 4 м. Если скорость ходьбы менее 0,8 м / с, это диагностируется как риск саркопении. На основании этого EWGSOP классифицировал саркопению. Если наблюдается только уменьшение мышечной массы, это диагностируется как пресаркопения. Если мышечная масса уменьшена,

мышечная сила или физическая активность низкие, диагноз – саркопения. Если все три показателя снижены или занижены, диагноз – тяжелая саркопения. Этот диагностический метод был принят в большем количестве исследований за последние три года и признан многими исследователями [3].

ЛФК при саркопении у пожилых людей. Многие исследования доказали, что упражнения являются эффективным средством профилактики и лечения саркопении. Упражнения могут вызывать изменения качества и силы скелетных мышц, а также улучшать способность к равновесию, чтобы иметь определенный терапевтический эффект при саркопении у пожилых людей [4].

ЛФК для увеличения силы мышц. Сила мышц – это способность мышц показывать, когда они сокращены или напряжены. Большинство результатов исследований считают, что упражнения с отягощениями являются наиболее эффективным упражнением для увеличения мышечной силы, в то время как аэробные упражнения не оказывают очевидного влияния на увеличение мышечной силы пожилых людей. Стоит отметить, что пожилые люди, склонные к падению и переломам, должны выполнять аэробную тренировку перед началом тренировок, чтобы предотвратить спортивные травмы. Кроме того, необходимо выработать регулярные привычки к упражнениям, иначе упражнения с отягощениями прервутся. Две трети приобретенной мышечной силы исчезнут в течение 12 недель, в среднем 25% в неделю, а 75% исчезнут в течение 3 недель. ЛФК для увеличения баланса. Способность к равновесию обычно относится к способности динамического равновесия, то есть способности человеческого тела автоматически регулировать и поддерживать позу, когда тело находится в движении или подвергается воздействию внешних сил. Он напрямую влияет на способность пожилых людей жить самостоятельно

и может даже стать причиной падений пожилых людей и вызвать другие заболевания. Многие исследования также показали, что тренировка равновесия может повысить способность к равновесию у пожилых людей [5].

Выводы. В связи с ускоренным старением китайского населения здоровье пожилых людей стало проблемой для всего общества. Саркопения широко распространена среди пожилых людей и стала важным фактором, влияющим на физическое и психическое здоровье и качество жизни пожилых людей. Хотя Китай в настоящее время разрабатывает это, был проделан определенный объем работы, но все еще есть много исследований по определению, диагностическим критериям и лечению саркопии, которые еще не достигли консенсуса. Хотя лечебная физкультура для профилактики саркопии и борьбы с ней широко признана медицинским сообществом, у пожилых людей из-за таких факторов, как возраст и болезнь, различные степени мышечной массы и функции ослабляются. Это требует от нас следовать принципу индивидуализации при составлении программ упражнений, чтобы можно было обеспечить безопасность и эффективность пожилых людей во время упражнений и достичь терапевтического эффекта.

Литература

1. Шилько Т. А., Чжан Яцюнь, Чжаоци Ян, Цяньюй Е. Влияние китайской гимнастики Цигун (Ба Дуань Цзинь) на качество жизни пожилых женщин // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 34–36.

2. Cong Huang, Kaijun Niu, et al. An inverted J-shaped association of serum uric acid with muscle strength among Japanese adult men: A cross-sectional study // BMC Musculoskel Dis. 2013. № 14. P. 258.

3. Cong Huang, Kaijun Niu, et al. Inverse association between circulating adiponectin levels and skeletal muscle strength in Japanese men and women // *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2014. № 24(1). P. 42–9.

4. Lin C. C., Lin W. Y., Meng N. H., et al. Sarcopenia prevalence and associated factors in an elderly Taiwanese metropolitan population // *Journal of the American Geriatrics Society.* 2013. № 61(3). P. 459–462.

5. Miyakoshi N., Hongo M., Mjzutani Y., et al. Prevalence of sarcopenia in Japanese women with osteopenia and osteoporosis// *J Bone Miner Metab.* 2013. N 31(5). P. 556–567.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ТУРИЗМА, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник материалов
XIX Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции 13 ноября 2020 г.*

Сетевой электронный ресурс

Технический редактор: Бралкова И.
Верстка: Корнакова Ю.А.

За информацию, содержащуюся в статьях,
ответственность несут авторы

ООО «Мегапринт»
Иркутская область, г. Иркутск,
ул. С. Разина, 42, оф.3, тел. 8 (3952) 20-20-59
irkprint@yandex.ru
Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 63,69

