

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы

XXV Всероссийской научно-практической конференции,
посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина
г. Томск, 24-25 марта 2023 г.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
XXV Всероссийской научно-практической конференции,
посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина
г. Томск, 24–25 марта 2023 г.

Ответственный редактор
кандидат педагогических наук, директор Института физической культуры
и спорта Томского государственного педагогического университета
А.Н. Вакурин

Томск 2023

УДК 796.015(082)
ББК 75.1я43
А43

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом
Томского государственного педагогиче-
ского университета

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент,
начальник Управления физической культуры и спорта
администрации Города Томска

А.В. Белоусов

Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы
А43 XXV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти
профессора Ю.Т. Ревякина (г. Томск, 24–25 марта 2023 г.) / отв. ред. А.Н. Вакурин ;
Томский государственный педагогический университет. – Томск : Издательство
Томского государственного педагогического университета, 2023. – 294 с.

ISBN 978-5-89428-991-5

В сборник вошли материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции, по-
свящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина. В публикуемых материалах отражены акту-
альные вопросы физической культуры и спорта.

Материалы сборника адресованы научным сотрудникам, руководителям, педагогам спор-
тивных школ и организаций дошкольного, общего, среднего и высшего образования, студен-
там.

УДК 796.015(082)
ББК 75.1я43

РЕВЯКИН ЮРИЙ ТЕРЕНТЬЕВИЧ

(25.03.1937–12.11.2020)



Ю.Т. Ревякин – известный учёный, профессор, автор более 180 научных и методических работ, великолепный лектор и организатор, почётный работник высшего профессионального образования, отличник народного просвещения, почётный выпускник ТГПУ, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, академик МАНЭБ, почётный профессор ТГПУ, педагог, более 55 лет проработавший в ТГПУ и внёсший неоценимый вклад в становление и развитие системы подготовки квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта на территории Томской области.

Ю.Т. Ревякин по праву считается основоположником томской научной школы в сфере физической культуры и спорта.

Так, в 1970 г. Ю.Т. Ревякин стал первым кандидатом педагогических наук на факультете физического воспитания Томского педагогического института (ныне Институт физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета).

В 1973 г. Ю.Т. Ревякин стал деканом указанного факультета и более 10 лет возглавлял его. В этот период, во многом благодаря Юрию Терентьевичу, была организована системная работа по подготовке научных кадров из числа выпускников в аспирантурах г. Москвы и г. Ленинграда. В достаточно короткий срок было подготовлено 14 кандидатов педагогических наук. Для факультета это был серьёзный и своевременный научный прорыв.

Более 30 лет (до 2007 г.) с незначительными перерывами Ю.Т. Ревякин возглавлял кафедру теоретических основ физического воспитания ТГПУ.

С 1994 г. Юрий Терентьевич возглавил аспирантуру по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», открытую при кафедре теоретических основ физического воспитания ТГПУ во многом благодаря его инициативности и активной работе в этом направлении. За время работы аспирантуры выполнено и защищено 32 кандидатские диссертации, в том числе и двумя иностранными гражданами. Из них 12 человек выполнили диссертационные исследования непосредственно под руководством Ю.Т. Ревякина.

За плодотворную научно-педагогическую работу Юрий Терентьевич имел многочисленные государственные и ведомственные награды. В 2012 г. Ю.Т. Ревякин награждён медалью Петра Лесгафта, вручаемой Министерством спорта Российской Федерации за большой личный вклад в развитие спортивной науки и образования.

С 2021 г. ежегодная Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы физической культуры и спорта» посвящена памяти профессора Юрия Терентьевича Ревякина.

Секция I
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ,
ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН**

УДК 615.825:617.5
ГРНТИ 77.03.15

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА**

А.А. Абуздина¹, В.Н. Малов²

¹ *ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», Иркутск, Россия*

² *ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва», Иркутск, Россия*

**PHYSICAL EXERCISES FOR THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL
DISEASES IN MEDICAL COLLEGE STUDENTS**

A.A. Abuzdina¹, V.N. Malov²

¹ *Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia*

² *State school (college) of the Olympic reserve, Irkutsk, Russia*

Рассматривается тема профилактики нарушения анатомо-функционального состояния стоп как одного из профессиональных заболеваний работников сферы здравоохранения. Проведен анализ документальных данных медицинского осмотра студентов, выявлена статистика заболеваний стоп как одной из важных цепей опорно-двигательного аппарата. Предложены пути предупреждения развития и способы профилактики деформации стоп с использованием физических упражнений.

Ключевые слова: деформация стоп, плоскостопие, профессиональные заболевания, профилактика, физические упражнения, эспандер

The article deals with the topic of preventing violations of the anatomical and functional state of the feet, as one of the occupational diseases of healthcare workers. The analysis of the documentary data of the medical examination of students was carried out, thereby revealing the statistics of foot diseases, as one of the important chains of the musculoskeletal system. Based on the study, some ways to prevent development and ways to prevent deformities of the feet using physical exercises are proposed, expander.

Keywords: foot deformity, flat feet, occupational diseases, prevention, exercise

Профессиональные заболевания работников здравоохранения опережают подобные показатели в таких отраслях промышленности, как машиностроение, энергетика, нефтегазовая переработка. Поэтому одной из важных задач в процессе физического воспитания студентов медицинского колледжа является сохранение здоровья и профилактика профессиональных заболеваний [1].

Нами проведен анализ данных медицинского профилактического осмотра 264 студентов специальностей «Фармация», «Сестринское дело», «Лечебное дело»,

«Лабораторная диагностика». В результате анализа выявлено, что только 35,2% студентов не имеют противопоказаний к занятиям по дисциплине «Физическая культура»; 37,1% относятся к подготовительной группе, что является показателем недостаточного физического развития и влечет за собой особый подход к обучающимся, ограничивающий интенсивные нагрузки; 20,8% входят в специальную медицинскую группу, а значит, имеют хронические заболевания или отклонения в состоянии здоровья, а также находятся в стадии ремиссии или обострения заболевания; 6,9% студентов освобождены от занятий физической культурой.

Данные анализа представлены на рис. 1.

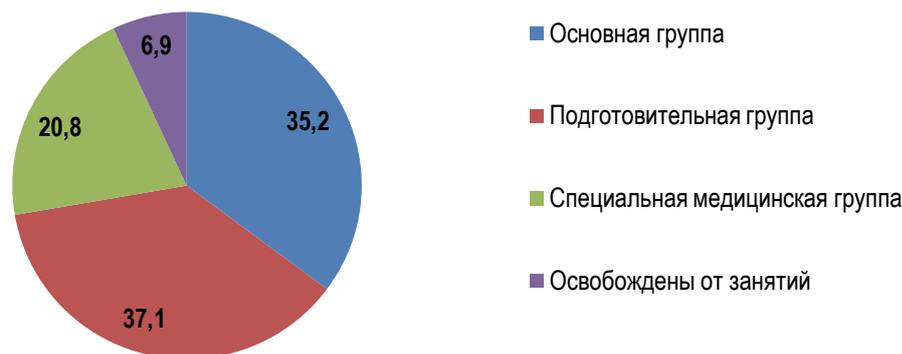


Рис. 1. Распределение студентов по группам здоровья, %

Наиболее частые заболевания у студентов – ортопедические патологии, в том числе нарушение анатомо-функционального состояния стоп (21,2%).

Деформация стоп может привести к снижению качества жизни, ограничениям в профессиональной деятельности. Пребывание в вынужденной рабочей позе, которая является иррациональной по отношению к физиологическим особенностям здоровой осанки, длительная статическая нагрузка на стопы приводят к функциональному перенапряжению опорно-двигательного аппарата.

Наиболее распространенным заболеванием стопы, встречающемся у всех возрастных групп, является утрата амортизирующей функции продольным и поперечным сводам, т.е. плоскостопие.

Важно отметить, что деформации стопы при плоскостопии могут развиваться постепенно, поэтому на начальных стадиях заболевания эту проблему можно регулировать с помощью укрепляющих упражнений, нормализующих тонус мышц, что позволит сводам оставаться в правильном положении и предотвратить выключение мышц стопы из процесса амортизации, приводящее к перегрузке других частей тела, обеспечивающих опору и движение [2].

Самые эффективные упражнения при плоскостопии проводятся с применением комплексов для стимуляции нескольких мышечных систем одновременно. Для этого физическая активность происходит не только в положениях стоя, сидя или лежа, но также используются вспомогательные предметы (гимнастические палки, наклонные плоскости, мячи и эспандеры).

Помимо упражнений важно делать массаж стоп, что позволит снять напряжение, отечность и улучшить подвижность и гибкость суставов [3].

Примером самых доступных могут послужить упражнения с использованием теннисного мяча, которые можно использовать даже сидя. Смысл данного массажа заключается в задействовании всей поверхности стопы методом надавливания и перекатывания мяча.

Воздействие на стопу весом собственного тела выполняется при ходьбе на носках; ходьбе на внутренней и внешней стороне стопы поочередно; при подъеме на носки с последующим опусканием на пол с зажатым мячом между пяток. Также используют приведение пальцев ног в стороны к себе и от себя в положении сидя, сжатие и разжимание пальцев.

Также можно использовать резиновый амортизатор (эспандер). Для этого один конец эспандера крепится к жесткой точке опоры, а второй конец, где находится петля, – к дистальной части стопы в различных исходных положениях (рис. 2).

Из этих исходных положений выполняются упражнения, где совершаются пронационные движения (эверсия, отведение (абдукция), тыльное разгибание стопы) и супинационные движения (инверсия, приведение (аддукция), подошвенное сгибание стопы).

Все это требует использования более универсальных упражнений, которые доступны всем людям.

Мы предлагаем использовать упражнения с использованием сопротивления упругих предметов, в частности применение эспандера лыжника.

Главное достоинство в том, что он компактен;

– снаряд показан тем, кто восстанавливается после травм или хирургических вмешательств, а также тем, кто хочет укрепить и привести в тонус наиболее проблемные участки тела;

– работа с ним не подразумевает дополнительного отягощения, при этом создается качественная нагрузка на мышцы;

– резиновый жгут позволяет изменять интенсивность усилий за счет числа резиновых трубок и их жесткости;

– принцип работы приспособления исключает возможность движений рывком [1].

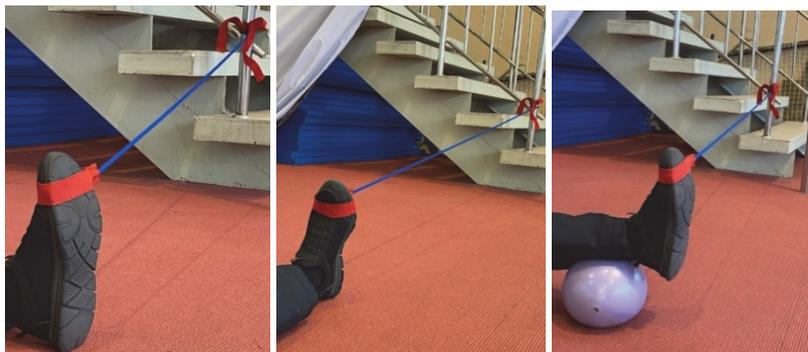


Рис. 2. Крепление эспандера к стопе в различных исходных положениях

Упражнения для стоп с применением эспандера являются общедоступными с широким спектром действия: выполняют восстановительную функцию после перенесенных травм нижних конечностей, стимулируют здоровую работу внутренних органов и систем, усиливают рессорную функцию стопы, обладают профилактической функцией при различных заболеваниях стоп (плоскостопие, вальгусная деформация стопы, полая стопа и т.д.).

Физическая активность важна не только в профилактических целях, но также имеет восстановительно-реабилитационный характер, что очень важно для лиц с определенными стойкими нарушениями в органах и системах [4]. Что касается специалистов медицинской сферы, немаловажно применять практические знания в работе с пациентами – консультировать их по режиму двигательной деятельности и лечебной гимнастике, направленной на улучшение показателей больного и его общего состояния на пути к выздоровлению.

Рассматривая профилактику не только студентов, но и уже состоявшихся специалистов, можно выделить случаи, когда условия труда предполагают полную сосредоточенность на лечебной деятельности в течение всего рабочего времени. Медицинский работник может выполнять физические упражнения вне условий профессиональной занятости.

Литература

1. Сафина, О.Г. Состояние здоровья, психологические и деонтологические аспекты деятельности средних медицинских работников : автореферат диссертации кандидата медицинских наук / О.Г. Сафина. – Санкт-Петербург, 2007 г. – Текст: электронный // Электронная библиотека диссертаций: Интернет-портал. – URL: https://new-disser.ru/_avtoreferats/01004054954.pdf (дата обращения: 18.01.2023). – Режим доступа: свободный.

2. Шерхова, Д.З. Плоскостопие. Клинические проявления, диагностика и лечение / Д.З. Шерхова, В.С. Гамаонова // Молодой ученый. – 2023. – № 4 (451). – С. 137–139. – Текст: непосредственный. – URL: <https://moluch.ru/archive/451/99441/> (дата обращения: 10.03.2023).

3. Белокрылов, Н.М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс] : учебник / Н.М. Белокрылов. – Электрон. текстовые данные. – Пермь Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. – 123 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70632.html>

4. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрущенко, Г.Б. Глазкова и др. ; под ред. С.И. Филимоновой. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

УДК 373.24
ГРНТИ 77.03.05

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ, ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.А. Аканеева

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»,
Томск, Россия*

МАДОУ Детский сад комбинированного вида № 99, Томск, Россия

THE USE OF NON-TRADITIONAL EXERCISES, FORMS OF ORGANIZATION AND SPORTS EQUIPMENT IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

E.A. Akaneeva

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Municipal Autonomous Preschool Educational Institution Combined Type Kindergarten No. 99, Tomsk, Russia

В настоящее время наблюдается ослабление интереса у детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и, как следствие, снижение уровня двигательной активности.

Педагогам для решения этой задачи необходимо разнообразить организацию занятий физической культурой. Проведен анализ научно-методической литературы и отмечены нетрадиционные средства, формы организации, методы, спортивное оборудование, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети дошкольного возраста, нетрадиционные средства и методы, формы организации детей, спортивное оборудование

Currently, there is a weakening of children's interest in systematic physical exercises and, as a result, a decrease in the level of motor activity. To solve this problem, teachers need to diversify the organization of physical education classes. This article analyzes the scientific and methodological literature and highlights non-traditional exercises, forms of organization, methods, sports equipment used in physical education of preschool children.

Keywords: physical education, preschool children, non-traditional exercises and methods, forms of organization of children, sports equipment

Как известно, дошкольный период является важным этапом в жизни человека. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, проявляются личностные качества. Помимо социально-экономических, культурных, гигиенических и других аспектов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание имеет более интенсивное воздействие и занимает важное место [1].

Современными исследователями отмечено, что в последнее время заметно снижение двигательной активности подрастающего поколения и увеличение физически ослабленных детей [1–3]. Наряду с этим происходит снижение интереса к занятиям физической культурой ввиду однообразия используемых форм, методов и средств физического воспитания. Современные педагоги опираются в своей работе на достижения советской системы в данной области. Актуальными на сегодняшний день работами по формированию двигательных навыков у дошкольников остаются исследования А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, М.А. Руновой, Е.Н. Вавиловой [2].

Одним из перспективных направлений модернизации образования, которое благоприятно скажется на физическом развитии детей, является внедрение в систему физического воспитания нетрадиционных занятий. Данные занятия должны быть различны по содержанию, структуре и методике проведения. Нетрадиционность в занятиях предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых средств, методов организации детей, нестандартного спортивного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятий. Однако неизменным необходимо оставить постепенное увеличение физической нагрузки и реализацию задач физического воспитания, развития на каждом занятии [2].

Цель исследования – определить особенности применения нетрадиционных средств, методов, форм организации и спортивного оборудования в физическом воспитании дошкольников на основе обзора и анализа научной, учебной и методической литературы.

Наряду с фронтальным, групповым и индивидуальным методами педагоги предлагают применять на занятиях физическим воспитанием с дошкольниками нетрадиционную для них «круговую тренировку». Упражнения для «станций», время их выполнения, отдых между ними, количество прохождений одного круга необходимо определять с учетом возрастных особенностей [2, 3]. По мнению С.И. Карабаевой и Н.В. Нотенко, разнообразие в занятиях можно внести с помощью новых форм организации: игры-эстафеты, занятия-тренировки, игровой стретчинг, музыкально-ритмическая гимнастика [2].

Известно, что игра является одним из важных средств повышения двигательной активности и развития основных физических качеств дошкольников. С.Г. Залуцкая в своей работе в качестве формы организации детей применяет разновидность игры – квест-технологии, где решение определенной задачи способствует продвижению к следующему этапу. Данный метод организации направлен на развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости, воображения, памяти, внимания и пространственного мышления. Квест-игра воспринимается детьми как праздник, повышая их вовлеченность и интерес к выполнению физических упражнений [4].

Освоение базовых элементов спортивных игр, таких как баскетбол, футбол, волейбол, является обязательным компонентом в образовательных программах для дошкольных учреждений. А средства из гандбола, применяемые Д.В. Молодовым в качестве нетрадиционных, являются новыми, вызывают интерес и повышают физическую подготовленность дошкольников. Это различные виды перемещений (ходьба и бег, остановка, прыжки), техника владения мячом (ловля, передача, бросок, ведение одной рукой), подводящие подвижные игры с мячом и игра в мини-гандбол [5]. О.А. Бейгель для решения задач физического воспитания использует средства из новой спортивной игры – флорбол (хоккей в зале) [6].

Л.О. Замотаева считает эффективными нетрадиционными средствами в оздоровлении дошкольников стретчинг, релаксацию, хатха-йогу, босохождение. Комплексы стретчинговой гимнастики вводятся педагогом в сюжетно-игровой форме, а упражнения выполняются с постепенным усложнением. Релаксация, по мнению автора, необходима для формирования здоровой психики детей, которые часто гиперактивны и возбудимы. Методы релаксации, которые используются для детей дошкольного возраста, основаны на игре. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание. Из хатха-йоги заимствованы дыхательные, медитативные и физические упражнения статического характера. Дети, регулярно занимающиеся йогой, становятся спокойнее и увереннее, внимательнее, наблюдательнее. У них заметно развитие гибкости, пластичности, увеличение мышечной массы, укрепление брюшного пресса. Так как дошкольники подвержены заболеваниям верхних дыхательных путей, которые отрицательно влияют на здоровье, им необходимо закаливание. Одним из видов нетрадиционного закаливания является босохождение, которое легко применять в дошкольном учреждении во время занятий физическим воспитанием или при проведении утренней гимнастики [7].

С.А. Шепеленко и О.Н. Мезенцева провели исследование, подтверждающее эффективность средств черлидинга для физического развития детей дошкольного возраста. Черлидинг – вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основные упражнения черлидинга – это базовые положения рук, работа с помпонами, прыжки, пируэты, махи, элементы гимнастики и полуакробатики, упражнения классической хореографии. Все эти средства выполняются под музыку и положительно влияют на развитие физических качеств (скоростно-силовых способностей, гибкости и координации движений) [8].

А.А. Дьячкова применяет на занятиях физическим воспитанием степ-платформы (рис.), а также использует средства степ-аэробики, которые представляют собой комплекс различных по темпу и интенсивности упражнений (преимущественно циклического характера), выполняемых под ритмичную музыку. Данные средства и оборудование вовлечены во все части занятия и положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [9]. М.В. Рыбак дополняет, что помимо повышения

двигательной активности дошкольников и развития основных физических качеств (особенно координации движений и гибкости), упражнения со степ-платформами и средства степ-аэробики укрепляют мышечный корсет и положительно сказываются на формировании осанки и свода стопы. Данное оборудование необходимо применять не только на основных занятиях физическим воспитанием, но и включать в проведение утренней гимнастики, спортивных праздников и развлечений [10].



Рисунок. Нетрадиционное спортивное оборудование для дошкольников

Дошкольников увлекают занятия физическим воспитанием с использованием средств карате, которые повышают развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств. Кроме этого, средства из карате эффективны в коррекции нарушений осанки и стоп детей [11].

Нетрадиционными для детей данного возраста также являются упражнения с применением мягких модулей (см. рис.). Их можно использовать во время ходьбы (перешагивание, перепрыгивание), беговых упражнений (бег змейкой, бег с препятствиями, бег зигзагом) и общеразвивающих упражнений (прыжки, лазание, перелазание, пролазание), подвижных игр и эстафет. Они могут выступать ориентиром при построении и перестроении (в две-три колонны) или целью при метании мяча (мешочка). Если в «круговую тренировку» включить данное нестандартное оборудование, то занятия в спортивном зале детьми воспринимаются как праздник. Мягкие модули помогают разнообразить организацию и содержание физкультурных занятий. Это способствует повышению интереса и желания к выполнению физических упражнений, а также развитию основных физических качеств и потребности в занятиях [12].

С.Б. Шарманова в своем исследовании представила комплекс упражнений с применением координационной лестницы в работе с детьми дошкольного возраста (см. рис.). Автор подчеркивает преимущества данного нетрадиционного спортивного инвентаря: компактность, доступность, многообразие упражнений (возможно с музыкальным сопровождением), эффективность в развитии двигательных качеств, высокая детская мотивация к занятиям физической культурой [13].

В.С. Шевченко предлагает использовать в работе с дошкольниками нетрадиционное спортивное оборудование – фитбол (большой надувной мяч) (см. рис.). Его круглая форма позволяет выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость способствует развитию равновесия. С фитболом выполняются обычные упражнения, сидя или лежа на мяче. Данные средства физического воспитания обеспечивают нагрузку на большинство групп мышц, способствуют коррекции осанки, развивают координацию и гибкость [14].

Описанные нетрадиционные формы организации, методы, средства, спортивное оборудование не исчерпывают всего многообразия современных подходов. Но все они эффективны в развитии двигательных качеств, в увеличении интереса к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, в реализации задач физического воспитания с детьми дошкольного возраста.

Литература

1. Федоровская, О.М. Здоровьесберегающие аспекты использования образовательных технологий в системе физического воспитания дошкольников / О.М. Федоровская, Е.А. Бабенкова // Сборник конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 24. – С. 162–180.
2. Карабаева, С.И. Нетрадиционные физкультурные занятия как средство повышения интереса к физической культуре детей старшего дошкольного возраста / С.И. Карабаева, Н.В. Нотенко // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – № 1-2 (58). – С. 137–140.
3. Аканеева, Е.А. Применение метода «круговой тренировки» на занятиях по каратэ с детьми 6–7 лет / Е.А. Аканеева // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск : STT, 2018. – С. 28–31.
4. Залуцкая, С.Г. Применение квест-технологии как современного метода физического развития дошкольников / С.Г. Залуцкая // Наука через призму времени. – 2021. – № 12 (57). – С. 76–78.
5. Молодов, Д.В. Влияние экспериментальной программы физического воспитания на основе элементов гандбола на мотивацию дошкольников к занятиям спортом / Д.В. Молодов // Научные исследования XXI века. – 2019. – № 2 (2). – С. 500–504.
6. Бейгель, О.А. Спортивные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста / О.А. Бейгель, А.В. Быков // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 11-2 (23). – С. 93–95.
7. Замотаева, Л.О. Нетрадиционные формы работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении / Л.О. Замотаева // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2021. – № 13-2. – С. 450–454.
8. Шепеленко, С.А. Совершенствование процесса физического воспитания старших дошкольников на основе применения средств чирлидинга / С.А. Шепеленко, О.Н. Мезенцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 9. – С. 47–53.
9. Дьячкова, А.А. Методические особенности применения средств степ-аэробики в процессе физического воспитания у дошкольников / А.А. Дьячкова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXI студенческой научно-практической конференции. – Чита : ЗГУ, 2019. – С. 76–80.
10. Рыбак, М.В. Степ-аэробика для дошколят / М.В. Рыбак // Преимущество в образовании. – 2008. – № 18 (6). – С. 311–324.
11. Аканеева, Е.А. Влияние занятий каратэ на физическую подготовленность детей 6–7 лет / Е.А. Аканеева // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск : STT, 2017. – С. 22–25.
12. Аканеева, Е.А. Использование мягких модулей на занятиях физическим воспитанием с детьми дошкольного возраста / Е.А. Аканеева, Л.М. Беженцева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. – Томск : ТГПУ, 2022. – С. 10–12.
13. Шарманова, С.Б. Применение координационной лестницы в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, О.А. Новоселова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – № 4. – С. 64–71.
14. Шевченко, В.С. Фитбол – гимнастика как современное инновационное средство физического воспитания дошкольников / В.С. Шевченко // Наука и образование: новое время. – 2016. – № 5 (16). – С. 610–614.

ЦЕННОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК КЛЮЧЕВОЙ ТРЕНД В БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

А.А. Анцелиович, А.Д. Попова

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ВНИИФК), Москва, Россия

VALUE-BASED EDUCATION PROGRAMS AS A KEY TREND IN THE FIGHT AGAINST DOPING IN SPORT

A.A. Antseliovich, A.D. Popova

Federal Science Center of Physical Culture and Sport (VNIIFK), Moscow, Russia

В основе качественного образования должно лежать развитие учебно-познавательных навыков и формирование ценностных установок. Спорт является универсальной системой ценностей, которая способствует активному процессу познания, а образование в области антидопинга занимает центральное место в деятельности международных спортивных организаций. Проведен сравнительный анализ образовательных программ в разных странах и выделены их основные особенности.

Ключевые слова: ценностно ориентированное образование, спортивное образование, борьба с допингом, антидопинговая образовательная программа, ценности, чистый спорт, воспитание

Quality education should be based on the development of educational and cognitive skills and the formation of value attitudes. Sport is a universal system of values that promotes an active process of cognition and the anti-doping education lies at the heart of the work of international sports organizations. The article provides a comparative analysis of educational programs in different countries and highlights their main features.

Keywords: Value-based education, sports education, fight against doping, anti-doping educational program, values, clean sport, education

Целью работы явился анализ зарубежного опыта по внедрению ценностно ориентированных программ в антидопинговую подготовку юных спортсменов.

Основные методы, используемые в работе: сопоставительный анализ и обобщение.

Ценностно ориентированное образование является ключевым трендом в образовательной сфере. Еще в 2015 г. в рамках ЮНЕСКО была принята Инчхонская декларация «Образование-2030», которая предусматривала, что в основе качественного образования должно лежать развитие учебно-познавательных навыков и формирование ценностных установок, таких как уважение, равенство, учет интересов каждого, справедливость, взаимопонимание, добросовестность, ответственность, честность, дружба, толерантность, командный дух, общие интересы.

Спорт – это универсальная система ценностей, стимулирующая активный процесс познания. Через спорт можно сформировать общепризнанные ценности на всю жизнь.

Образование занимает центральное место и в деятельности ВАДА. С этой целью был разработан и вступил в силу в 2021 г. Международный стандарт ВАДА по образованию, который призван гармонизировать усилия всех подписавшихся сторон по выстраиванию образовательных антидопинговых программ.

В спортивном контексте ценностно ориентированное образование определяется как образовательный подход, который ставит развитие ценностных установок и принципов в центр спортивного опыта человека для защиты целостности спорта. Упор делается на развитие этической грамотности и выработку способности принимать решения на основе моральных оценок.

С 1960-х гг., когда только началась борьба с использованием в спорте запрещенных веществ и методов, улучшающих спортивные результаты, основное внимание и финансирование было направлено на мероприятия по сдерживанию (тестированию).

Исторически эффективность просветительских антидопинговых образовательных программ, направленных на повышение уровня знаний спортсменов об антидопинге, была очень низкой. Об этом свидетельствуют результаты ряда исследований (например, Hallward & Duncan, 2019; Morente-Sánchez, Zandonai, & Díaz, 2019; Turfus, Smith, Mansingh, Alexander-Lindo, & Roopchand-Martin, 2019). В статье 2015 г. Сюзан Бэкхаус критиковала дизайн образовательных программ и утверждала, что даже когда они отвечали современным рекомендациям по разработке программ, ожидаемого результата не давали. Джулиан Вулф считает, что при разработке прошлых образовательных программ не использовались принципы, принятые в сфере образования и других смежных дисциплин. Это включает в себя отсутствие согласованности между желаемыми результатами обучения, проводимыми образовательными мероприятиями и оценкой результатов обучения [1].

В какой-то момент пришло осознание, что необходимо не только информировать спортсменов и их окружение об основах антидопинга, но в целом вырабатывать в данной среде стойкое неприятие допинга через морально осознанный выбор, что и было отражено в новом международном стандарте ВАДА по образованию, в котором ценностно ориентированный подход был закреплен в качестве обязательного.

Проведённые исследования (Backhouse Susan et al. (2009), Chan et al. (2014), Petróczy Andrea et al. (2017)) показали, что воспитание на основе ценностей является ведущей стратегией по защите чистого спорта и что привитие ценностей в раннем возрасте имеет большое значение. Аманда Хадсон, директор ВАДА по образованию, считает, что инвестиции в долгосрочные ценностно ориентированные программы могут быть более эффективными, чем традиционные просветительские программы.

Существуют общие «рецепты успеха», включая ориентацию на молодых участников, у которых только формируются взгляды и ценности; предоставление интерактивных материалов, развивающих социальные навыки; мониторинг и проведение тщательно разработанных программ; использование хорошо обученного персонала; включение долгосрочных «вспомогательных сессий» для закрепления ключевых идей [2].

Целевая аудитория таких программ, в первую очередь, это юные спортсмены (8–12 лет), ценностные установки которых находятся в стадии формирования. Мероприятия, проводимые в игровой форме, способствуют вовлеченности учащихся, одновременно углубляя их понимание важности основных ценностей, а также обучая жизненным навыкам, таким как критическое мышление и принятие решений [3].

Авторы провели сравнительный анализ образовательных программ в разных странах и установили следующие особенности.

I. Международный образовательный курс «Воспитание ценностей через спорт».

Ряд международных спортивных организаций (ВАДА, МОК, МПК, ЮНЕСКО и др.) запустили в 2019 г. образовательный ресурс, основанный на ценностно ориентированном подходе, который получил название «Воспитание ценностей через спорт».

Данный курс предлагает учителям инструменты для использования в игровой форме во время уроков с целью обучения и продвижения основополагающих ценностей спорта.

Данный курс призван помочь учителям в их работе по привитию таких ценностей, как уважение (чувство собственного достоинства по отношению к себе и окружающим), равенство (возможность для всех добиваться успеха), инклюзивность (участие для всех) и справедливость детям школьного возраста через развлечения, традиционные игры, физическую активность и спорт. Поскольку учебные программы в разных странах уже полностью сформированы, данное пособие является вспомогательным материалом, а не дополнением. Уроки легко адаптируются для различных предметов и настраиваются с учетом различных условий обучения и потребностей. Дети могут проходить их сами либо при помощи взрослых: родителя, учителя или тренера.

II. Программа Канадского центра по этике в спорте (CCES).

CCES систематизировал содержание программы и рассматривает ценностно ориентированное образование как четырехэтапный процесс:

1. Закладывание основ.

Этап: начало спортивной карьеры.

Фокус: предоставление информации об основных ценностях и принципах, таких как честная игра, веселье, уважение и инклюзивность.

Цель: формирование и применение на практике этих основных ценностей учащимися.

2. Предотвращение.

Этап: начало соревновательной деятельности.

Фокус: закрепление основных знаний и передовых методов, которые защитят здоровье и безопасность юных спортсменов, а также позволят достичь хороших спортивных результатов.

Цель: личный опыт обучающихся будет определять их подход и дополнительные ценности, такие как стремление к личному совершенству и развитие физического и психического здоровья, приобретают особое значение.

3. Вмешательство.

Этап: успешные выступления на соревнованиях.

Фокус: борьба с дезинформацией, укрепление основных концепций и поощрение спортсменов к приверженности этической неприкосновенности и принципиальности.

Цель: учащиеся разрабатывают собственную систему принятия решений, основанную на принципах и ценностях, которая поможет им сделать лучший выбор в спорте и в жизни.

4. Активация.

Этапы: успешные выступления на соревнованиях и завершение спортивной карьеры.

Фокус: сформированные знания и понимание, а также мотивация и инструментарий для применения полученных знаний на практике.

Цель: обучающиеся могут применять антидопинговые правила в своей спортивной карьере и не допускать нарушения антидопинговых правил. Они практикуют и продвигают принципы чистого спорта.

Авторы привели примеры типичных зарубежных программ по формированию ценностных основ антидопингового «поведения».

В Российской Федерации антидопинговые программы разрабатываются не только Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», но и совместно с Минспортом, Минпросвещением и Минобрнауки России.

В 2017 г. Минспорт России утвердил Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. В данном документе подробно описаны цели и примерный план программ по антидопинговой тематике, в том числе для дошкольных образовательных и общеобразовательных организаций. Антидопинговые образовательные программы на начальных этапах предполагают именно ценностно ориентированный компонент с последующим углублением специфичной информации по допинг-контролю.

В 2020 г. «РУСАДА» совместно с Федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Минпросвещения для руководителей органов исполнительной власти, осуществляющих государственное управление в сфере образования, общеобразовательных организаций и всех участников образовательных отношений, были разработаны методические рекомендации по механизму формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений. Кроме того, были подготовлены рекомендации по оформлению раздела программы спортивной подготовки. В указанных документах упор для юных спортсменов был сделан именно на ценностно ориентированном компоненте образовательных программ.

Кроме того, в 2022 г. онлайн-курс «РУСАДА» был дополнен еще одним модулем «Ценности спорта», рассчитанным на спортсменов в возрасте 7–12 лет.

Проведенный анализ подходов к разработке и реализации антидопинговых программ показал, что формирование устойчивого неприятия допинга как среди спортсменов, так и зрителей является результатом комплексной межведомственной и междисциплинарной работы и тесного взаимодействия различных структур, организаций, различных групп населения, спортсменов, специалистов и тренеров. Создание и реализация ценностно ориентированных антидопинговых программ являются не только сферой ответственности национальных антидопинговых организаций, но всего гражданского сообщества, формирующих ценности честного спорта, честной жизни подрастающего поколения. Только формированием ценностных основ на начальном этапе карьеры спортсмена можно добиться осознанного отказа от допинга в долгосрочной перспективе [4].

Литература

1. Woolf, Julian (Jules) R. An examination of anti-doping education initiatives from an educational perspective: Insights and recommendations for improved educational design / Julian (Jules) R. Woolf. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266920300220> (дата обращения: 17.01.2023).
2. Backhouse, Susan H. Achieving the Olympic ideal: Preventing doping in sport / Susan H. Backhouse, Laurie Patterson, Jim McKenna. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266912000187> (дата обращения: 17.01.2023).
3. Ценностно-ориентированные образовательные программы как инструмент борьбы с допингом на примере США / А.А. Анцелиович, Д.Ю. Черноус, В.В. Логинова, К.А. Бадрак // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 50–52.
4. Грецов, А.Г. Ценностно-мотивационные аспекты антидопингового обучения / А.Г. Грецов, С.А. Воробьев, А.А. Анцелиович // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 101–103.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

А.П. Бабешко

*ГОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
Луганск, Луганская Народная Республика, Россия*

ANALYSIS OF MOTOR ACTIVITY OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

A.P. Babeshko

Lugansk State Pedagogical University, Lugansk, LNR, Russia

Рассматриваются проблемы, связанные с необходимостью разработки программы, в которую будут внесены надежные данные о состоянии физического развития, физической подготовленности во взаимодействии и с двигательной активностью, являющейся особенно важной и необходимой составляющей процесса сохранения и укрепления здоровья молодежи. Результаты исследований свидетельствуют о том, что большая часть студенческой молодежи ведет малоподвижный образ жизни, имеет повышенный индекс массы тела в результате низкой или умеренной физической активности.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность, Фремингемское исследование

The article emphasizes the necessity to create a program which will include reliable information about the state of physical health and physical training and their dependence on the motor activity which is particularly important and necessary component of the process of retention and strengthening of health of young people. Results of the investigations show that life-style of most students is sedentary, their physical activity is

Keywords: physical development, physical fitness, motor activity, Framingham technique

Непрекращающиеся военные действия способствуют ухудшению качества жизни населения Луганской Народной Республики (ЛНР), становятся серьезной медицинской и социальной проблемой. Как результат – снижение работоспособности, низкая двигательная активность, увеличение заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями.

Социокультурные изменения в обществе предъявляют новые повышенные требования к физическим качествам человека. Практический опыт свидетельствует о том, что традиционная форма физкультурных занятий понижает заинтересованность студентов в физическом воспитании, проявляется в фиктивных посещениях занятий по этому предмету. Решая проблему активизации и позитивного отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в системе образования, исследователи пытаются выяснить пути организационного реформирования деятельности и разработку физкультурно-оздоровительных программ [1–3].

Исследование проводилось на базе Луганского филиала ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», Луганский медицинский колледж. В исследованиях приняли участие студенты 1–3-го курсов специальностей «Сестринское дело», «Акушерское дело» и «Лечебное дело». Были опрошены и обследованы 97 студентов (85 девушек и 12 юношей).

Репрезентативность выбора определялась по методике Паниотто. Оценка двигательной активности проводилась по методике Фремингемского исследования [4] после определения индекса физической активности с использованием хронометража суточной двигательной активности. Для определения количественного значения различных по плотности видов двигательной активности использовались весовые коэффициенты физической активности и ккал/мин (табл. 1).

Таблица 1

Весовые коэффициенты двигательной активности по W.B. Kannel, P. Sorie

Уровень двигательной активности	Энергозатраты, ккал/мин	Весовой коэффициент
Базовый	1,25	1,0
Сидячий	1,4	1,1
Малый	2,05	1,5
Средний	3,0	2,4
Высокий	6,25	5,0

Вся двигательная активность студентов распределялась по пяти уровням: базовый, сидячий, малый, средний и высокий. Каждый уровень имеет энергетическую стоимость в зависимости от израсходованных ккал/мин (1,25; 1,4; 2,05; 3,0; 6,25 соответственно), что позволяет рассчитать энергетические суточные расходы каждого студента и составить среднестатистическую модель режима двигательной активности, свойственную определенному контингенту студентов медицинского колледжа.

С целью установления индекса двигательной активности умножали время, затраченное на мышечные усилия определенной интенсивности, на весовой коэффициент (ккал/мин), что соответствует уровню этих усилий и энергозатрат. Проведенный сравнительный анализ величины энергозатрат индекса двигательной активности в сутки позволил определить количественное значение и качественную оценку уровня суточной двигательной активности по интенсивности энергозатрат. Учебные дни с запланированным в соответствии с учебным расписанием занятием по физической культуре отличаются высокими показателями двигательной активности. Средние показатели индекса двигательной активности за сутки студентов 1–3-х курсов менялись в пределах 2521,25–2817,25 ккал (табл. 2, рис.).

Таблица 2

Структура средних значений энергозатрат индекса суточной двигательной активности студентов медколледжа, ккал/мин

Уровни двигательной активности	1-й курс		2-й курс		3-й курс	
	Обычный учебный день	День, когда проводится занятие по физкультуре	Обычный учебный день	День, когда проводится занятие по физкультуре	Обычный учебный день	День, когда проводится занятие по физкультуре
Базовый	556,25	556,25	558,75	558,75	528,75	528,75
Сидячий	332	332	307	307	305	305
Малый	1 383,75	1 217	1 371	1 209	1 384	1 220
Средний	288	337	283,5	343,5	313,5	372
Высокий	1	375	1	375	1	375
Индекс двигательной активности	2 561,0	2 817,25	2 521,5	2 793,25	2 532,25	2 800,75

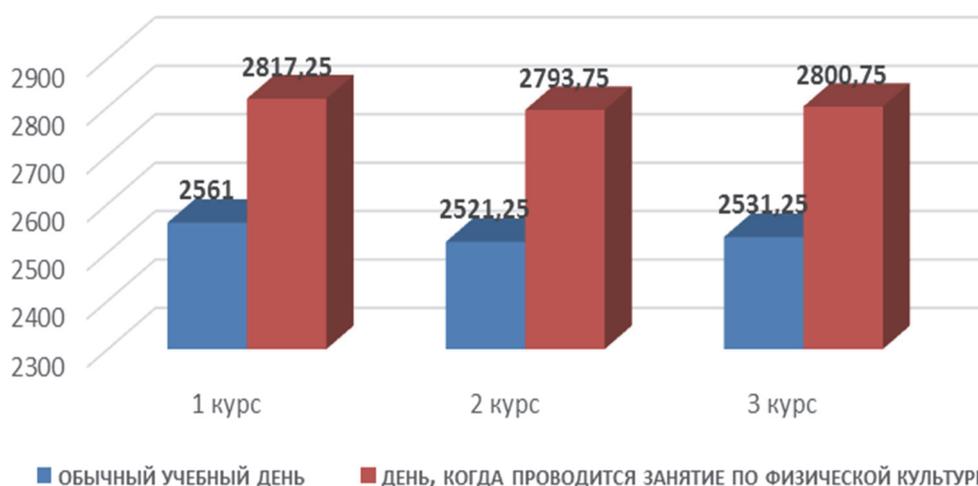


Рисунок. Показатели индекса двигательной активности студентов 1–3-го курсов

Структура средних показателей суточной двигательной активности студентов содержит базовый режим – 7,05 ч, сидячий уровень – 3,8 ч, малый – 11,35 ч, средний – 1,7 ч и высокий уровень – 0,15 ч. Индекс физической активности на каждом уровне косвенно (в ккал) отражает энергозатраты на мышечные усилия определенной интенсивности.

Показатели суточной двигательной активности студентов 1–3-х курсов представлены в табл. 2, причем достоверны у студентов разных курсов только на малом и высоком уровнях ($p < 0,001$). Именно высокий уровень двигательной активности имеет тренировочный эффект, включающий специально организованные физкультурные занятия, интенсивные спортивные игры, оздоровительные занятия, направленные на оздоровление и профилактику, ритмопластические виды гимнастики: степ-аэробика, функциональный тренинг. Этот компонент двигательной активности студенты используют только в виде обязательных занятий по физическому воспитанию, а если в этот день его нет, то отсутствует высокий уровень двигательной активности. Отмечается и снижение двигательной активности среднего и высокого уровней физической активности студентов старших курсов по сравнению с первокурсниками (см. табл. 2). По нашему мнению, это связано с усложнением содержания специальных клинических дисциплин, преподаваемых в колледже, и вследствие этого увеличением времени на подготовку к занятиям и самостоятельную работу студента. Следовательно, у студентов увеличивается количество часов на самостоятельную работу, которую они чаще всего выполняют, сидя за компьютером или в библиотеке.

Студенты второго курса совершают двигательные действия на 18% меньше, чем на первом курсе, что в среднем составляет не более 2–3 ч активных движений в день. Разница в двигательном режиме между студентами 2-го и 3-го курсов составляет 1,5 ч в день (31%).

Полученные результаты подтверждают мнение ряда именитых авторов [1–3] о том, что показатели двигательной активности студентов за время обучения выявляют выраженные тенденции к улучшению в первые два года и ухудшению в последующие годы. Среди многих причин такой тенденции в качестве основных можно выделить несформированность мотивации в необходимости самостоятельно заниматься физкультурой.

Внедрение программ физкультурно-оздоровительных занятий, построенных на стимулировании мотивации к систематическим занятиям аэробными упражнениями,

будет способствовать привлечению студентов к занятиям физическими упражнениями, а также повышению их двигательной активности. Эти вопросы достаточно важны в воспитании и определяют нравственное и духовное здоровье общества, требуют дальнейшего углубленного изучения.

Перспективы дальнейших исследований необходимо направить на поиск совершенных форм, методов, средств, с помощью которых можно привлечь студентов к участию в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях для укрепления здоровья в соответствии с современными требованиями.

Литература

1. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский // Физическая культура студента. – Москва : Гардарики, 2008. – С. 131–174.
2. Грачев, А.С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А.С. Грачев, Е.В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 31–33.
3. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 44–46.
4. Давиденко, Е.В. Методика Фремингемского исследования двигательной активности человека : рекомендации по использованию / Е.В. Давиденко. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 12 с.

УДК 796.011.1
ГРНТИ 77.03.05

ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, А.Л. Кузнецов, Е.А. Кишиневский

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»,
Красноярск, Россия*

FORMING AESTHETIC NEEDS OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

L.A. Bartnovskaya, V.M. Kravchenko, A.L. Kuznetsov, E.A. Kishinevsky

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia

Рассматривается взаимосвязь занятий физической культуры с эстетическими потребностями обучающихся вуза. Обозначены задачи для формирования их эстетических потребностей. Представлены компоненты физической культуры для реализации эстетической потребности на занятиях физической культурой. Для ориентировочной оценки величины, позволяющей оценить степень соответствия массы человека и длины его тела, приведена формула. Дисциплина «Элективный курс по общей физической подготовке» используется для формирования эстетической потребности студентов.

Ключевые слова: обучающиеся, вуз, задачи, формирование, потребности, эстетика, физическая культура, занятия, критерии, оценка

This article examines the relationship of physical education classes with the aesthetic needs of university students. The tasks for the formation of their aesthetic needs are outlined. The components of physical culture for the realization of aesthetic needs in physical education classes are presented. For an approximate estimate of the value that allows us to assess the degree of

correspondence between the mass of a person and his body length, the formula is shown. The discipline "Elective course on general physical training" is used to form the aesthetic needs of students.

Keywords: students, university, tasks, formation, needs, aesthetics, physical culture, classes, criteria, evaluation

Одной из актуальных задач государственной политики является гарантированное право и общедоступность каждого человека на образование. Это нашло отражение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [1].

Успешность развития страны определяется общей программой гармоничного развития обучающихся высших учебных заведений. Это невозможно без овладения личностью всеми богатствами культуры, в том числе физической и эстетической. Однако увеличение информационных и психоэмоциональных нагрузок в процессе обучения в вузе отражается на здоровье обучающихся и эстетических потребностях, на их физической подготовленности, способности восприятия красоты физических упражнений, спортивной «формы», понимании и умении их оценивать.

В настоящее время одной из задач проведения занятий по физической культуре становится не только организация, содержание и объем подготовки занятия при сочетании различных форм обучения, но и формирование потребностей – это «дефицит», неудовлетворение которого создает в организме «пустоту», которую необходимо заполнить. Эстетические потребности обучающихся вуза в физкультурной деятельности являются действующим энергетическим источником стремления личности к совершенству в результате, способах его достижения и доставления удовольствия мышечно-двигательной чувствительности и зрительного восприятия прекрасного.

Мы считаем, что гармоничное сочетание этих категорий в вузе способствует осознанию у студентов значимости физической культуры как ценности и эстетической потребности. Реализация данного условия позволит под иным углом зрения формировать эстетическую потребность обучающихся вуза и запускать механизм активности на достижение цели (рис.).



Рисунок. Механизм активности обучающихся вуза по формированию эстетической потребности

Мы предлагаем исключить причины (лень, слабое здоровье, отсутствие условий и др.), мешающие обучающимся вуза заниматься физической культурой. Поэтому сквозь призму негативных оснований необходимо выполнить следующие задачи:

- приобрести теоретические знания об эстетике физической культуры;
- сформировать эстетическую потребность с помощью форм и средств физического воспитания;
- развивать эстетическую потребность на практических занятиях по физической культуре.

Решение данных задач лежит в русле методологии индивидуальных эстетических потребностей обучающихся вуза.

Получение специальных знаний об эстетике физической культуры и спорта – это важный фактор совершенствования личности, предоставляющий обучающимся вуза основу не только для обоснованных фактов и рациональных аргументов убеждения, но и для размышлений и выводов.

Эстетическая потребность сформируется и проявится у обучающихся вуза через индивидуальный интерес, желание, стремление, влечение, активную физкультурную и эстетическую деятельность. Без них не может быть настоящей самореализации личности [2].

Развитие эстетической потребности обучающимися вуза в процессе деятельности на практических занятиях по физической культуре направлено на достижение естественности, выразительности, точности выполнения физических действий и эстетического идеала физического развития.

Так, на кафедре физической культуры и здоровья Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева) используется разработанный «Элективный курс по общей физической подготовке» для студентов, который основан на применении оздоровительно-прикладных и эстетических технологий. В него включены разделы «Прыжки на скакалке», «Координационная лестница», «Аэробика» и другие, которые используют студенты вуза на протяжении 1–3-х курсов обучения в практической деятельности.

На учебных занятиях по аэробике выразительность и характер движений имеют большое значение. Ярко выраженная зрелищная сторона аэробики, многообразные формы проявления в ней прекрасного развивают гибкость, корректируют телосложение, координацию движений и др. При этом ощущается чувство «мышечной радости», удовольствие от двигательных умений и навыков, красоты движений. Тенденция к усилению эстетической оформленности действий, выразительности движения является в целом особенностью физической культуры.

Систематические занятия физическими упражнениями в условиях учебной деятельности положительно влияют на физическое развитие обучающихся вуза. Для контроля массы тела как показателя правильного стройного развития студентов применяют антропометрические измерения с помощью индекса массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{m(\text{кг})}{h(\text{м})^2}.$$

Например, у обучающегося вуза масса тела (m) 68 кг, рост (h) – 1,83 м.

$$\text{ИМТ} = \frac{68}{1,83 \times 1,83} = 20,3 \frac{\text{кг}}{\text{м}^2} [3].$$

Полученный результат сравнивали с показателями (табл. 1).

Таблица 1

Оценка индекса массы тела

ИМТ	Результат
< 16	Дефицит массы тела (истощение)
16–18,5	Недостаточная масса тела (дефицит)
18,5–24,9	Норма
25–29,9	Лишний вес (предожирение)
30–34,9	Ожирение 1-й степени
35–39,9	Ожирение 2-й степени
Больше 40	Ожирение 3-й степени

Обучающиеся вуза сопоставляют результаты с оценкой ИМТ, стараются соответствовать данным своей возрастной группы (табл. 2).

Тестирование ориентировочной оценки величины, позволяющей оценить степень соответствия массы обучающихся вуза и их роста, осуществляется 4 раза в год (сентябрь, декабрь, февраль, май).

Таблица 2

Норма индекса массы тела по возрасту

Возраст 19–24 лет	Индекс массы тела
Мужчины	21,4
Женщины	19,5

По результатам проведенного нами тестирования группы из 25 человек (девушки и юноши, исторический факультет) в 2021/22 учебном году большая часть (92%) обучающихся имеют нормальный ИМТ, лишний вес отмечен у 6% студентов, у 2% зафиксирована недостаточная масса тела.

Не оставляя без внимания использование индивидуального и дифференцированного подхода к физическим и эстетическим возможностям обучающихся вуза, преподавателями кафедры физической культуры и здоровья прослеживается динамика эстетической деятельности каждого студента.

Эстетические потребности обучающихся вуза к занятиям физической культурой формируются за счет их организации. Это четкое расписание, соблюдение гигиенических требований к спортивным залам и оборудованию, внешний вид преподавателя по физической культуре и обучающихся.

Таким образом, учебные занятия физической культурой направлены на целенаправленное основание определенной системы знаний и умений. Формирование эстетической потребности – важное звено в реализации дисциплины «Элективный курс по общей физической подготовке», которая ориентирована на пробуждение различных интересов и физических возможностей студентов.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – URL: <http://https://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения: 10.02.2023).
2. Пронин, А.А. Реализация элективных дисциплин «Физическая культура и спорт» в системе подготовки различных профилей Екатеринбургской академии современного искусства / А.А. Пронин, Т.А. Прыгунова, Б.М. Сапаров, Д.С. Сосновских, М.В. Шерман // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 1. – С. 27–37.
3. Индекс массы тела. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 10.02.2023).

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Д.А. Малаева, С.С. Хитрина

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»,
Красноярск, Россия*

ORGANIZATION OF INDEPENDENT STUDIES ON PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS

L.A. Bartnovskaya, V.M. Kravchenko, D.A. Malaeva, S.S. Khitrina

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

Недостаточная двигательная активность обучающихся приводит их организм к физической деградации. В связи с этим указана норма времени, которая требуется для проведения практических занятий по физической культуре в вузе. Проведен опрос среди студентов факультета иностранных языков Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Описаны формы физического воспитания. Предложен комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, самостоятельные занятия, формы физического воспитания, утренняя гигиеническая гимнастика

The article indicates the insufficient motor activity of students, which leads their body to physical degradation, the norm of time for practical physical education classes at the university is indicated. A survey was conducted among students of the Faculty of Foreign Languages. The forms of physical education are described. A complex of morning hygienic gymnastics is proposed.

Keywords: students, physical culture, independent classes, forms of physical education, morning hygienic gymnastics

Самостоятельные занятия обучающихся вуза физической культурой являются наиболее приемлемой формой для восполнения дефицита двигательной активности в период учебных занятий. Особенно это касается студентов, имеющих слабое здоровье и недостаточный уровень физической подготовленности.

Изучение педагогических исследований, посвященных актуализации занятий физической культурой обучающихся вуза, позволило обозначить возможные пути их реализации в условиях учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения и досугового времени по поддержанию и укреплению общего состояния здоровья, физического совершенствования, формирования навыков здорового образа жизни и др.

В Указе Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» нашло отражение достижение целей и целевых показателей: увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет, а также до 55% доли лиц, систематически занимающихся физической культурой [1].

Однако в настоящее время одной из проблем системы высшего образования нашей страны является большой объем учебной информации, которую необходимо усвоить обучающимся. Акцент направлен на новизну информации, быстрое и качественное овладение новыми знаниями, навыками и умениями. Исходя из этого возни-

кает другая проблема – это здоровье обучающихся вуза, которое подвергается саморазрушительному воздействию посредством наличия вредных привычек, несоблюдения режима дня, пренебрежения правилами здорового питания и др.

Медицинское обследование обучающихся 1-го курса Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева) в 2022/23 учебном году показало, что 60% отнесены в основную и подготовительную группы, 40% – в специальную медицинскую.

В КГПУ им. В.П. Астафьева в соответствии с ФГОС ВО дисциплины по физической культуре и спорту «Элективные курсы по физической культуре» реализуются в объеме не менее 328 ч. Преподаватели кафедры физической культуры и здоровья формируют у студентов двигательное умение, которое совершенствуется посредством повторения с устранением ошибок, и переводят в навык. В то же время трудоемкость самостоятельной работы составляет 0 ч. Очевидно, что увеличение объемов целенаправленных движений просто необходимо во внеучебное время, так как оптимальный двигательный режим для юношей составляет 8–12 ч в неделю, девушек – 6–10. При этом заниматься физическими упражнениями целесообразно не менее 6–8 ч юношам и 5–7 ч девушкам [2].

По нашему мнению, самостоятельная работа обучающихся во внеучебное время будет способствовать планированию досуга, поиску методов упорядоченных активных здоровьесохраняющих занятий, стимулированию самостоятельности, которая выражается в сознательности, настойчивости, ответственности, систематичности и последовательности.

Задача преподавателей кафедры физической культуры и здоровья состоит в научении студентов использовать средства физической культуры в формировании индивидуального здоровья, так как недостаточная двигательная активность, дефицит движений отрицательно влияют на их здоровьесохранение: нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов зрения и др. [3, 4].

Мы провели опрос среди студентов 3-го курса факультета иностранных языков КГПУ им. В.П. Астафьева, в котором участвовали 35 человек (табл. 1).

Таблица 1

Физическая активность обучающихся КГПУ им. В.П. Астафьева

Вопросы	Да, чел.	%	Нет, чел.	%
Вы регулярно посещаете занятия по физической культуре в вузе?	30	86	5	14
Вы знаете о пользе выполнения физических упражнений самостоятельно?	30	86	5	14
Занимаетесь ли вы физической культурой самостоятельно?	13	37	22	63
Если вам помогут составить план домашних тренировок, вы будете заниматься?	20	57	15	43
Вы выполняете утреннюю гигиеническую гимнастику?	9	26	26	74

Анализ результатов опроса свидетельствует о том, что 86% обучающихся регулярно посещают занятия по физической культуре в вузе; 37% помимо учебных занятий занимаются физическими упражнениями самостоятельно, безразличны и безучастны к физкультурной-оздоровительной деятельности 63% респондентов.

Особый интерес представляет информация, которая не отражена в табл. 1, но мы считаем, что она дополняет третий вопрос. В процессе устного опроса выявлено, что практически каждому студенту (7%) не хватает времени на личные дела, потому что

они имеют множество обязанностей по дому, 45% не обременяют себя физической нагрузкой, считая, что отведенных программой академических часов достаточно для поддержания их здоровья. Данный факт говорит о том, что у обучающихся вуза отсутствует заинтересованность и направленность на здоровьесохранение.

К сожалению, потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями у студентов не сформирована. Она во многом зависит от того, насколько сам обучающийся понимает суть и значимость воздействия физической культуры на его здоровье. Осознав это, студент сможет организовать свою физкультурно-оздоровительную деятельность во внеучебное время.

Для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающийся может применять такие формы физического воспитания, как утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, спортивная тренировка и др. [4–6].

Утренняя гигиеническая гимнастика, которая проводится сразу после сна, поможет быстрее перейти от сна к бодрствованию. В ней используются физические упражнения для всех групп мышц.

Физкультурная пауза выполняется в перерывах между учебной и самостоятельной деятельностью, она снимает напряжение и способствует быстрому восстановлению после утомления, повышению работоспособности.

Самостоятельная тренировка осуществится 3 раза в неделю от 45–90 мин и более. Она направлена на повышение показателей физической подготовки занимающегося.

В рамках систематической самостоятельной целенаправленной физкультурно-оздоровительной работы мы предлагаем для реализации на практике комплекс утренней гигиенической гимнастики (табл. 2).

Таблица 2

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения	Кол-во повторений	Музыкальное сопровождение
Ходьба на месте	30 с	Музыкальный размер 4/4, темп 110–130 уд/мин
И.п. – узкая стойка, руки в стороны. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад	8–12 раз	
И.п. – узкая стойка, руки перед грудью, локти в стороны. Руки выпрямить, потянуться назад, вернуться в и.п.	12 раз	
И.п. – о.с. круговые движения в плечевых суставах вперед, назад	по 8 раз	
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон влево, правой рукой потянуться в левую сторону. То же вправо	по 8 раз	
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево	по 8 раз	
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища вперед и назад	по 8 раз	
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклон туловища вниз, руками коснуться пола. Вернуться в и.п.	8 раз	
И.п. – стойка руки вверх, отставляя правую ногу назад, встать на колени, руки в стороны. То же с другой ноги	по 8 раз	
И.п. – упор лежа на полу («планка»)	2 × 30 с	
И.п. – о.с. прыжок ноги врозь, руки в стороны	20 раз	
Ходьба на месте.	20 с	

Примечание. И.п. – исходное положение, о.с. – основная стойка.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики необходимо выполнять регулярно, осмысленно, активно.

Таким образом, мы считаем, что для организации самостоятельных занятий физической культурой обучающимся вуза необходимо использовать сочетание самых доступных форм и средств физического воспитания. В процессе физкультурно-оздоровительной практики это приведет их к активной плодотворной жизнедеятельности.

Литература

1. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/?ysclid=ldbmlz1iv922712015> (дата обращения: 25.01.2023).
2. Коломейцева, Е.Б. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е.Б. Коломейцева, Н.Х. Гоберман ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1674795224&tld=ru&lang=ru&name=fizkultura-kolomeitseva.pdf>. (дата обращения: 27.01.2023).
3. Веденина, О.А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии / О.А. Веденина // Акмеология профессионального образования : материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 2016. – С. 229–233. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/9154/1/akme_2016_47.pdf (дата обращения: 25.01.2023).
3. Панасюк, Н.Б. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры / Н.Б. Панасюк, С.Г. Мазько, Т.П. Костокович // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова. – Могилев, 2021. – С. 37–40.
4. Еремин, Р.В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения / Р.В. Еремин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 348–350. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23628167> (дата обращения: 07.10.2022).
5. Карасев, А.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 195–199.
6. Моськин, С.А. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека / С.А. Моськин, Р.В. Ерёмин // Наука-2020. – 2018. – № 2-2 (18). – С. 47–53.

УДК 796.012.1
ГРНТИ 77.01.85

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Т.В. Бахтиарова, А.А. Померанцев

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», Липецк, Россия*

INNOVATIVE TECHNIQUES ASSESSMENT AND DEVELOPMENT OF FINE MOTOR HANDS

T.V. Bakhtiarova, A.A. Pomerantsev

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Мелкая моторика – это способность выполнять точные движения руками и пальцами кисти, формирование которой играет важную роль в жизни человека. В настоящее время известно большое количество методик оценки и развития моторики рук, однако большинство

из них не соответствуют требованиям нового времени. Рассмотрено более 20 современных методик оценки и развития моторики рук.

Ключевые слова: рука, мелкая моторика, моторика рук, методы, оценка моторики, развитие моторики, инновации

Fine motor skills are the ability to perform precise movements of the hands and fingers of the hand, the formation of which plays an important role in human life. Currently, a large number of methods for assessing and developing hand motor skills are known, but most of them do not meet the requirements of the new time. The article considers more than 20 modern methods for assessing and developing fine motor skills of hands.

Keywords: hand, fine motor skills, hand motor skills, methods, motor skills assessment, motor skills development, innovations

Проблема развития мелкой моторики рук затрагивается во многих российских и зарубежных литературных источниках. Вопросы изучения мелкой моторики давно интересуют многих ученых из разных областей науки. Встречаются исследования в области педагогики, физиологии, физической культуры и спорта, биомеханики, медицины, физической реабилитации.

За последние 20 лет научно-технический прогресс шагнул далеко вперед. Развитие информационных технологий ведет к изменениям в методологии экспериментальных исследований [1, с. 77].

С каждым годом появляются новые современные технологии, в том числе совершенствуются методики определения уровня развития и оценки моторики. На смену традиционным приёмам (лепка, рисование, аппликация, игра на музыкальных инструментах, теневой театр, действия с мелкими предметами, собирание конструктора) приходят новые компьютеризированные [2, с. 309].

Научные исследования последних лет показывают значительный скачок в разработке таких методик. От наблюдения и пальчиковых проб до использования новых инновационных технологий, основанных на биологической обратной связи (БОС) и искусственном интеллекте. Современные методы основаны на работе специальных компьютерных программ, компьютерных приложений с применением технологий виртуальной и дополненной реальности [3, с. 7].

Цель исследования – анализ литературных источников, направленный на поиск современных методик оценки и развития мелкой моторики рук у детей, взрослых и людей с различными нарушениями.

Для решения поставленной цели было проанализировано более 20 работ. Поиск информации проводился в различных научных базах, электронных библиотеках, поисковых системах и т.д. Методики рассматривались за последние 20 лет (с 2001 по 2022 г.).

Результаты поиска инновационных методик и методов позволили сгруппировать их в единую таблицу. Примеры этих методик приведены в таблице.

Безусловно, данные методики имеют как преимущества, так и недостатки. К основным недостаткам можно отнести приобретение дорогостоящего оборудования и компьютерных программ, однако большим преимуществом применения данных технологий является снижение субъективного фактора в процессе тестирования.

Таким образом, существующие программно-аппаратные методики оценки и развития моторики рук обеспечивают большие возможности тестирования для широкого круга испытуемых. Методики активно используют для оценки готовности ребёнка к школе, контроля профессиональных навыков у лиц разных профессий, а также в целях физической реабилитации и диагностики заболеваний верхних конечностей.

Методики оценки и развития мелкой моторики рук

Автор(ы)	Название методики	Область применения	Контингент тестируемых
Аврунин О.Г. [4]	Автоматизированное тестирование мелкой моторики ведущей руки на графическом планшете	Педагогика	Взрослые
Алексеевич Г.В., Можейко Е.Ю., Прокопенко С.В., Шульмин А.В., Гаврилюк О.В., Алексеевич Г.Ю. [5]	Сенсорная панель мультитач	Медицина	Пациенты с неврологическими нарушениям
Григал П.П., Хорсева Н.И. [6]	Способ диагностики мелкой моторики руки	Медицина	Дети, взрослые, пациенты с неврологическими нарушениям
Григал П.П., Хорсева Н.И. [7]	Десятипальцевый хаотичный теппинг	Педагогика	Дети, взрослые
Компания «Велнесс Мир» [8]	Аппаратный комплекс Multi-JointSystem – MJS (TecnoBody)	Медицина (реабилитация)	Пациенты с неврологическими нарушениям
Компания «Верус» [8]	Комплекс HandTutor	Медицина (реабилитация)	Пациенты с неврологическими нарушениям
Компания «Исток-аудио» [3]	Девирта-точность	Медицина (реабилитация)	Дети, взрослые, пациенты с неврологическими нарушениям
Компания «Исток-аудио» [3]	Умная перчатка Sensorehab с БОС	Медицина	Пациенты с неврологическими нарушениям
Компания «Исток-аудио» [3]	Реабилитационная перчатка	Медицина	Дети, взрослые, пациенты с неврологическими нарушениям
Компания «Исток-аудио» [3]	Прибор для реабилитации верхних конечностей Rejoyce	Медицина	Пациенты с неврологическими нарушениям
Компания «Экзопласт» [8]	Комплекс «Экзокисть-2»	Медицина (реабилитация)	Пациенты с неврологическими нарушениям
Легкая Е.Ф., Ходасевич Л.С. [9]	Компьютерная программа «ПЕРСТ»	Педагогика	Дети
Померанцев А.А., Ляхов М.А. [10]	Комплекс игровых методов для развития мелкой моторики	Педагогика, спорт	Дети, взрослые
Лысенко О.В., Тарасова Н.В., Алямовский В.В., Дуж А.Н., Михалева О.А. [11]	Способ реабилитационной коррекции мелкой моторики руки	Медицина	Пациенты с неврологическими нарушениям
Померанцев А.А., Беспяткин В.Э., Травков Д.А., Бетехтина О.С. [12]	Компьютерное приложение контроля синергий	Педагогика	Дети
Померанцев А.А., Старкин А.Н. [13, 14]	FingerFit	Спорт, педагогика, медицина	Дети, взрослые, пациенты с неврологическими нарушениям

Автор(ы)	Название методики	Область применения	Контингент тестируемых
Прокопенко С.В., Можейко Е.Ю. [15]	Способ реабилитационной оценки функции тонкой моторики кисти	Медицина	Дети
Прокопенко С.В., Можейко Е.Ю. [16]	Психофизиологический комплекс для реабилитации мелкой моторики кисти	Медицина	Пациенты с неврологическими нарушениям
Прокопенко С.В., Можейко Е.Ю., Алексеевич Г.В. [17]	Способ диагностики нарушений функций тонкой моторики кисти	Медицина	Пациенты с неврологическими нарушениям
Халецкая О.В. [18]	Способ диагностики отклонений нервно-психического развития детей	Медицина	Дети и подростки
Schuhfried F. [19]	Серия Motor Performance Series Венской тестовой системы	Медицина	Пациенты с неврологическими нарушениям

Примечание. В таблице представлено неполное название методик.

Результаты научных исследований применения современных аппаратных технологий свидетельствуют о повышении уровня развития мелкой моторики у детей и взрослых, а также повышают эффективности восстановительных мероприятий у больных с неврологическими нарушениями [8, с. 62].

Литература

1. Брумштейн, Ю.М. Компьютеризированные методы исследования скорости реакции и точности моторики пальцев руки / Ю.М. Брумштейн, Ю.Ю. Аксенова // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2012. – С. 77–83.
2. Григорьева, А.А. Использование инновационных методов и приемов в развитии мелкой моторики рук у дошкольников с нарушением речи / А.А. Григорьева, О.В. Владимирова // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». – 2017. – С. 308–311.
3. Буклет АПК Девирта. Группа компании «Исток-Аудио». – Москва, 2021. – 15 с.
4. Аврунин, О.Г. Разработка метода автоматизированного тестирования мелкой моторики ведущей руки на графическом планшете / О.Г. Аврунин, К.Г. Селиванова // Прикладная радиоэлектроника. – 2013. – Т. 12, № 3. – С. 459–465.
5. Алексеевич, Г.В. Оценка тонкой моторики кисти с использованием сенсорной панели мультитач / Г.В. Алексеевич, Е.Ю. Можейко, С.В. Прокопенко, А.В. Шульмин, О.А. Гаврилюк, Г.Ю. Алексеевич // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2017. – № 94 (1). – С. 21–25.
6. Патент № 2314743 Российская Федерация, А61В 5/00(2006.01) Способ диагностики мелкой моторики руки: № 2006111788/14: заявл. 11.04.2006: опубл. 20.01.2008 / П.П. Григал, Н.И. Хорсева; заявитель Институт биохимической физики им. Н.М. Эмануэля Российской академии наук. – 4 с.
7. Григал, П.П. Десятипальцевый хаотичный теппинг: возрастные особенности мелкой моторики руки детей / П.П. Григал, Н.И. Хорсева // ТРУДЫ МФТИ. – 2009. – Т. 1, № 1. – С. 46–52.
8. Лупанова, К.В. Методы восстановления тонкой моторики у пациентов, перенесших инсульт / К.В. Лупанова, П.С. Снопов, А.А. Михайлова, И.В. Сидякина // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2022. – Т. 99, № 6. – С. 56–64.
9. Легкая, Е.Ф. Эффективность использования компьютерной программы «ПЕРСТ» для повышения манипулятивной деятельности рук у детей школьного возраста / Е.Ф. Легкая, Л.С. Ходасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2019. – С. 39–52.
10. Ляхов, М.А. Разработка игровых методов развития мелкой моторики : выпускная квалификационная бакалаврская работа / М.А. Ляхов. – Липецк, 2021. – 51 с.

11. Патент № 2616 338 Российская Федерация, С1. Способ реабилитационной коррекции мелкой моторики руки.: № 2015153552: заявл. 14.12.2015: опубл. 14.04.2017 / О.В. Лысенко, Н.В. Тарасова, В.В. Алямовский, А.Н. Дуж, О.А. Михалева; заявитель Общество с ограниченной ответственностью «Инстом». – 4 с.
12. Померанцев, А.А. Контроль синергий мелкой моторики на основе нейронной сети Mediapipe hands и принципа Fingerfit / А.А. Померанцев, В.Э. Беспяткин, Д.А. Травков, О.С. Бетехтина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – № 4 (т. 10). – С. 16–24.
13. Патент № 2314743 Российская Федерация, А61В 5/00(2006.01). Способ оценки мелкой моторики рук: № 2018147383: заявл. 27.12.2018: опубл. 23.03.2020 / А.А. Померанцев, А.Н. Старкин; заявитель Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского. – 8 с.
14. Померанцев, А.А. мелкой оценки моторики рук на основе авторского метода и программного приложения FingerFit / А.А. Померанцев, Т.В. Бахтиярова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4. – С. 1–9.
15. Патент № 2712019 Российская Федерация, С1. Способ реабилитационной оценки функции тонкой моторики кисти: № 2019108367: заявл. 22.03.2019: опубл. 24.01.2020 / С.В. Прокопенко, Е.Ю. Можейко; заявитель: С.В. Прокопенко, Е.Ю. Можейко. – 8 с.
16. Патент № 120002 Российская Федерация, U 1. Психофизиологический комплекс для реабилитации мелкой моторики кисти: № 2011152130/14: заявл. 20.12.2011: опубл. 10.09.2012 / С.В. Прокопенко, Е.Ю. Можейко; заявитель Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздравсоцразвития России). – 8 с.
17. Патент № 2015152333 Российская Федерация, А. Способ диагностики нарушений функций тонкой моторики кисти: № 2015152333: заявл. 07.12.2015: опубл. 13.06.2017 / С.В. Прокопенко, Е.Ю. Можейко, Г.В. Алексеевич; заявитель Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого». – 4 с.
18. Патент № 99112323 Российская Федерация, А61В 5/16. Способ диагностики отклонений нервно-психического развития детей: № 99112323/14: заявл.15.06.1999: опубл. 10.08.2001 / О.В. Халецкая, О.В. Трошин, И.Г. Халецкий; заявитель Нижегородская государственная медицинская академия. – 1 с.
19. Campden instruments. MLS Workboard. – URL: <https://campdeninstruments.com/products/mls-workboard> (дата обращения: 05.03.2023).

УДК 378.17

ГРНТИ 77.01.01

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

И.Е. Беляев

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный педагогический университет», Вологда, Россия

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

I.E. Belyaev

Vologda State Pedagogical University, Vologda, Russia

Разработан и составлен комплекс расслабляющих и укрепляющих упражнений, представлены практические рекомендации по профилактике и предупреждению профессиональных заболеваний экскурсовода. По нашему мнению, данный комплекс упражнений позволяет максимально эффективно сохранять и укреплять здоровье людей данной профессии.

Ключевые слова: здоровье, комплекс расслабляющих и укрепляющих упражнений, профессиональные заболевания, профессия экскурсовода

In this paper, an attempt is made to compile a set of relaxing and strengthening exercises, practical recommendations for the prevention and prevention of occupational diseases of the guide are developed. In our opinion, this complex of relaxing and strengthening exercises allows you to preserve and strengthen the health of people with the profession of a guide as effectively as possible.

Keywords: Health, a complex of relaxing and strengthening exercises, occupational diseases, the profession of a guide

Сегодня туризм не стоит на месте, он постоянно развивается. Пандемия COVID-19 и нынешний глобальный политический климат сделали международные поездки практически невозможными. Это дало импульс развитию туризма в России.

Гиды работают в течение дня, проводя экскурсантов по достопримечательностям и знакомя их с городом. После этого их мышцы тела устают и напрягаются, что со временем может привести к развитию сердечно-сосудистых, нервных и мышечных заболеваний. В первую очередь страдает нервная система. Высокая нервно-эмоциональная нагрузка приводит к развитию профессионального выгорания, это в свою очередь – к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (инсульт, инфаркт). Постоянная работа «на ногах» способствует развитию варикоза, болям в спине, остеохондрозу, радикулиту и другим патологиям позвоночника, а также провоцирует плоскостопие. Сменная работа приводит к бессоннице, головным болям и другим заболеваниям. Решить проблему могут укрепляющие и расслабляющие упражнения для отдельных групп мышц. Простая и доступная методика поддержит тело в тонусе, улучшая здоровье на ментальном уровне.

Цель – разработать комплекс расслабляющих и укрепляющих упражнений как эффективного средства поддержания здоровья экскурсоводов.

Задачи:

- изучить сущность профессии экскурсовода;
- провести анкетирование и раскрыть заболевания, сопутствующие профессии экскурсоводов;
- разработать комплекс расслабляющих и укрепляющих упражнений для поддержания здоровья экскурсоводов.

Использовались следующие методы: наблюдение, анкетирование, анализ полученных данных.

Профессия экскурсовода считается достаточно молодой. Она появилась в середине прошлого века, в тот момент, когда человек осознал важность туризма для развития экономики. Чтобы экскурсионная поездка была интересной, к ней необходимо подготовиться. Экскурсоводы разрабатывают туристские маршруты и готовят увлекательный рассказ на основе исторических сведений и архивных материалов по теме тура.

Во время экскурсионных поездок время должно быть организовано так, чтобы туристы успели осмотреть все достопримечательности. В результате гиды должны координировать взаимодействие с музейными и галерейными работниками.

Гиды должны обладать грамотной речью, хорошей дикцией, артистизмом и коммуникативными навыками. Они должны уметь удерживать внимание экскурсантов, увлекая их интересной информацией.

Чтобы стать экскурсоводом, нужно не только уметь общаться с туристами и проводить экскурсии, но и быть достаточно здоровым, потому что эта профессия требует постоянного движения. При этом возникают определенные осложнения, различные заболевания, требующие принятия профилактических и оздоровительных мер [1, с. 262].

Чтобы выявить ряд проблем со здоровьем у профессиональных экскурсоводов, нами проведено исследование в городе Вологде, в котором приняло участие 17 гидов.

Отвечая на вопрос «Сколько часов в день вы проводите на ногах?», опрошиваемые сказали следующее (рис. 1).

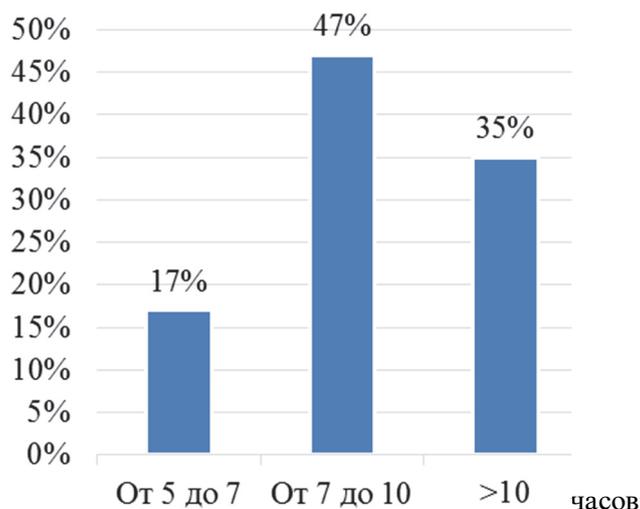


Рис. 1. Длительность рабочего дня экскурсовода в г. Вологде

Анализируя ответы, можно отметить, что 47% респондентов проводят на ногах от 7 до 10 ч в день, 17% ходят от 5 до 7 ч, а 35% опрошенных гидов – более 10 ч в день.

На вопрос анкеты «С какими проблемами со здоровьем вы сталкиваетесь при работе экскурсоводом?» респонденты ответили следующее (рис. 2).

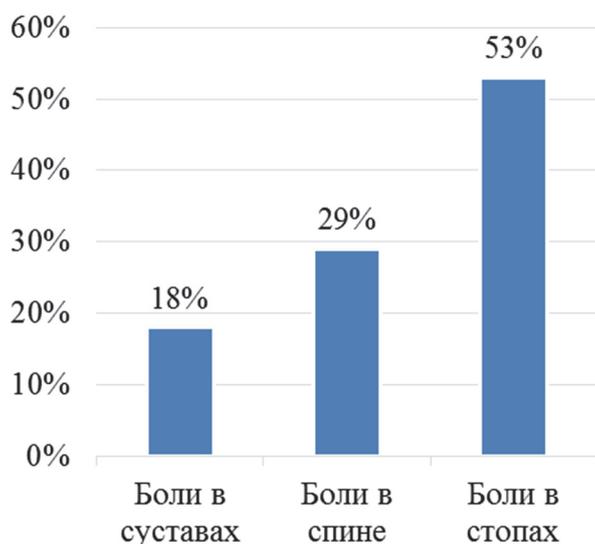


Рис. 2. Выявленные проблемы со здоровьем экскурсоводов г. Вологды

Большая часть, а именно 53% респондентов, указали основной проблемой со здоровьем в течение рабочего дня – боль в стопах. Также 29% респондентов указали на боль в спине и 18% – на боли в суставах.

Получив ответ на вопрос «Делаете ли вы физические упражнения для поддержания своего здоровья?», можно сделать следующий вывод (рис. 3).

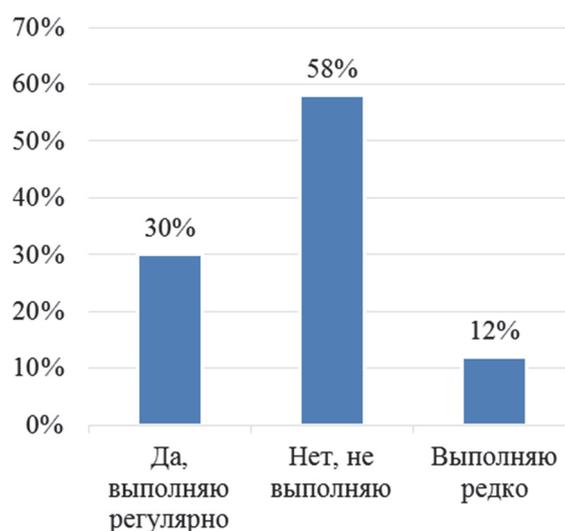


Рис. 3. Ответы экскурсоводов г. Вологды на вопрос, выполняют ли они физические упражнения

На рис. 3 видно, что только 30% опрошенных регулярно выполняют физические упражнения для поддержания своего здоровья, 12% респондентов занимаются спортом редко, а 58% вообще пренебрегают физкультурой и спортом.

Следовательно, можно сделать следующие выводы:

- большую часть дня экскурсоводы проводят на ногах;
- практически у всех гидов в том или ином виде появляются проблемы со здоровьем в результате стоячей и пешей работы;
- экскурсоводы пренебрегают физическими упражнениями для укрепления своего здоровья.

Также, более тщательно проанализировав результаты опроса, можно констатировать тот факт, что основными последствиями, с которыми сталкиваются экскурсоводы, являются:

- плоскостопие, мозоли. Длительное стояние приводит к развитию статического плоскостопия. В результате люди жалуются на утомляемость, боли в ногах и стопах, неустойчивость при ходьбе;

- высокая нагрузка на суставы. Длительная работа на ногах увеличивает нагрузку на коленные и голеностопные суставы, что приводит к развитию артроза. Это также увеличивает риск воспалительных заболеваний суставов, особенно артрита;

- нарушение опорно-двигательного аппарата. Длительная стоячая работа вызывает развитие компрессии поясничных позвонков. Это приводит к формированию хронического мышечного напряжения и накоплению рабочей усталости.

После того, как были выявлены возможные недомогания, мы разработали и составили серию расслабляющих и укрепляющих упражнений для профилактики и предупреждения вышеописанных заболеваний.

Предлагаемый комплекс упражнений начинается с разминки мышц спины. Для этого нужно положить руки на пояс и бедрами совершать круговые движения, а также наклоны вперед-назад, вправо-влево.

1. Сидя на стуле прямо, аккуратно поверните корпус и плечи в стороны. Чтобы увеличить амплитуду и повернуться сильнее, возьмитесь ближней рукой за спинку стула. Задержитесь на 15–20 с. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

2. Лежа на правом боку, согните ноги в коленях и медленно поднимите левую ногу как можно выше. Задержитесь в достигнутом положении на 5 с, вернитесь в исходное положение. Затем повернитесь на другой бок и повторите с правой ноги. На каждую ногу следует сделать по 4 повтора.

3. Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища и согните ноги в коленях. Из этого положения начните имитировать ходьбу в течение 30 с. Затем сделайте перерыв 30 с и повторите упражнение еще 4 раза.

4. Встаньте на колени, поставив обе ноги вместе. Положите ягодицы на пятки. На выдохе наклонитесь вперед и коснитесь лбом пола. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вверх. Нужно оставаться в таком положении 1–3 мин, отмечая, как растягивается позвоночник [2, с. 35].

5. Встаньте у стены и обопритесь на неё руками. Затем переместите вперед ногу. Эту ногу следует согнуть, максимально приблизив таз к стене. При этом нужно втянуть живот и держать спину прямо. Повторите это упражнение 6–8 раз, чередуя ноги.

6. Встаньте на левую ногу и обопритесь левой рукой о стену. Правой рукой подтяните свободную ногу к ягодицам. Повторите это упражнение 8 раз, чередуя ноги.

7. Встаньте возле стола так, чтобы столешница находилась на уровне вашего таза. Поставьте согнутую ногу на край. Ее необходимо выпрямить и тянуть носок на себя. Держать спину прямо. Постоять 20 с. Повторить упражнение 6–8 раз, меняя ноги.

8. Лечь на спину. Возьмитесь за вытянутую ногу и поднимите ее вверх. В таком положении держать 15 с, затем расслабить и подтянуть ногу к голове. Повторить это упражнение 8 раз, чередуя ноги.

9. Сидя на стуле, соедините пятки и носки вместе. Затем поочередно отрывайте носки от пола, но держите пятки неподвижно. Повторять 10 раз на каждую ногу.

10. Руки на бедрах. Ноги стоят прямо, между правой и левой ступней должно быть расстояние в кулак. Медленно начните подниматься на носки, затем медленно опускайтесь. Повторить это упражнение 15 раз [3, с. 89].

На основе результатов опроса нами были разработаны рекомендации для уменьшения негативных последствий, связанных с постоянной работой на ногах:

1. Во время проведения экскурсии или отдыха руки, по возможности, должны опираться на любую поверхность. В первую очередь это необходимо для того, чтобы не нагружать лишней раз позвоночник и уменьшить дискомфорт в пояснице.

2. Перенесите вес на подушечки стоп и слегка согните колени. В результате нижняя часть спины и колени меньше устают. Это улучшит кровообращение и укрепит икры.

3. Старайтесь чаще делать перерывы и использовать любую возможность, чтобы немного посидеть и отдохнуть. Ноги рекомендуется держать приподнятыми.

4. При возможности посещайте бассейн. С помощью плавания удастся успешно укрепить как мышцы ног, так и мышцы всего тела, так как в этом виде спорта задействованы многие группы мышц, нагрузка на которые очень высока.

5. Выбирайте правильную обувь. Безопасная для здоровья обувь должна иметь широкую переднюю часть, небольшой каблук (2–4 см) и формоустойчивый задник. В идеале следует носить ортопедические стельки, снижающие нагрузку на стопы.

6. Здоровый сон. Качество сна напрямую влияет на то, насколько эффективно ваш опорно-двигательный аппарат восстанавливается после тяжелого дня. Лечь спать необходимо не позднее 23.00.

В заключение можно сказать, что профессия гида становится все более востребованной в современном мире. Она требует крепкого здоровья. Согласно исследованиям, почти половина всех трудящихся людей в мире проводит три четверти своего рабочего дня стоя. По словам ученых, длительное стояние может привести к усталости, судорогам в ногах и болям в спине. Обратим внимание, что в долгосрочной перспективе мышечная усталость может привести к более серьезным проблемам с опорно-двигательным аппаратом [4, с. 578].

Мы считаем, что при помощи предложенных упражнений и практических рекомендаций экскурсовод может не только снизить вредное воздействие на свое здоровье, но и укрепить мышцы ног и спины. Данный комплекс упражнений будет достаточно эффективен, так как он направлен на решение основных проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются экскурсоводы ежедневно. Предлагаемый комплекс упражнений следует выполнять регулярно после рабочего дня. В этом случае экскурсовод может получить следующие преимущества: снизить болевые ощущения, повысить тонус мышц спины и ног, способствовать обмену веществ, улучшить кровообращение.

Кроме того, регулярное выполнение данного комплекса упражнений улучшит здоровье, самочувствие и настроение. Это очень важно для гидов, ведь именно в таком случае будущие экскурсии пройдут интереснее, веселее и полезнее для экскурсантов.

Литература

1. Ермишин, С.П. Подготовка экскурсоводов как фактор развития индустрии туризма / С.П. Ермишин // Наука – промышленности и сервису. – 2012. – № 6-3. – С. 260–265.
2. Кудыкин, М.Н. Возможности терапии симптомов хронических заболеваний вен нижних конечностей / М.Н. Кудыкин // Амбулаторная хирургия. – 2019. – № 1-2 (73-74). – С. 34–37.
3. Старостина, А.В. Развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / А.В. Старостина // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4, № 5. – С. 88–93.
4. Старостина, А.В. Физическая активность студентов на занятиях по фитнесу / А.В. Старостина, Ю.М. Старостина // Молодежь и наука : материалы международной научно-практической конференции. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2020. – С. 577–580.

УДК 796.063
ГРНТИ 77.03.13

ИССЛЕДОВАНИЕ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ В ПОДТЯГИВАНИИ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ШЕСТОЙ СТУПЕНИ

В.В. Бянкин, В.Ю. Лоншаков

*ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения»,
Хабаровск, Россия*

A STUDY OF THE EVALUATION OF TESTING IN PULLING UP FROM THE VIS ON A LOW CROSSBAR IN THE AGE GROUP OF THE SIXTH STAGE

V.V. Byankin, V.Yu. Lonshakov

Far Eastern State University of Railway Transport, Khabarovsk, Russia

Объектом исследования стал оценочный уровень контрольного норматива в подтягивании из вися на низкой перекладине высотой 90 и 110 см для участников тестирования шестой

ступени. Тест, заложенный в Таблицах оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), убеждает в неэквивалентности оценочного уровня по отношению к трудности выполнения норматива. Оценочный уровень этого теста на перекладине высотой 110 см в корне меняет результативность испытания.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс ГТО, тесты, контрольные нормативы, очки, оценочные испытания

The object of the study was the estimated level of the control standard in pulling up from the vis on a low crossbar with a height of 90 cm and 110 cm for the participants of the sixth stage testing. The test laid down in the Tables for evaluating the performance of tests within the framework of the festivals of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defense" (TRP), convinces of the lack of equivalence of the evaluation level in relation to the difficulty of fulfilling the standard. The estimated level of this test on a 110 cm high crossbar radically changes the effectiveness of the test.

Keywords: physical culture and sports complex of the TRP, tests, control standards, glasses, evaluation tests

В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [1].

Одной из задач ВФСК ГТО является определение объективного уровня физической подготовленности населения Российской Федерации на основании выполнения нормативов испытаний (тестов). Комплекс ГТО состоит из двух частей: нормативно-тестирующей и спортивной. В настоящее время разработаны как тестирующая, так и спортивная составляющие комплекса ГТО. В основу разработки новых нормативов ВФСК ГТО легли установки, заложенные в концепции о трудности выполнения нормативов: 70% испытуемых должны быть посильны нормативы «бронзового знака» комплекса, 60% – «серебряного» и 20% – «золотого» [2].

При сдаче контрольных нормативов одним из обязательных испытаний у женщин является подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. При испытании в этом упражнении у нас возникли трудности в оценке уровня физической подготовленности.

В связи с этим была обозначена цель научно-исследовательской работы – провести сравнительный анализ результатов в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине высотой 90 и 110 см. Для более точной оценки проведенного исследования нами была использована 100-очковая таблица оценок результатов соревнований летнего многоборья ГТО. При помощи данной таблицы происходит преобразование результата, выраженного в метрах, секундах, количестве повторений и т.п., в условные очки.

В таблицах оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей комплекса ГТО в тесте испытаний у женщин является подтягивание из виса на низкой перекладине высотой 90 см для всех ступеней вне зависимости от возраста и роста испытуемых. Хотя в настоящее время пришли к выводу, что нужно использовать высоту перекладины в зависимости от возраста тестируемых. Высота грифа перекладины для участников 1–3-й ступеней комплекса 90 см. Высота грифа перекладины для участников 4–9-й ступеней комплекса – 110 см [3]. Таким образом, высота перекладины, опираясь на вышеизложенные требования, зависит, прежде всего, от ростовых показателей испытуемых.

Для выявления разницы в оценочных результатах тестируемых студентов в подтягивании из виса на низкой перекладине высотой 90 и 110 см были проведено исследование, в котором приняли участие 124 студентки из семи групп общей физической подготовки (ОФП) с первого по третий курс Дальневосточного государственного университета путей сообщения (ДВГУПС). В протоколах при тестировании фиксировались ростовые показатели девушек, количество подтягиваний высотой 90 и 110 см, переведенные в очки по 100-очковой таблице оценок выполнения испытаний в рамках фестиваля шестой ступени. Оценочный уровень определяли как в очках, так и по нормативам, отраженным в возрастной группе шестой ступени. С целью выявления зависимости оценочных результатов от ростовых показателей студенты были разделены на две группы по 62 человека каждая: девушки ростом до 165 см и девушки ростом 165 см и выше.

Оценка физической подготовленности сопоставима со знаками отличия ВФСК ГТО. Балл «3» должен соответствовать уровню «бронзового знака» отличия, оценка «4» – «серебряному», а оценка «5» – «золотому» [4]. Оценивание результатов тестирования через 100-очковую таблицу показывает следующее: «золотой знак» соответствует 60 очкам, «серебряный» – 40 очкам, «бронзовый» – 25 очкам.

Девушки сдавали вышеуказанный контрольный норматив в двух вариантах. На первом занятии студентки подтягивались на перекладине высотой 90 см, на втором – 110 см. Результаты фиксировались в одном протоколе с целью проведения сравнительного анализа тестового задания. Оценочные итоги проведенного исследования были зафиксированы в очках, отраженных в таблицах оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей комплекса ГТО [2]. Итак, разделив студентов на две группы по ростовым показателям, ставилась задача выяснить разницу оценочных результатов на перекладинах высотой 90 и 110 см.

Разница в оценивании норматива зафиксирована в табл. 1. В группе девушек, рост которых превышал 165 см, средняя разница результатов на перекладине высотой 90 и 110 см на «золотой» знак составила 21,07 очка, в группе девушек с ростом менее 165 см – 13,4 очка. Разница между группами составила 7,66 очка (2,87; $p < 0,01$). Соответственно, средняя разница результатов на «серебряный знак» в группе с ростом 165 см и выше была 21,60 очка, в другой группе – 16,40 очка. Разница результатов между группами составила 4,80 очка (2,64; $p < 0,05$). На «бронзовый знак» разница в группе с ростом 165 см и выше была 17,57 очка, в группе с ростом менее 165 см – 8,63 очка. Отличие результатов между группами составила 10,94 очка (2,64; $p < 0,05$). Среди девушек, не выполнивших норматив, разница была следующей: в группе девушек ростом 165 см и выше – 13,25 очка, в группе ростом ниже 165 см – 9,00 очков. Разница результатов между группами составила 4,25 очка (0,67; $p > 0,05$). Итоги в данной подгруппе оказались недостоверными. Суммированные итоги в обеих группах показали достоверную разницу.

Различие в оценивании норматива в подтягивании на низкой перекладине высотой 90 см среди студентов показало, что трудность в выполнении теста значительно выше для тех девушек, чей рост превышает 165 см. В подтягивании на низкой перекладине высотой 110 см средняя разница результатов в группе девушек с ростом 165 см и выше была улучшена на 20,29 очка, в другой группе – на 13,83 очка. Разница результатов между группами составила 6,46 очка (5,67; $p < 0,01$).

Итоги проведенного исследования показали, что разница в обеих группах при тестировании на перекладинах высотой 90 см неоднозначная, отмечено значительное повышение трудности в выполнении теста для девушек высокого роста. Фактически этот

контрольный норматив в подтягивании на низкой перекладине высотой 90 см свидетельствует о неэквивалентности оценивания данного контрольного норматива. Для приведения в соответствие оценки этого испытания нужно изменить высоту низкой перекладины до 110 см при выполнении контрольного норматива.

Таблица 1

Результаты тестирования в группах девушек с разным ростом

Тестовый показатель	2-я группа (рост более 165 см)			1-я группа (рост менее 165 см)			Разница между группами	t, p
	90 см	110 см	Разница	90 см	110 см	Разница		
	M1±m	M2±m		M3±m	M4±m			
«Золотой знак»	15 человек 38,93±0,49	15 человек 60,00±0,00	21,07	12 человек 46,67±0,64	12 человек 60,08±0,07	13,41	7,66	2,87, <0,01
«Серебряный знак»	28 человек 27,65±3,56	28 человек 48,80±2,73	21,60	31 человек 26,12±1,22	31 человек 43,32±1,22	16,40	4,80	2,64, <0,05
«Бронзовый знак»	11 человек 15,14±0,79	11 человек 32,71±2,79	17,57	12 человек 20,58±1,22	12 человек 29,21±3,45	8,63	10,94	2,58, <0,05
Без знаков отличия	8 человек 7,75±0,65	8 человек 21,0±0,87	13,25	7 человек 10,28±1,29	7 человек 19,28±0,22	9,00	4,25	0,67, 0,05
Общее количество студентов	62 человека 24,77±4,49	62 человека 45,06±5,81	20,29	62 человека 27,24±7,41	62 человека 41,11±6,92	13,83	6,46	5,67, <0,01

Оценочные результаты тестирования зафиксированы в табл. 2. Согласно установке, заложенной в концепции о трудности выполнения нормативов при разработке новых нормативов ВФСК ГТО в подтягивании на перекладине высотой 90 см, 48,41% студентов не выполнили нормы ГТО. Только 1,61% студентов выполнили норматив, соответствующий «золотому знаку», т.е. фактически выполнение нормативов не соответствует концепции о трудности выполнения нормативов. В подтягивании на низкой перекладине высотой 110 см 21,78% студентов выполнили на «золотой знак», 48,42% – на «серебряный», 17,70% – на «бронзовый» знак. Оценочные результаты в подтягивании на низкой перекладине высотой 110 см фактически соответствуют установке при разработке тестов по ГТО. Результаты сдачи студентами ДВГУПС теста в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине высотой 90 см, отраженные в таблицах оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей комплекса ГТО, убеждают в неэквивалентности норматива по отношению трудности выполнения. Как известно, эквивалентными результатами являются те, которые выполняются равным количеством людей (одного уровня подготовленности) [3].

Таблица 2

Оценочные результаты тестирования

Показатель	«Золотой знак»		«Серебряный знак»		«Бронзовый знак»		Невыполнившие	
	90	110	90	110	90	110	90	110
Высота перекладины, см	90	110	90	110	90	110	90	110
Количество отметок	2	27	26	60	36	22	60	15
Успеваемость, %	1,61	21,78	20,96	48,42	29,00	17,70	48,41	12,12

Примечание. Трудность выполнения нормативов: 70% испытуемых должны быть посильны нормативы «бронзового знака» комплекса, 60% – «серебряного» и 20% – «золотого».

Если перевести результаты, оцененные по 100-очковой таблице, в традиционную пятибалльную систему, то отметки приобретают иной характер. Как было указано выше, «золотой знак» оценивается в 60 очков, «серебряный» – в 40, «бронзовый» – в 25 очков, а в пятибалльной системе – «5», «4», «3». Итоговая оценка по ОФП складывается при сдаче контрольных нормативов, т.е. выводится среднеарифметическая отметка. Очковая система дает преимущество перед традиционной. Прежде всего, учитываются промежуточные результаты между «5» и «4», между «4» и «3», результат выше «5». При тестировании подтягивания на низкой на перекладине оценка «5», в очках практически не отличается от табличной – 60,07 очка. Отметку «4» балла, оцениваемую в 40 очков, превосходит среднеарифметическая величина в 45,24 очков, которая выше на 5,24 очка. Аналогичная картина складывается при сравнении среднеарифметической величины в 30,96 очка, которая выше на 5,96 очка отметки в «3» балла, оцениваемая в 25 очков. Таким образом, при определении итогового результата среднеарифметическая оценка при сдаче контрольных нормативов имеет преимущество перед традиционной пятибалльной системой. Кроме того, данная система оценивания результатов тестирования стимулирует студентов в каждом нормативе стремиться показать свой лучший результат на данное время.

Таким образом, учитывая вышеизложенное, необходим пересмотр тестирования в подтягивании из виса на низкой перекладине высотой 90 см на высоту 110 см, опираясь на эквивалентность норматива по отношению трудности выполнения теста. Предлагаемая система оценки в этом тесте дает наиболее точную характеристику уровня физической подготовленности.

Литература

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – URL: <http://kremlin.ru/acts/20636/> (дата обращения: 30.06.2017).
5. Уваров, В.А. Результаты апробации действующих нормативных требований I–VI ступени ВФСК ГТО / В.А. Уваров, Т.А. Булавина // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции. – Ульяновск : УлГТУ, 2015. – С. 236–239.
3. Гавронова, Г.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Гавронова, Т.И. Чедова, К.В. Чедов ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. – 1,34 Мб; 104 с. – URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizra-gotov-k-trydy-i-oborone-vyz.pdf>.
4. Кудинов, С.И. О проекте ВФСК / С.И. Кудинов // Физическая культура в школе. – 2014. – № 3. – С. 53–55.
5. Зацюрский, В.М. Спортивная метрология. Проблема оценки спортивных достижений : лекция для студентов / В.М. Зацюрский, Е.Я. Бондаревский, А.М. Петросян. – Москва : ГЦОЛИФК, 1975. – 66 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Д.В. Васильченко, Е.В. Беликова

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, Россия

PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF TRAINING STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

D.V. Vasylichenko, E.V. Belikova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Физическое воспитание студентов педагогического вуза является неотъемлемым элементом образования. За счет физического воспитания у студентов формируются как физические качества, так и морально-волевые. Представлены основные формы, методы, средства физического воспитания. Рассматриваются проблемы молодых специалистов в педагогической деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, формирование профессиональных качеств педагога, здоровый образ жизни, спорт

Physical education of students of a pedagogical university is an integral element of education. Due to physical education, students develop both physical qualities and moral and volitional qualities. The paper presents the main forms, methods, means of physical education. The authors consider the problems of young specialists in pedagogical activity.

Keywords: physical education, formation of professional qualities of a teacher, healthy lifestyle, sports

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья занимают ведущую роль в жизни человека. На всем этапе формирования личности человек так или иначе связан с физическим воздействием на свой организм. В процессе дошкольного и школьного образования занятиям по физической культуре уделяется особое внимание для формирования подвижности и активности у растущего организма. Все это в комплексе с умственным, трудовым, нравственным, эстетическим воспитанием позволяет развивать не только физические, но и формировать духовные качества личности.

Исторически сложившиеся нормы, правила, традиции физического воспитания в системе обучения студентов высших учебных заведений являются неотъемлемой частью процесса получения образования данными лицами сегодня. Физическая культура студентов высшего учебного заведения направлена на воспитание здорового образа жизни, формирование физически здоровой личности, совершенствование двигательной активности, развитие личностных качеств в процессе взаимодействия с другими лицами, укрепление дисциплины и чувства ответственности. Помимо совершенствования физических качеств физическое воспитание развивает ряд морально-волевых качеств: организованность, смелость, решительность, выдержку, настойчивость, самообладание, уверенность в собственных силах. Так, формирование личности и личностных качеств неотъемлемо связано с физической деятельностью.

Мотивацией студентов для занятий физической культурой служит получение удовольствия от двигательной активности, желание уверенно чувствовать себя в коллек-

тива, мышечный тонус, эстетичный вид тела и т.д. Студенты, которые вовлечены в занятия физической культурой и спортом, более коммуникабельны, готовы к сотрудничеству, в меньшей мере боятся критики. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, им легче удается самоконтроль [1, с. 295].

Целью данного исследования является комплексное рассмотрение роли физического воспитания у студентов педагогического вуза в системе обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую базу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть понятие физического воспитания и его средства.
3. Определить методы физического воспитания.
4. Выявить проблемы и пути решения физического воспитания студентов как будущих педагогов.

В ходе теоретического исследования научной базы по выделенной проблеме нами использовались методы анализа, синтеза, обобщения, статистики.

На сегодняшний день в системе физического воспитания студентов протекают изменения, связанные с переходом права выбора деятельности на занятиях по физической подготовке. Студенту предоставляется право выбора вида упражнений, подвижных игр, силовых тренировок. Говоря о свободном выборе вида тренировок студентами высших учебных заведений, необходимо выделить два лагеря ученых. Одни считают, что это правильно и позволяет студенту заниматься спортом не в разрез своего желания. Другие же говорят о том, что данная мера приведет к тому, что студенты будут в большей мере выбирать те упражнения, которые несут меньшую нагрузку и являются простыми. По нашему мнению, предоставление студенту на занятиях права выбора упражнений приведет к понижению качества физического воспитания в высших учебных заведениях.

Анализируя вышесказанное, можно сказать, что данная тема является актуальной и имеет ряд проблем, связанных с организацией физического воспитания в вузе. В целях рассмотрения данной проблемы было проведено исследование на базе Алтайского государственного педагогического университета с целью определения количества человек, активно занимающихся спортом, а также желающих заниматься разными физическими упражнениями по своему выбору. В опросе приняли участие 30 студентов третьего курса разных направлений подготовки Института психологии и педагогики.

Исследование показало, что 26% опрошенных не занимаются спортом и не считают его обязательным элементом процесса обучения. Однако подавляющее большинство (74% обучающихся) занимаются спортом и считают его необходимым в жизни каждого человека. На вопрос о праве выбора студентом вида физического упражнения мнения поделились практически поровну: 55% обучающихся считают данный метод не очень эффективным, выделяя такие основные причины, как отсутствие навыков выполнения упражнений, игр, силовых элементов, а 44% опрошенных выделяют для себя много плюсов данного метода: позволяет заниматься определенными видами упражнений, который близок и интересен; исключаются тяжелые физические нагрузки; имеется возможность больше заниматься подвижными играми, чем использовать упражнения на те или иные группы мышц. Следовательно, в целях правильной организации физического воспитания преподавателю необходимо разделять группы так, чтобы у одной

половины студентов была возможность самостоятельности в занятии спортивной деятельности, а у других занятия были направлены не только на выполнение упражнений, но и получения навыков их выполнения (правила и порядок).

Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, направленный на развитие физических навыков и умений, совершенствование формы и функций организма, повышения активности. Физическое воспитание студентов педагогического вуза проводится с целью формирования физической культуры личности, привития здорового образа жизни, обучения формам и методам проведения занятий для применения в будущей профессиональной деятельности.

Основным средством физического воспитания выступает физическое упражнение, которое представляет собой двигательную деятельность субъекта по специально предусмотренным правилам в целях решения задач физического воспитания.

Методами физического воспитания выступают:

1. Метод регламентированного упражнения. Под данным методом понимают соблюдение предписанных правил при выполнении упражнения, количество повторений, обеспечение инвентарем, как вспомогательного элемента, для выполнения действий.

2. Игровой метод. Является одним из вариантов проведения физического упражнения – футбол, волейбол, баскетбол.

3. Метод показа. Суть данного метода вытекает в педагогическом воздействии через личный пример, показ, объяснение.

4. Соревновательный метод. Характеризуется вовлечением соревновательного процесса между субъектами, получением наилучшего результата и применением мер поощрения к победившим.

Занятия физической культурой и спортом во время обучения студентов в вузе представляют собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности человека к успешной деятельности [2, с. 954; 3].

В связи с этим необходимо повышать значимость физической культуры и физического воспитания среди студентов педагогического вуза, стимулировать на занятиях спортом и формировать потребности здорового образа жизни. Для достижения данных целей необходимо прорабатывать следующие вопросы:

- сознательное и доброжелательное отношение студентов к занятиям по физической подготовке;
- создание атмосферы удовлетворенности от занятий спортом у студентов;
- предоставление разнообразных форм проведения занятий по физической подготовке, включая право выбора студентами вида спортивных игр;
- индивидуализация физического воспитания в зависимости от способностей, навыков и умений студентов.

Решение данных вопросов позволит повысить вовлеченность самих студентов к занятиям по физической подготовке.

Занятия спортом восполняют потребности молодого организма. Однако если заниматься спортом, не зная основ физической культуры, то можно нанести вред здоровью. Поэтому в период обучения студентам необходимо прививать основы физической культуры, изучать правила выполнения упражнений, меры безопасности при занятии спортом. Системное воспитание физической культуры и спорта позволяет достигать высоких результатов студентами на соревнованиях разного уровня.

Для студентов педагогических вузов большое значение в формировании деловых качеств является умение организации деятельности, выстраивания диалога, управления коллективом, группой. Все это так или иначе находит свое отражение в процессе физического воспитания. В процессе профессиональной деятельности молодой специалист столкнется с такими проблемами, как:

- отсутствие интереса со стороны обучающихся к изучаемому предмету;
- низкий уровень дисциплины среди обучающихся;
- дефицит внимания со стороны обучающихся к педагогу;
- отказ от выполнения требований педагога;
- недостаточность воспитательного авторитета педагога и другие.

Решением данных проблем может послужить умение педагога выстраивать диалог с обучающимися, проводить подвижные игры, гимнастику, оказывать помощь, поддерживать обучающихся для сближения и формирования воспитательного авторитета, а также формировать устойчивость и выдержку при попадании в данные ситуации.

Таким образом, физическое воспитание студентов педагогического вуза заключается в привитии у них здорового образа жизни, формировании физических, морально-волевых, деловых качеств, обучении формам и методам проведения занятий для применения в будущей профессиональной деятельности. Физическое воспитание должно складываться системно и включать в себя основные педагогические правила и приема обучения.

Литература

1. Толстая, Е.Н. Влияние спорта на формирование личности / Е.Н. Толстая // Молодой ученый. – 2018. – № 43 (229). – С. 294–296.
2. Саруханян, Л.А. Спорт и физическое воспитание студентов / Л.А. Саруханян, Т.С. Давудов // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 951–954.
3. Алексанян, Н.Г. Роль физической культуры и спорта в воспитании активной жизненной позиции студентов в современном обществе / Н.Г. Алексанян, Г.Н. Лесникова // Инновационные научные исследования 2022: психология и педагогика : сборник материалов IX международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 25 ноября 2022 года. – Москва : Научно-издательский центр «Империум», 2022. – Р. 19–23.

УДК 376.23
ГРНТИ 14.23.01

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Е.В. Волынская, Л.В. Бунеева

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», Липецк, Россия*

PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES FOR FREQUENTLY ILL CHILDREN

E.V. Volynskaya, L.V. Buneeva

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University LSPU, Lipetsk, Russia

Рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья часто болеющих дошкольников с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих проведение закаливающих процедур, гимнастических игровых упражнений, носовую дыхательную

гимнастику, закаливание носоглотки и кинезиологические упражнения. Систематическое выполнение оздоровительных мероприятий в сочетании с физическими упражнениями способствует насыщению крови кислородом и нормализации обменных процессов, точечный массаж – повышению защитных сил организма. Указанные мероприятия ведут к снижению количества простудных заболеваний в году часто болеющих дошкольников.

Ключевые слова: индекс резистентности, физкультурно-оздоровительные занятия, часто болеющий ребенок

The object of study and analysis in this article is the issues of preserving and promoting the health of frequently ill children through physical education and recreation activities, including hardening procedures, gymnastics playing exercises, nasal breathing exercises, nasopharyngeal hardening and kinesiological exercises. Systematic implementation of health-improving measures in combination with physical exercises contributes to blood oxygen saturation and normalization of metabolic processes, acupressure increases the body's defenses. These measures lead to a decrease in the number of colds in the year of frequently ill preschoolers.

Keywords: resistance index, physical culture and wellness classes, often sick child

Укрепление и сохранение здоровья ребенка с раннего возраста, создание условий для формирования здорового образа жизни являются важнейшей задачей дошкольной педагогики и адаптивного физического воспитания. Образовательные программы дошкольного воспитания чаще всего рассчитаны на здоровых детей, но следует учитывать, что в дошкольных образовательных учреждениях воспитываются также и дети из группы часто болеющих. От 60 до 90% таких дошкольников остается без адекватной психолого-педагогической помощи и системы адаптивного физического воспитания [1, 2]. Различие в уровнях соматического здоровья, видов заболеваний, физического развития и двигательной подготовленности дошкольников требует дифференцирования, прежде всего, физической нагрузки для детей по объёму и интенсивности [3].

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности [4, 5]. Прямой перенос традиционных физкультурных мероприятий в практику работы с детьми не всегда уместен и даже опасен.

Кроме этого, в детских дошкольных учреждениях фрагментарно ведется работа по формированию привычек здорового образа жизни, недостаточно используются при этом возможности физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В связи с этим возникает необходимость, исходя из имеющихся возможностей и учитывая особенности контингента, осуществлять совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Изучение проблемы работы с часто болеющими детьми позволяет выявить противоречие между необходимостью укрепления здоровья детей и недостаточной разработанностью процесса использования физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование методики физкультурно-оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей.

Опытно-экспериментальная работа по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей-дошкольников проводилась на базе МБДОУ № 127 города Липецка. К часто болеющим дошкольникам относят детей, которые переболели простудными заболеваниями более 5–6 раз в год. Физкультурно-оздоровительные мероприятия с часто болеющими детьми проводились 2 раза в неделю в

течение полугода, каждое по 20 мин. В контрольной группе занятия проводились по программе данного образовательного учреждения.

В опытно-экспериментальной работе приняли участие часто болеющие дошкольники старших групп в количестве 24 человек, которые были распределены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ), в каждой по 12 детей. Показатели заболеваемости дошкольников на начальном этапе экспериментального исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Количество простудных заболеваний детей в контрольной и экспериментальной группах за год

Группа	Количество Дошкольников, n	Количество простудных заболеваний, $X \pm m$	Количество пропущенных дней по болезни, $X \pm m$	Уровень резистентности, $X \pm m$
КГ	12	8,5±0,75	71,3±7,6	0,71±0,16
ЭГ	12	8,7±0,74	52,0±6,2	0,68±0,11

Для изучения функции внешнего дыхания детей, а также решения задачи контроля эффективности занятий использовались следующие антропометрические и физиометрические методы исследования: измерение окружности грудной клетки (ОГК), определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), гипоксические пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генчи. Индекс резистентности организма ребенка (Ir) определялся по отношению количества перенесенных простудных заболеваний к числу месяцев наблюдения.

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий опирались на рекомендации Л.А. Боярской [6], в соответствии с которыми оздоровительная работа с детьми экспериментальной группы имела игровой сценарий, в структуру которого были включены различные двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, бег, упражнения на равновесие, прикладные упражнения), самомассаж, закаливание, упражнения на релаксацию.

Для реализации закаливающих процедур соблюдались условия, заключающиеся в последовательности действий при подготовке и проведении закаливающих процедур, основывающихся на уровне адаптации детей к закаливанию, принципе учёта индивидуально-возрастных особенностей. Наряду с этим процесс планирования и организации ежедневных закаливающих процедур в совокупности способствовал достижению планируемого и в итоге ожидаемого результата.

Гимнастические игровые упражнения, выполняемые после сна («Весёлый котёнок», «Прогулка в лес», «Дождик», «Неболея-ка», «Я на солнышке лежу», «Самолёт», «Жук», подвижные игры на свежем воздухе «Кенгуру», «Карусели», «Пушинка», «Я иду, иду», «Поиски клада», «Успей-ка») учитывали возрастные особенности детей и высокую потребность в движении. Эмоционально окрашенная деятельность становилась не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

В свою очередь, носовая дыхательная гимнастика, массаж горла, закаливание носоглотки, полоскание горла способствовали повышению устойчивости детей к неблагоприятным внешним воздействиям (холод, сквозняки, перепады температуры, бактерии и вирусы) и улучшили состояние дыхательной системы. Особое внимание уделя-

лось игровому самомассажу, который является основой для закаливания и оздоровления детского организма, а хорошее настроение при выполнении упражнений самомассажа в игровой форме детям было обеспечено.

К методике физкультурно-оздоровительных упражнений дошкольников экспериментальной группы были добавлены кинезиологические упражнения. Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям, и многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в мышечной системе организма наблюдаются положительные структурные изменения. Так как объектом исследования являются часто болеющие дети, то и подбор упражнений осуществлялся в первую очередь с учетом этого фактора.

Полученные в результате исследования средние значения показателей системы дыхания и индекса резистентности часто болеющих дошкольников представлены в табл. 2. Проанализировав уровень заболеваемости и показатели системы дыхания, можно сделать вывод, что часто болеющие дети имеют сниженные значения указанных показателей (ниже нормы).

Таблица 2

Средние значения функциональных показателей внешнего дыхания и индекса резистентности дошкольников*

Показатель		До исследования		После исследования	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
ОКГ, см	Вдох	58,2±0,49	58,3±0,34	58,35±0,48	58,4±0,36
	Выдох	53,2±0,35	53,0±0,26	53,1±0,32	53,3±0,28
	Экскурия	5,08±0,31	5,02±0,32	5,46±0,3	5,12±0,33
ЖЭЛ, мл		981±109,7	1001,42±66	1205±4,01	1037,42±53
Проба Штанге, с		24,4±4,61	22,5±2,22	36,25±1,86	23,92±2,1
Проба Генчи, с		11,58±2,46	11,5±2,22	14,75±1,8	12,5±2,1
Индекс резист.		0,68±0,2	0,71±0,2	0,43±0,02	0,66±0,07

* $p > 0,05$.

В результате проведенного тестирования и анализа полученных значений системы дыхания до эксперимента было выявлено, что исходные данные в контрольной и экспериментальной группах детей не имели достоверных отличий. Уровень заболеваемости у детей, участвовавших в исследовании, определялся как высокий.

Можно отметить, что индекс резистентности на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе равен $I_r = 0,68$, в контрольной $I_r = 0,71$, что соответствует высокой заболеваемости. На контрольном этапе эксперимента, после проведенной методики физкультурно-оздоровительных мероприятий, в экспериментальной группе индекс резистентности снизился на 38% и стал равен 0,43, в контрольной же группе это значение снизилось на 7,6%, а индекс резистентности стал соответствовать $I_r = 0,66$.

После применения кинезиологических упражнений на дыхание, использования корригирующей гимнастики, игрового самомассажа и детского фитнеса, окружность грудной клетки изменилась следующим образом: экскурсия грудной клетки в экспериментальной группе до начала исследования была $5,08±0,31$ см, а на контрольном этапе – $5,46±0,3$ см. В контрольной группе эти же показатели соответствовали $5,02±0,32$ см и $5,12±0,33$ см после проведенного исследования.

Под влиянием систематически выполняемых мероприятий повышается интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме, в том числе вентиляции и газообмена. Дыхательные упражнения оказывают общее оздоровительное действие, активизируют защитные свойства организма.

Существенным результатом воздействия сочетания дыхательных и физических упражнений является насыщение крови кислородом и нормализация обменных процессов в органах и тканях всего организма, а точечный массаж способствует повышению защитных сил организма.

Эффективность применяемой оздоровительной методики в экспериментальной группе выразилась в увеличении ЖЕЛ на 23%, в контрольной группе – на 4,6%.

Положительная динамика отмечается и в изменении показателей гипоксических проб. Так, у детей в экспериментальной группе проба Штанге увеличилась на 49%, в контрольной группе на 6,3%. Значения пробы Генчи увеличились в экспериментальной группе на 27%, а в контрольной группе только на 8,7%.

В результате проведенного исследования по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей можно сделать вывод, что повторные острые респираторные инфекции неблагоприятно влияют на уровень здоровья детей, снижая их адаптационные возможности и способствуя формированию хронических очагов инфекции. Эффективность оздоровления во многом зависит от рациональной организации проводимых мероприятий.

Таким образом, полученные в результате исследования данные свидетельствуют об эффективности примененных физкультурно-оздоровительных технологий в дошкольном образовательном учреждении, а методика может быть рекомендована к внедрению в воспитательный процесс дошкольных образовательных учреждений.

Литература

1. Альбицкий, В.Ю. Часто болеющие дети. Клинико-социальные аспекты: пути оздоровления / В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов. – Саратов, 2005. – 144 с.
2. Воронова, Е.К. Различные формы закаливания детей старшего дошкольного возраста как факторы, влияющие на снижение уровня заболеваемости / Е.К. Воронова // Заметки ученого. – 2021. – № 9-1. – С. 90–93.
3. Иванова, С.С. Проектирование здоровьесформирующей технологии физического воспитания для часто болеющих детей младшего школьного возраста / С.С. Иванова, Н.Б. Воробьев, М.С. Чаулина, А.Д. Иванов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 1. – С. 9–16.
4. Антонов, А.А. Физическая культура в реабилитации длительно часто болеющих дошкольников / А.А. Антонов // Научный поиск. – 2019. – № 3. – С. 48–50.
5. Электронный паспорт здоровья: содержание и структура : учебное пособие / И.П. Панова, С.Ф. Панов, И.А. Мищенко, С.С. Давыдова, Е.В. Волынская, Д.М. Скуднев, В.С. Сычев, С.А. Коробова, Е.Н. Поляковская. – Липецк, 2021. – 65 с.
6. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л.А. Боярская. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 120 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н.П. Деркачева¹, М.Н. Могунова²

¹ ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий»,
Воронеж, Россия

² ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»,
Воронеж, Россия

FORMATION OF SUSTAINABLE MOTIVATION IN STUDENTS TO IMPELLENT ACTIVITY

N.P. Derkacheva¹, M.N. Mogynova²

¹ Voronezh State University of Engineering Technology, Voronezh, Russia

² Voronezh State Forestry Engineering University named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia

Рассматриваются вопросы формирования устойчивой мотивации обучающихся технических вузов к двигательной активности на базе общежитий высших учебных заведений.

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическая культура, двигательная активность

The article deals with the formation of sustainable motivation of students of technical universities to motor activity on the basis of student dormitory.

Keywords: motivation, students, physical activity, impellent activity

Формирование устойчивой мотивации у студентов к двигательной активности является одной из главных функций педагогического коллектива кафедр физической культуры и спорта. Причиной этому является оздоровительная направленность и возможность «перехода» умственной нагрузки на физическую с целью восстановления сил для дальнейшей интеллектуальной работы.

Практические занятия по физической культуре в техническом вузе являются обязательными для всех студентов независимо от их физического развития. Непосредственно студенты Воронежского государственного университета инженерных технологий (ВГУИТ) дневной формы обучения занимаются по элективным дисциплинам по физической культуре один раз в неделю в течение пяти семестров, и только в первом семестре добавлен один час в неделю по дисциплине «Физическая культура». Безусловно, для обучающейся молодежи такой практики недостаточно. Возместить недостающую двигательную нагрузку студенты могут, занимаясь дополнительно в секции, фитнес-зале под руководством тренера или самостоятельно. Но далеко не каждый обучающийся готов своё свободное время потратить на физические упражнения. Большинство студентов очень точно расставляют свои приоритеты, и изменить убеждения тех, кто не считает нужным заниматься физической культурой после учебных занятий, не так уж просто. Поэтому при формировании мотивации к двигательной активности преподаватель должен использовать подбор технологий, а также форм и средств [1] для результативности в данном вопросе.

Целью нашей работы стало формирование устойчивой мотивации к двигательной активности в рамках физического воспитания в системе образования. Значительное место данному вопросу отводится на базе студенческих общежитий. Примером этому являются:

– занятия в специально оборудованных местах в студенческих общежитиях и прилегающих к общежитиям территориям. Независимо от выбора двигательной активности, будь то ходьба, бег, футбол или физические упражнения в помещении общежития, в основе сосредоточены действия, выполняемые в соответствии с особенностями и требованиями выбранного направления. Занятия в залах или самостоятельные тренировки на базе общежития занимают определённую нишу, где каждый студент имеет конкретную цель;

– тренировочные базы вузов, например по спортивному ориентированию. Мотивацией в спортивных секциях, существующих на базе общежитий, является совершенствование специальных навыков для участия в соревнованиях под руководством тренера-преподавателя;

– проведение соревнований и спортивных мероприятий по некоторым видам спорта на базе общежитий. Следует отметить, что спортивные мероприятия проводятся по определённому плану, и мотивацией у студентов может быть как специальная подготовка для участия в состязаниях, так и само участие в соревнованиях [2], имеющих и эмоциональную составляющую.

Ранее после выхода из дистанционного обучения, когда обучающиеся приступили к занятиям и стали получать регулярную физическую нагрузку, нами был проведён опрос среди обучающихся 1–2-х курсов технических вузов ВГУИТ и Воронежского государственного лесотехнического университета имени Г.Ф. Морозова (ВГЛТУ). В опросе участвовали 240 респондентов. На вопрос: «Что является мотивацией для занятий двигательной активностью?» надо было выбрать один из ответов: улучшение фигуры; выполнение зачётных требований; укрепление здоровья. Итоги опроса показали, что приоритетным выбором обучающихся стало «улучшение фигуры» – 43%, «укрепление здоровья» оказалось на втором месте – 31%, на третьем – «выполнение зачётных требований» – 26%. На основании опроса мы сделали вывод, что для обучающихся представленных технических вузов внешние данные и здоровье важнее, чем спортивные показатели. Возможно, при формировании мотивации в данном вопросе больший акцент следует сделать в «пользу» улучшения фигуры и оздоровления организма, не забывая и про контрольные точки [3].

Не секрет, что грамотно организованные, разнообразные, увлекательные занятия и спортивные мероприятия позволяют студентам обрести новые интересы и проявить заботу о своем организме. Но, хотелось бы отметить тот факт, что если на базе общежитий ещё можно увидеть и проанализировать действительное количество студентов, занимающихся физической культурой и спортом, то отследить, насколько активно занимаются студенты по месту жительства, практически невозможно. Поэтому так необходимо информировать обучающихся во время учебных занятий о пользе двигательной активности, об инновациях в области физической культуры и спорта с целью оздоровления организма и развития двигательных качеств, о технике безопасности и грамотном распределении физической нагрузки. Не секрет, что основную информацию студенты получают на просторах Интернета. Важно упорядочить сведения из различных источников.

Безусловно, занятия физической культурой и спортом на базе студенческих общежитий или студенческого городка имеют целый ряд преимуществ, начиная от экономии денежных средств (как минимум на проезд) до возможности выбирать удобное для себя время. Но нельзя не отметить и некоторые проблемы, большинство которых вытекают из материальной базы для занятий: не все студенческие общежития оснащены спортивными залами и инвентарём и т.д.

Малоподвижный образ жизни, несмотря на отрицательное влияние на наш организм, занимает определённое место в повседневной жизни. Это не только учебная нагрузка, но и порой отсутствие желания заниматься любой двигательной активностью. Мотивацией к регулярной физической нагрузке может стать анализ и осознание пользы тренировочного процесса, снятие умственной усталости, восстановление сил.

Выводы, которые можно сделать, анализируя процесс формирования устойчивой мотивации у студентов к двигательной активности в системе образования, следующие:

1. Преподавателям кафедр физической культуры и спорта необходимо применять инновации в двигательной активности, информируя о необходимой физической нагрузке и мотивируя обучающихся к практическим занятиям на всём протяжении курса.

2. При составлении плана спортивных мероприятий уделять должное внимание мероприятиям на базе студенческих общежитий.

3. Находить способы поощрения студентов, которые ведут активный здоровый образ жизни, занимаясь физической культурой и спортом в течение учебного процесса.

Литература

1. Организация занятий оздоровительной направленности со студентками 18–22 лет / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва, А.В. Ежова, Н.В. Чекалина, Л.В. Яковлева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 300–303.

2. Могунова, М.Н. Пути формирования положительного отношения студентов к физической культуре в условиях современной действительности / М.Н. Могунова, Н.П. Деркачева // Культура физическая и здоровье современной молодежи : материалы II Международной научно-практической конференции. – Воронеж : ВГПУ, 2019. – С. 7–11.

3. Деркачева, Н.П. Мотивация обучающихся технических вузов к занятиям двигательной активности [Электронный ресурс] : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-методической конференции / Н.П. Деркачева, М.Н. Могунова. – Воронеж, 2021. – С. 156–159. – Электрон. дан. – URL: <https://vgltu.ru/nauka/konferencii/2021/etg/> – Загл. с экрана.

УДК 796.01:378.661-057.875

ГРНТИ 77.03.07

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

О.А. Дронина, С.Р. Анкудинова

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», Иркутск, Россия

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE MEDICAL STUDENTS' LIFE

O.A. Dronina, S.R. Ankudinova

Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Представлены результаты исследования, направленные на рассмотрение физической активности в жизни студентов медицинского вуза, а также выбор видов спорта, наиболее предпочтительных у молодёжи. Основой соблюдения здорового образа жизни являются регулярные спортивные нагрузки, при их дефиците человек становится бессильным, слабым, в конечном итоге больным. Физическая активность улучшает кровоснабжение мышц, благоприятно сказывается на сердечно-сосудистой и нервной системах.

Ключевые слова: спорт, студенты, спортивная секция, физическая активность, тренировка, нагрузка

This article presents the results of a study aimed at considering physical activity in the life of medical students, as well as the choice of sports that are most preferred by young people. The basis for maintaining a healthy lifestyle is regular sports activities, with their deficiency, a person becomes powerless, weak, and ultimately sick. Physical activity improves blood supply to the muscles, favorably affects the cardiovascular and nervous systems.

Keywords: sport, students, sport section, physical activity, workout, workload

Физическая активность представляет собой важную часть жизнедеятельности любого индивидуума, она повышает иммунитет, формирует морально-волевые качества и в целом является важным фактором, помогающим человеку вести активный образ жизни. Физическая нагрузка полезна каждому, не важен возраст или пол, а студентам вузов, которые находятся в постоянных стрессовых условиях и гиподинамии, спорт необходим. После короткой физкультминутки материал усваивается качественнее, «гранит науки» постигается легче [1–4].

В процессе обучения в организме протекают различные метаболические процессы: интенсивное развитие, созревание и формирование клеток, человек индивидуально реагирует на факторы, влияющие на здоровье. Во время занятий физической культурой с учащимися необходимо помнить об особенностях организма, а именно анатомо-физиологических, психических составляющих, которые играют ключевую роль в укреплении здоровья и развитии физических качеств. Возможно ли обучающимся уделять достаточно времени своему физическому развитию?

Цель исследования: изучить роль физической активности в жизни студента медицинского вуза.

Все студенты Иркутского государственного медицинского университета (ИГМУ) в обязательном порядке занимаются двигательной активностью во время обучения в вузе. Занятия проводятся раз в неделю и длятся два академических часа. Редкие занятия спортом мало помогают учащимся улучшать иммунитет и самочувствие. В ИГМУ есть разнообразные спортивные секции: волейбол, баскетбол, хип-хоп, бадминтон, лёгкая атлетика, лыжные гонки, шахматы, футбол, греко-римская и вольная борьба. Студентам университета созданы хорошие условия для занятий спортом, они могут варьировать свою нагрузку, которая будет соответствовать интересам и анатомо-физиологическим особенностям, также существует возможность занятий на дому.

На сегодняшний день в свободном доступе находится огромное количество видеопрограмм, позволяющих отвлечься от изучения материала на короткое время, после выполнения небольшой физкультминутки изучение медицинской литературы становится качественнее. К достоинствам домашних тренировок относится свободный график занятий, можно в любое время провести разминку, выполнить комплекс упражнений, нет необходимости тратить время на дорогу до места проведения тренировки. Но в занятиях на дому существуют и минусы, не каждый хочет тратить своё личное время на выполнения упражнений, так как физическая нагрузка даётся человеку не очень легко, он предпочитает ничего не делать. Таким образом, у занимающихся спортом дома должна быть воля и дисциплина, а также поставлена правильная техника выполнения упражнений.

Дополнительным способом для занятий физической активностью являются спортивные клубы, где тренер контролирует выполнение упражнений, в любой момент может помочь освоить технику, исправить ошибки. У студента нет желания отложить тренировку на более подходящее время, так как за занятия в клубах необходимо заплатить,

ещё одним плюсом является близкое расположение к дому. На сегодняшний день существует огромное количество спортивных залов, расположенных непосредственно в жилых комплексах, поэтому не нужно тратить время на дорогу.

Материалы и методы исследования: изучение и выбор научной литературы по теме исследования. Проведение опроса среди студентов ИГМУ.

Для проведения практической части исследования был использован метод социологического опроса среди учащихся медицинского университета в возрасте от 18 до 21 года. В опросе были задействованы 100 студентов, из них 62 девушки и 38 юношей. Резидентам были заданы следующие вопросы: «Посещаете ли вы спортивные секции в университете? Если да, то какие?», «Занимаетесь ли вы спортом за пределами университета? Если да, поясните». По результатам опроса были получены следующие данные (рис. 1, 2).



Рис. 1. Ответы студентов на вопрос «Посещаете ли вы спортивные секции в университете? Если да, то какие?»

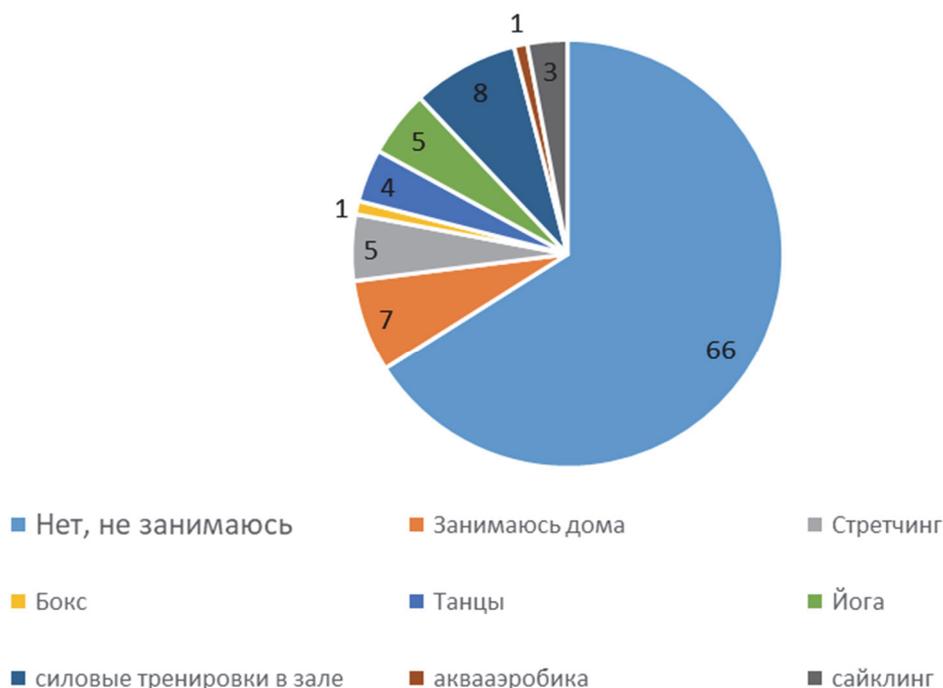


Рис. 2. Ответы студентов на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом за пределами университета? Если да, поясните»

Так, 34 респондента занимаются спортом, кроме занятий физической культурой. Еще 7 студентов выполняют упражнения дома, 5 посещают стретчинг, 1 обучающийся увлекается боксом, 4 ходят на танцы, 5 – на йогу, силовыми тренировками занимаются 8 респондентов, 1 девушка – аквааэробикой и 3 студента сайклингом. На секции в университет ходят 14 человек, самыми посещаемыми считаются волейбол и баскетбол. В них задействованы 7 студентов.

В результате исследования было сформулировано заключение, что 34% опрошенных занимаются спортом во внеучебное время. Из этого следует, что студенты медицинского вуза большую часть времени находятся в условиях гиподинамии, что негативно влияет на их здоровье.

Литература

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов : учебное пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – 244 с.
2. Вайнбаун, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов / Я.С. Вайнбаун, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва : Академия, 2002. – 240 с.
3. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара : СГПУ, 2004. – 17 с.
4. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – С. 28–39.

УДК 796.034.6
ГРНТИ 77.03.33

ИНФОРМАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО БАСКЕТБОЛУ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С КОГНИТИВНЫМ ПРОГРЕССОМ МОЛОДЁЖИ

И.Ю. Пугачев

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина», Тамбов, Россия

INFORMATIVE ASPECTS OF MONITORING THE PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE IN BASKETBALL IN RELATION TO THE COGNITIVE PROGRESS OF YOUNG PEOPLE

I.Yu. Pugachev

Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russia

Конкретизированы информативные параметры физических кондиций потенциально конкурентоспособных баскетболистов на основе изучения и анализа результатов тестирования и обобщения видеонаблюдений в условиях спортивной подготовки на примере игроков команды «Держава (М) / Тамбов». Верифицированы научные положения о влиянии комбинированных средств баскетбола 5×5 и 3×3 на развитие двигательного и интеллектуального потенциала человека на примере студенческой молодежи.

Ключевые слова: баскетбол, спортивный резерв, педагогический контроль, информативность, координация, быстрота, выносливость, когнитивные способности

The informative parameters of the physical conditions of potentially competitive basketball players are specified on the basis of studying and analyzing the results of testing and summarizing video observations in the conditions of sports training on the example of players of the team "Derzhava (M) / Tambov". Scientific provisions on the influence of combined means of

basketball 5×5 and 3×3 on the development of motor and intellectual potential of a person on the example of student youth have been verified.

Keywords: basketball, sports reserve, pedagogical control, informativeness, coordination, speed, endurance, cognitive abilities

Результативность и стабильность исполнительского мастерства потенциального спортивного резерва баскетболистов зависят от гетерогенных внешних и внутренних факторов, среди которых важную роль играют такие, как уровень физических кондиций игроков, а также качество их атакующих и защитных действий, выполняемых в условиях состязаний [1, 2]. Среди показателей физической подготовленности баскетболистов важное значение для успешной соревновательной деятельности имеет способность игроков быстро перемещаться по площадке, почти мгновенно (за 1–2 с) набирать максимальную стартовую скорость и поддерживать её до завершения ускорения. Кроме того, в баскетболе очень значима уверенная, качественная игра спортсменов во время напряженных турнирных баталий. Однако универсальных модельных характеристик до сих пор нет, поскольку любая игра и ведение унисонных совместных действий – это сплав не только индивидуальности, но и коллективного тонкого взаимодействия [3, 4].

Отсутствие устойчивой мотивации к моторной активности подрастающего поколения представляет в наши дни краеугольную проблему «контейнерирования» объема суточного их основного обмена, от разрешения которой складывается будущая благоприятная социальная и профессиональная деятельность человека [4]. Результативным решением этой проблемы в вузах стало активное внедрение в образовательный процесс элективных форм занятий физической подготовкой и спортом. Широкая вариация технико-тактических действий, высокая эмоциональность и нестандартные игровые моменты наделяют баскетбол универсальными свойствами для многостороннего интеллектуально-психофизического развития, адаптации к здоровьесформирующему аспекту, культуре жизни и толерантности биологических систем студентов [5].

Цель исследования – конкретизация информативных параметров физических кондиций перспективных баскетболистов на основе изучения и анализа результатов тестирования и обобщения видеонаблюдений в условиях спортивной подготовки на примере игроков команды «Держава (М) / Тамбов»; верификация научных положений о влиянии средств баскетбола 5×5 и 3×3 на развитие двигательного и когнитивного потенциала человека.

На первом этапе работы у 100 игроков команды «Держава (М) / Тамбов» ассоциации студенческого баскетбола исследовалась способность к выполнению сложнокоординированных действий по вариативным тестам с мячами (малый легкоатлетический, баскетбольный, волейбольный). По результатам исследований по интегральному показателю выделено три группы с различным уровнем развития этого качества: «лучшим» – 25 человек, «средним» – 50 и «худшим» – 25 человек. Было выдвинуто предположение, что на способность к координации оказывает влияние рост игроков. В таблице представлено их распределение в зависимости от их роста и уровня координации.

Анализ таблицы показывает, что наибольший удельный вес лиц с низкой координацией наблюдается в группе высокорослых. Их 40%, в то время как во всей выборке лиц с такой подготовкой 25% (теоретически ожидаемое число). Нулевая гипотеза принимается, если в каждой группе по росту распределение испытуемых по уровню координации не будет статистически достоверно отличаться от их распределения во всей совокупности [6–8].

Результаты распределения испытуемых баскетболистов в пролонгированном периоде (2017–2022 гг.) в зависимости от их роста и уровня координации

Группа по росту	Группа испытуемых по уровню координации			Всего
	«Лучшие»	«Средние»	«Худшие»	
Высокорослые	4	14	12	30
Средние	14	24	8	46
Низкорослые	7	12	5	24
Всего	25	50	25	100

Для нашего случая величина ошибки в соответствии с формулой равна:

$$m_p = \sqrt{\frac{0,25(1-0,25)}{30}} = \sqrt{0,00625} \approx 0,079, \text{ или } 7,9\%.$$

Доверительный интервал при 5%-м уровне значимости будет равен $\pm 7,9 \times 2 = \pm 15,8\%$. Таким образом, правомерно ожидать, что в генеральной совокупности процент лиц с худшим уровнем координации может находиться в интервале $25 \pm 15\%$, т.е. от 9,2 до 40,8%. Эмпирическое распределение не выходит за рамки этого интервала, поэтому колебания в частоте появления лиц с худшим уровнем координации нельзя достоверно объяснять их группировкой по росту. Дальнейшее изучение результатов пробегания обследуемыми баскетболистами отрезка в 5 м выявили следующее. Вариативность колебания времени преодоления отрезка в 5 м у баскетболистов отмечена от 0,988 с (лучший результат) до 1,177 с (худший результат). Среднегрупповое время преодоления отрезка в 5 м составило $1,105 \pm 0,032$ с. Коэффициент множественной корреляции R лучшей 20%-й выборки с «коэффициентом полезности игры» составил 0,795, а 25%-й худшей – 0,643. Тем баскетболистам, результат которых лучше среднегруппового, необходимо поддерживать достигнутый уровень набора стартовой скорости; особенно это относится к атлетам, показавшим диапазон 1–20% лучших результатов тестирования. Остальным лицам необходимо целеустремленно работать над развитием стартовой скорости, при этом худшему кластеру последних результатов (33%) рекомендуется включать форсированные нагрузки по восстановлению дефицита этого качества, а на тренировочном этапе подготовки минимум раз в неделю тренироваться с легкоатлетами-спринтерами.

На втором этапе к испытаниям привлекалось 16 обучающихся Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина, перманентно занимающихся баскетболом 5×5 и 3×3 в порядке рекреации и «elective», согласно персональной траектории подготовки (ОГ); для тождественности сопоставления задействовалась случайная выборка студентов из дискриминантной структуры, не предпочитающих искомый вид спорта (КГ), в эквивалентно-пропорциональном числе – 16 юношей. Привлекаемые к научным изысканиям являлись представителями мужского пола возрастного ценза $18,26 \pm 0,93$ лет. Тестирование содержало пять контрольных средств: 6-минутный бег (м); бег на 30 м (с); тест «бег к пронумерованным набивным мячам (БПНМ)» (с); тест «мятник – бросок – цель (МБЦ)» (балл); тест нарастающей трудности Равена (усл. ед.).

Сопоставляя выявленные данные, можно резюмировать, что исходный фон изучаемых показателей в полярных группах не имел особенных флуктуаций достоверного различия и отвечал величинам «среднестатистического современного рядового обучающегося». Нужно подчеркнуть тенденцию снижения параметров выносливости у студенческой молодёжи. Так, лица ОГ за 6 мин преодолели $1367,3 \pm 24,1$ м дистанции; КГ –

1342,1±28,2 м ($t = 0,75$; $p < 95\%$; различие 2,05%). Вместе с тем у ОГ в некоей степени флуктуируются более эффективные значения и по другим трем кластерам моторного потенциала: бег на 30 м – 4,65±0,08 с, в КГ – 4,85±0,08 с ($t = 1,76$; $p < 95\%$; различие 4,3%); тест БПНМ – 24,2±1,8 с в КГ – 25,4±1,9 с ($t = 0,45$; $p < 95\%$; различие 4,95%); тест МБЦ – 13,8±1,6 баллов, в КГ – 14,2±1,8 баллов ($t = 0,16$; $p < 95\%$; различие 2,89%). Тем не менее данные теста Равена в 9-балльной шкале трансформации на базе компонента среднего квадратического отклонения (σ) подтверждали о незначительном (на 1,53%) превосходстве когнитивно-интеллектуальных способностей у индивидуумов КГ – 6,6±0,3 усл. ед. по сравнению с ОГ – 6,5±0,2 усл. ед. ($t = 0,16$; $p < 95\%$).

По показателям фонового тестирования обеим группам испытуемых были даны индивидуально-дидактические рекомендации по восполнению дефицита функций выносливости [9–11]. Формирующий педагогический эксперимент реализовывался в естественной среде учебно-тренировочного процесса вуза в ходе двух семестров обучения (нечетного и четного). Ключевой формой осуществления эмпирического исследования представлялся непрерывный дидактический контроль процедуры подготовки обучающихся ОГ по баскетболу 3×3 и 5×5. Анализом результатов эксперимента определено незначительное прогрессирование (на 0,99%) выносливости в ОГ ($t = 0,42$; $p < 95\%$) и её регресс (на 2,19%) в КГ ($t = 0,73$; $p < 95\%$). В то же время различия в дискриминантных группах были достоверны по критерию Стьюдента ($t = 2,06$; $p > 95\%$; различие 5,1%). Установленный факт можно интерпретировать тем, что в последующем нарастающем семестре учебным планом трансформировалась суммарная напряженность когнитивно-эмоциональной нагрузки за счет включения проектной дидактической формы в образовательной среде вуза. На факультете физической культуры и спорта предстало 28 неизбежных кластеров-проектов. Но студенты ОГ не просто поддерживали резистентность организма к анаэробно-аэробным нагрузкам, но и на несколько позиций репродуцировали функции выносливости с результативностью плотности «разброса» вариативности значений ретеста по критерию Фишера (F). При этом в ОГ достоверно повысился порог дееспособности когнитивно-интеллектуального потенциала (на 11,3%) по методике Равена и равнялся 7,33±0,3 усл. ед. ($t = 2,3$; $p > 95\%$), а в КГ – на 5,3% (6,95±0,3 усл. ед.; $t = 0,82$; $p < 95\%$). Различия в ОГ и КГ «на выходе» были недостоверны ($t = 0,89$; $p < 95\%$; различие 5,4%). Следует специально подчеркнуть, что изначальная величина ОГ на 1,53% «отставала» по абсолютной цифре от КГ. Но показатели рейтинга студентов в системе Moodle отразили достоверное превосходство ОГ над КГ: 145,87±4,35 баллов против 128,11±6,93 баллов ($t = 2,17$; $p > 95\%$; разница 13,86%); по критерию Фишера (F): $F = 1,76$; $p < 0,05$.

Результаты проведенного исследования верифицировали отсутствие значимых флуктуаций антропометрического роста игроков на реализацию сложно координированных действий; в то же время рост является потенциалом «массивности» при взрывном (ударном) дриблинговом прорыве. Уточнено, что весомая стартовая скорость в значительной степени определяет положительный спортивный результат баскетболистов в ходе рейтинговых соревнований. Данный параметр целесообразно использовать как один из релевантных критериев педагогического контроля. Конкретизирована и доказана гипотеза о результативности «маршрутизации» баскетбольных тренировок 3×3 и 5×5 на прогрессирование двигательного интеллектуального потенциала молодежи. В частности, зафиксирована достоверная тенденция развития базового качества – выносливости, которая, согласно теории «переноса тренированности», занимает генеральную позицию в поступательном наращивании остальных физических способностей.

Литература

1. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А.Л. Юрченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 514–519.
2. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 207–213.
3. Пугачев, И.Ю. Формирование коллектива корабля Военно-Морского Флота РФ к боевым действиям / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1 (104). – С. 147–152.
4. Пугачев, И.Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И.Ю. Пугачев // Kant. – 2022. – № 3 (44). – С. 4–15.
5. Пугачев, И.Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки / И.Ю. Пугачев, М.В. Габов. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 248 с.
6. Пугачев, И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5 (49). – С. 61–68.
7. Пугачев, И.Ю. Инновационная технология разработки содержания физического воспитания человека на основе принципа «сжатия информации» / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2019. – № 4. – С. 130–141.
8. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 61–66.
9. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 123–128.
10. Пугачев, И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 252–258.
11. Пугачев, И.Ю. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / И.Ю. Пугачев, Ю.Ю. Кораблев, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 1 (165). – С. 39–62.

УДК 304.3

ГРТНИ 77.01.39

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

С.И. Конькова, Т.А. Шилько

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»,
Томск, Россия*

LIFESTYLES OF STUDENTS: PROBLEMS AND PROSPECTS

S.I. Konkova T.A. Shilko

National Research Tomsk State University Tomsk, Russia

Рассмотрены представления студентов 1-го курса Томского государственного университета, занимающихся на элективном курсе физической культуры и спорта по специализации «Ушу», о собственном здоровье и образе жизни. Сделан вывод о недостаточной мотивации

у студентов к здоровому образу жизни, что предопределяет необходимость значительной оптимизации учебного процесса в вузе, создании мотивации для занятий и укрепления своего здоровья средствами физической культуры.

Ключевые слова: образ жизни студентов, отношение к здоровью, ценности, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура в вузе, ушу

The paper considers the 1-year students' (Tomsk, Russia) course of the National Research Tomsk State University, who are taking the elective course of physical education and sport, specializing in "Wushu", imagination of their own health and way of life. The researches made allowed to conclude about insufficient motivation of students to the healthy way of life that predetermines the necessity of significant optimization of educational process in university, creation of motivation to practice and reinforcement of own health by means of physical culture.

Keywords: students' lifestyle, attitude to health, values, healthy lifestyle, students, physical education in university, wushu

Образ жизни современной студенческой молодежи достаточно сильно отличается от образа жизни предыдущих поколений. Это связано с техническим прогрессом, процессами глобализации, культурным развитием, научными достижениями, возможностями выбора. Большинство современных молодых людей ведет пассивный образ жизни, их досуг становится менее насыщенным и культурно обогащенным.

К сожалению, здоровье и здоровый образ жизни не являются приоритетом ни для индивидов, ни для государства в целом. С каждым годом все больше прогрессирует ухудшение физического, психического, духовного и нравственного здоровья населения, что особенно вызывает беспокойство по отношению к подрастающему поколению [1]. Это обосновывает необходимость изучения данной темы, поисков способов исследования представлений молодых людей о своей жизни для создания мер, направленных на формирование мотивации к здоровому образу жизни и бережному отношению к своему здоровью.

Цель исследования: изучить образ жизни студентов 1-го курса, занимающихся на элективном курсе физической культуры и спорта специализации «Ушу» как представителей современного студенчества. В данном исследовании проанализированы результаты опроса 34 студентов 1-го курса разных факультетов Национального исследовательского Томского государственного университета (НИ ТГУ), выявляющие их образ жизни и отношение к своему здоровью.

Использовались следующие материалы и методы: опрос и онлайн-анкетирование студентов.

За основу исследования образа жизни студентов взяты вопросно-ответные методы исследования – опрос и анкетирование. Мы выбрали метод сбора первичной эмпирической информации, при котором респондентам задаются вопросы и фиксируются ответы в дистанционном формате.

Участниками опроса стали студенты, которые выбрали в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» ушу, включающие практические занятия по избранному виду спорта, в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию физических качеств и свойств личности занимающихся.

Элективные дисциплины – это учебные дисциплины, выбранные для освоения обучающимися из представленного перечня в соответствии с личными интересами. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются обязательными для обучающихся образовательных программ бакалавриата и специалитета очной формы обучения. В НИ ТГУ обширный выбор специализаций, каждый студент может

выбрать для себя подходящий вид спорта. В нашем исследовании мы изучаем образ жизни и отношение к своему здоровью студентов, выбравших специализацию «Ушу».

Как удалось выяснить в ходе опроса, подавляющее большинство студентов (94,1%) не торопится вступать в брак, они не замужем/холосты и не планируют связывать себя узами брака в ближайшее время, так как считают, что еще слишком молоды и не самостоятельны для обретения семьи.

При этом многие студенты (52,9%) проживают в общежитии, 32,4% снимают или арендуют жилье, 14,7% живут с родителями. Источниками доходов большинство респондентов назвали помощь родителей, стипендию, социальное пособие.

В опросе нам важно было узнать, насколько хорошо студенты знакомы с со своими наследственными заболеваниями и рисками, связанными со здоровьем. Большинству студентов оказалось затруднительным ответить на данный вопрос (78,7%), лишь немногие ответили, что у них есть заболевания, которые носят семейный характер.

Следующий вопрос, на который отвечали студенты, касался их двигательного режима и физической активности. Этот пункт был выбран для исследования образа жизни студентов неслучайно. Двигательный режим – это обязательный процесс физических нагрузок на протяжении всей жизни человека в зависимости от состояния его здоровья, возраста и подготовленности. Из современных исследований можно сказать, что в наше время физическая активность снизилась в сотню раз по сравнению с предыдущими столетиями. И это действительно не преувеличение [2]. В предыдущие века людям приходилось гораздо больше работать физически, чтобы выжить и прокормить свою семью, в то время как сейчас физический труд всё больше вытесняется автоматизированным. Ежедневные нагрузки на тренированный организм оказывают ощутимо меньшее разрушительное воздействие, а также продлевают жизнь. Улучшается система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна. В тренированном организме количество богатых энергией соединений увеличивается, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в том числе умственные и физические.

Данные опроса показали, что большинство студентов занимаются физической активностью только в вузе, многие ответили, что посещают занятия физической культуры только из-за зачета. Так, 61,8% опрошенных не выполняют утреннюю гимнастику, при этом нерегулярно по утрам занимаются 26,5% первокурсников. Игнорируют закаливающие процедуры (73,5%) студентов, при этом обливаются холодной водой и принимают холодные воздушные ванны чуть более 10% студентов. Это показывает низкую осведомленность молодых людей о пользе занятий физкультурой и несформированность привычки заниматься самостоятельно физкультурой и спортом.

Целый блок вопросов был посвящен здоровому образу жизни и выбору питания. Как удалось выяснить в ходе опроса, более половины студентов (55,9%), по их мнению, соблюдают режим дня, не курят (82,4%), не употребляют спиртные напитки (52,9%), однако питаются нерегулярно 52,9% респондентов. Среди опрошенных не было зафиксировано тех, кто строго придерживается веганского или вегетарианского типа питания.

Также мы затронули вопрос о частоте респираторных заболеваний. Здесь ответы разделились следующим образом: 30,3% студентов сообщили, что болеют острыми респираторными инфекциями 1–2 раза в год, 27,3% опрошенных – 3–4 раза в год. При этом 36,4% студентов сообщили, что болеют редко. Не обнаружили у себя хронических заболеваний 76,5% студентов (таблица).

Образ жизни студентов. Результаты опроса

Семейное положение	Офиц. брак 0%	Гражданский брак 9%	Не замужем/холост 94,1%	
Место проживания	Общежитие 52,9%	С родителями 14,7%	Аренда/снимаю 32,4%	
Источники дохода	Стипендия 29,4%	Помощь родителей 55,9%	Соц. пособие 14,7%	
Наследственность	Затрудняюсь с ответом 78,8%	Онкозаболевания 9,1%	Сахарный диабет 6,1%	Сердечно- сосудистые заболевания 6,1%
Режим физической активности	Физ-ра в вузе 79,4%	Физ-ра, секция, ак- тивный отдых 17,6%	Не хожу на физ-ру 2,9%	
Частота утренней гимнастики	Не делаю 61,8%	Нерегулярно 26,5%	Через день 8,8%	Ежедневно 2,9%
Закаливающие процедуры	Не провожу 73,5%	Обливание холод- ной водой 14,7%	Холодные воздуш- ные ванны 11,8%	
Баня (сауна)	Не посещаю 61,8%	Нерегулярно 32,4%	Раз в неделю 5,9%	
Соблюдение режима дня	Соблюдаю 55,9%	Не соблюдаю 44,1%		
Курение	Не курю 82,4%	Курю 8,8%	От случая к случаю 8,8%	
Спиртные напитки	Не употребляю 52,9%	От случая к случаю 47,1%		
Регулярность питания	Нет системы в питании 52,9%	3-разовое 35,3%	5-разовое 11,8%	
Рацион питания	Смешанный 70,6%	Нет предпочтений 26,5%	Мясной 2,9%	Веган/вегетар. 0%
Острые респираторные заболевания	Болею редко 36,4%	1–2 раза в год 30,3%	3–4 раза в год 27,3%	Более 4 раз в год 6,1%
Обострение хрониче- ских заболеваний	Нет хронических заболеваний 76,5%	Обострения 1–2 раза в год 17,6%	Более 2 раз в год 5,9%	

Вуз как учреждение, создающее здоровьесформирующее образовательное пространство, обеспечивает освоение студентами ценностей и смыслов, позволяющих повышать их здоровье и физические кондиции средствами физической культуры [3].

Задача вуза – дать студентам возможность больше узнать о своем здоровье, обрести привычку регулярно заниматься физической культурой и спортом, больше интересоваться здоровым образом жизни. Выбор специализаций в дисциплине «Физическая культура» по интересам студентов может повысить рост адаптационных возможностей учащихся путем укрепления здоровья содействовать усилению продуктивной активности обучающихся, а также их успешной адаптации и социализации в образовательном учреждении и в профессиональной жизни в дальнейшем.

Литература

1. Васильева, Н.Ю. Представление о здоровом образе жизни в подростковом и юношеском возрасте / Н.Ю. Васильева // Вестник ЯГУ. – 2009. – Т. 6, № 4. – С. 103–108.

2. Бойко, Г.М. Двигательный режим и его значение / Г.М. Бойко, А.Н. Турлак // Молодой ученый. – 2021. – № 52 (394). – С. 284–285. – URL: <https://moluch.ru/archive/394/87268/> (дата обращения: 19.03.2023).

3. Лубышева, Л.И. «Теория и практика физической культуры» – информационно-аналитический ресурс спортивной науки / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 3–5.

УДК 796.062
ГРНТИ 77.31.05

СТАНОВЛЕНИЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТА

Е.А. Косьмина¹, О.Н. Гураль²

¹ ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург, Россия

² РФСОО Федерация фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта) Самарской области, Самара, Россия

THE FORMATION OF PHYGITAL SPORTS

E.A. Kosmina¹, O.N. Gural²

¹ NSU of P.F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, Russia

² Federation of Phygital Sports (functional and digital sports) of the Samara region, Samara, Russia

Проведен анализ предпосылок появления фиджитал спорта. Представлен опыт проведения соревнований по различным дисциплинам фиджитал спорта, проведено сравнение с классическими (физическими) видами спорта. Сформулированы перспективы развития нового вида спорта.

Ключевые слова: фиджитал спорт, цифровое многоборье, соревнования, фиджитал баскетбол, монодисциплина, даблдисциплина

The paper analyzes the prerequisites for the emergence of phygital sports. The authors present the experience of conducting competitions in various disciplines of phygital sports, a comparison with classical (physical) sports is carried out. The prospects for the development of a new sport are formulated.

Keywords: phygital sports, digital all-around, competitions, phygital basketball, monodiscipline, doublediscipline

31 января 2023 г. семью цифровых видов спорта пополнил новый вид спорта – фиджитал спорт (функционально-цифровое многоборье) [1, с. 1–2].

Одной из предпосылок возникновения данного вида спорта явилось желание выявлять сильнейших по суммарным результатам «physical» и «digital» активностей. Дисциплины фиджитал спорта условно можно разделить на два типа: моно- и даблдисциплины. Монодисциплина подразумевает соревнования, в которых участники соревнуются в одном виде программы, сочетающей в себе элементы действий в реальной и цифровой средах. Примерами таких дисциплин могут служить «Just Dance» или «Beat Saber». Даблдисциплина предусматривает проведение соревнований в двух различных видах программ. Один из этих видов представляет собой классический вид спорта, другой – игру в цифровой среде. Для определения победителя учитываются результаты, полученные участниками в обоих видах программ. Примерами могут служить такие виды программ, как баскетбол или футбол, в которых участники соревнуются как в классических играх, так и в интерактивных версиях этих игр.

В контексте объединения нескольких видов спорта или дисциплин можно провести аналогию с концепцией мультиспортивных гонок, таких как биатлон или триатлон. Биатлон – это зимний олимпийский вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки со стрельбой из винтовки, в то время как триатлон – это мультиспортивная гонка, состоящая из непрерывного последовательного прохождения участниками трех этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых представляет собой самостоятельный циклический вид спорта [2, с. 260–265].

Второй предпосылкой явилась объективная необходимость замены Олимпийским играм, чемпионатам мира и иным международным соревнованиям, участие в которых последние годы для спортсменов из России сопряжено с рядом сложностей, объявлено проведение в 2024 г. крупнейших международных соревнований по фиджитал спорту – «Игр будущего». Все вышеперечисленное объясняет появление «спорта будущего» – фиджитал спорта.

Предваряя признание вида спорта и в рамках подготовки к «Играм будущего», на территории Российской Федерации проведена серия турниров. Первые фиджитал игры прошли с 21 по 23 сентября 2022 г., участники выступали в четырех программах: фиджитал футбол (FIFA + мини-футбол), фиджитал баскетбол (NBA + баскетбол 3×3), Beat Saber (VR-игра) и «гонки дронов». Вторые фиджитал игры прошли с 24 ноября по 10 декабря 2022 г., участники соревновались в фиджитал хоккее (NHL 22 в режиме Threes Eliminator + хоккей 3×3), гонках нового формата (Assetto Corsa + картинг) и фиджитал единоборствах (Mortal Kombat 11 + MMA). Третьи фиджитал игры прошли с 5 по 11 февраля 2023 г., в программу соревнований вошли турниры по Dota 2, Mobile Legends: Bang Bang (MLBB), Counter Strike: Global Offensive (CS:GO), Warface в сочетании с лазертагом, а также соревнования по скоростному прохождению игр [3].

17–18 февраля 2023 г. в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (НГУ имени П.Ф. Лесгафта) прошли первые открытые лесгафтовские фиджитал игры в рамках открытого Фестиваля зимних видов спорта, здоровья и ГТО, НГУ имени П.Ф. Лесгафта, посвященного 79-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Соревнования включили в себя следующие виды программы: монодисциплины («Just Dance», «Beat Saber») и даблдисциплину (фиджитал баскетбол) с общим количеством участников 119 человек.

Соревнования по «BeatSaber VR» проводились согласно официальным правилам игры «BeatSaber VR». Цель игры – поразить мечами наибольшее количество кубов в игре под музыку. Куб необходимо разрубить по направлению стрелки, при этом уклоняясь от препятствий. Подсчет очков производился внутриигровым программным обеспечением. Победитель и призеры соревнований определялись по наибольшему набранному количеству очков за одну песню (одинаковая песня для всех участников). Ранжирование всех игроков производилось по количеству набранных очков. При равенстве очков у двух и более участников ранжирование производилось по результату набранных комбо очков.

В соревнованиях по «Just Dance» каждой команде (2 человека) предлагалось исполнить один соревновательный танец, считалась сумма очков, набранная обоими игроками. Победу одержала команда, набравшая наибольшее количество очков в сумме двумя игроками.

Соревнования по фиджитал баскетболу проводились по олимпийской системе. Каждая команда до 4 участников (3 основных, 1 замена). В баскетбол играли 3×3 один

матч, в видеоигре NBA2K – 3 матча 1×1 на игровой консоли. Победитель определялся в рамках бальной системы (по сумме очков в видеоигре NBA2K и в баскетболе): за победу в матче NBA2K – 10 очков, за заброшенный мяч NBA2K – 1 очко, за победу в матче в баскетболе – 30 очков, за заброшенный мяч в матче в баскетболе – 3 очка. Длительность матча в физической части соревнования – 7 минут (5 «грязного», 2 минуты «чистого» времени) или до 21 очка. Командные фолы после 6 наказывались двумя штрафными бросками. Команда могла взять один тайм-аут за игру. Остальные правила соответствовали правилам баскетбола 3×3 ФИБА. Команда могла играть в физический баскетбол 3×3 с заменой, но игрок, не участвующий в играх NBA 2K, мог сыграть не более 3 мин. Дополнительные критерии определения победителя: при прочих равных условиях выигрывала команда, которая меньше всего времени потратила на первый мяч в NBA 2K и в баскетболе (затем на второй и т.д.). Каждая команда участвовала во всех стадиях соревнования по баскетбольному двоеборью в соответствии с установленным расписанием. В цифровой части соревнования команда должна была отметить троих спортсменов, которые будут принимать участие в данной стадии соревнования. Три участника одной команды последовательно соревновались против трех участников другой команды. Игры участников одной команды против другой в физической и цифровой части соревнований начинались одновременно.

Результаты анализа итоговых протоколов позволили выявить положительную достоверную ($p < 0,05$) корреляционную взаимосвязь между количеством очков, набранных командой в физической части соревнования (баскетбол 3×3), и цифровой (NBA 2K). Однако определяющим финальный результат стадии игры были именно очки, набранные в физической части соревнования. Очки, набранные в цифровой части, не вносили существенных изменений в результат команды ни на одной из стадий игры. Вероятно, повышение количества присуждаемых баллов за победу и заброшенные мячи в цифровой части соревнований могли бы повлиять на итоговый результат, однако отсутствие официальных правил соревнований по фиджитал спорту позволяет организациям, проводящим соревнования, экспериментировать с различными форматами и сочетаниями видов программ. Корреляционные взаимосвязи между возрастом спортсменов и их спортивным результатом по всем соревновательным дисциплинам выявить не удалось ($p > 0,05$), что может свидетельствовать о доступности фиджитал спорта для различных возрастных групп. Вероятно, уточняющее исследование на большей выборке и большем возрастном диапазоне в даблдисциплинах, включающих в физическую часть классическую спортивную игру (баскетбол, хоккей, футбол), может выявить корреляционные связи между возрастом и спортивным результатом, обусловленные особенностями классических видов спорта. Сравнивая фиджитал с компьютерным спортом, стоит отметить, что «спортивная старость» в компьютерном спорте наступает после 25 лет и обусловлена в большей степени снижением когнитивных способностей [4, с. 19–20]. Вероятно, аналогичные результаты могут быть выявлены в монодисциплинах фиджитал спорта, а в даблдисциплинах определяющими будут физические способности. Так, например, пика формы мужчины в стритболе достигают к 30–35 годам [5, с. 229–232], а средний возраст окончания карьеры футболиста составляет примерно 42 года [6, с. 426–430].

В ближайшее время фиджитал спорту предстоит решить ряд задач, способствующих его развитию: утверждение официальных правил вида спорта, а при включении во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта – определение дисциплин, разработка Федерального стандарта спортивной подготовки, Единой всероссийской классификации и квалификационных требований к спортивным судьям.

Литература

1. Леднев, В.А. Развитие фиджитал спорта: стратегия, менеджмент и коммерциализация / В.А. Леднев, М.О. Чарыева // Новые подходы-2022. – 2022. – С. 32–35.
2. Иванов, В.И. Триатлон. Исторический обзор. Подготовка триатлета к выступлению на соревнованиях / В.И. Иванов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 260–265.
3. Официальный сайт соревнований «Игры будущего» [Электронный ресурс]. – URL: <https://gamesofuture.com/> (дата обращения: 18.03.2023).
4. Косьмина, Е.А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте / Е.А. Косьмина, Ю.М. Макаров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : ЛЕМА, 2022. – С. 19–20.
5. Анализ методики организации подготовки национальных сборных команд по баскетболу «три на три» в Республике Беларусь / А.А. Навойчик, А.И. Навойчик, В.П. Навойчик, В.В. Храмов // Кочневские чтения : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию Кочнева Валерия Пантелеймоновича, доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО, Якутск, 23 апреля 2021 года / редкол. Н.Е. Гоголев [и др.]. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2021. – С. 229–232.
6. Кос, Р. Возрастные особенности спортивной карьеры футбольных голкиперов / Р. Кос, А. Улан // Sport. Olimpism. Sănătate. – 2022. – С. 426–430.

УДК 796.01
ГРНТИ 15.21.45

ВЛИЯНИЕ ОПЫТА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИЯХ ЦЕЛИ И СИЛЫ МОТИВАЦИОННОЙ УСТАНОВКИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ

Л.В. Кумм, С.А. Бондарева

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет», Красноярск, Россия

THE INFLUENCE OF SPORTS EXPERIENCE ON THE NEED TO ACHIEVE GOALS AND THE STRENGTH OF THE MOTIVATIONAL ATTITUDE TO SUCCESS AMONG STUDENTS OF SPO

L.V. Kumm, S.A. Bondareva

Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk, Russia

Рассмотрены величина сформированности потребности в достижениях цели и силы мотивационной установки к достижению успеха у студентов в зависимости от опыта спортивной деятельности. Установлено, что среднюю и повышенную величину потребности в достижении цели, а также средний и высокий уровень силы мотивации к успехам имеют студенты, занимающиеся или ранее занимавшиеся спортом.

Ключевые слова: студенты, достижение успеха, потребность, сила мотивации, спорт

The article examines the degree of formation of the need to achieve the goal and the strength of the motivational attitude to success among students, depending on the experience of sports activities. It was found that the average and increased need to achieve the goal, as well as the average and high level of motivation for success have a large proportion of students who are engaged or previously engaged in sports.

Keywords: students, achievement of success, need, motivation power, sport

Система профессионального образования выдвигает новые требования к будущим специалистам, однако не каждый студент во время обучения создает для себя условия для достижения успеха, ищет возможности дополнительного развития профессиональных умений. При этом посредственное освоение общих и профессиональных компетенций некоторыми студентами не гарантирует им достижения высоких результатов в профессиональной деятельности.

В начале XX в. был введен термин «потребность в достижениях», который во многом отражает специфику реализации потенциала личностных задатков разными студентами. Под потребностью в достижениях понимается стремление индивида к значительным достижениям, овладению навыками, контролю или высоким стандартам. То есть достижение успеха требует от личности интенсивных, длительных и повторяющихся усилий по достижению чего-то трудного.

Многие авторы [1, 2] отмечают, что занятия спортом способствуют формированию у личности стойкого желания потребности и высокой мотивационной установки на достижение успеха. С целью оценки влияния опыта занятий спортом на потребность в достижениях цели и силы мотивационной установки к достижению успеха у студентов среднего профессионального образования было проведено исследование.

Методы и организация исследования: 1) опросник «Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха» (автор – Ю.М. Орлова [3]); 2) опросник «Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха» (автор – Т. Элерсом [3]). Опрос был организован с использованием Google-платформы. В исследовании приняли участие 146 студентов (обоих полов) 1–3-х курсов Центра подготовки специалистов среднего звена Красноярского государственного аграрного университета.

Достижение человеком трактуется как установка на результат и успех, как правило, оно проявляется в форме уверенности человека в себе, осознания ценности дела, достаточной целеустремленностью и самостоятельностью, но в меру самокритичностью. В таблице 1 представлены результаты оценки потребности в достижении цели, которые разбиты на группы согласно величине сформированности свойства. Так, большая часть студентов (77%) обладают средней величиной потребности в достижениях, при этом крайние варианты проявления свойства имеют малый процент обучающихся: низкий уровень – 2%; высокий – 0% (строка 1). Особый исследовательский интерес составляет увеличение доли студентов, которые занимались спортом, пропорционально росту величины потребности в достижениях (строка 2).

Таблица 1

Результаты оценки потребности в достижении цели по методике Ю.М. Орловой

Величина потребности	Потребность в достижениях				
	Низкая	Пониженная	Средняя	Повышенная	Высокая
Значение показателей, баллы	0–6	7–9	10–15	16–18	19–23
Доля в группе, %	2	9	73	16	0
Доля, занимающихся спортом, %	33	69	73	88	0

Поддерживать мотивацию бывает достаточно трудно, может быть в некоторых учебных аспектах и нецелесообразно. По общим убеждениям студент должен постоянно поддерживать уровень мотивации, чтобы продвигаться в изучении своей специальности, развивать интерес к профессии и прилагать большие усилия, чтобы оставаться конкурентоспособным [4].

Из табл. 2 видно, что почти у половины студентов (47%) проявляется высокий уровень силы мотивационной установки к достижению успеха (строка 1). Треть обучающихся (34%) имеют средний уровень мотивации к успеху. В нашей выборке выявлены студенты с крайними вариантами – малый (3%) и весьма высокий (16%). Высокий уровень мотивации к успеху, как и средний, может положительно повлиять на адаптацию студентов к профессиональной деятельности.

Таблица 2

**Результаты диагностики силы мотивационной установки к достижению успеха»
по методике Т. Элерсом**

Уровень	Сила мотивации к успеху			
	Малый	Средний	Высокий	Весьма высокий
Значение показателей	0–10 баллов	11–16 баллов	17–20 баллов	Более 21 балла
Доля в группе, %	3	34	47	16
Доля, занимающихся спортом, %	33	47	81	63

То есть, скорее всего, студенты с такими показателями смогут максимально эффективно за отведенное учебным планом время освоить профессиональные компетенции. При этом доля студентов, занимающихся спортом (строка 2), как и в первом варианте, увеличивается пропорционально качественному росту показателя силы мотивационной установки к достижению успеха.

Таким образом, мы показали степень влияния занятий спортом на потребность в достижениях цели и силы мотивационной установки к достижению успеха у студентов среднего профессионального образования. Средняя и повышенная величина потребности в достижении цели, а также средний и высокий уровень силы мотивации к успеху имеют студенты, занимающиеся или ранее занимающиеся спортом.

Литература

1. Крикунова, М.А. Мотивация занятий физической культуры и спортом : учебно-методическое пособие / М.А. Крикунова, Е.Г. Саламатова, Т.В. Карсакова. – Саратов, 2010. – 44 с.
2. Селищева, Е.В. Мотивация достижения успеха в сфере физической культуры и спорта как фактор включения молодежи в жизненный мир / Е.В. Селищева, М.Э. Хорошун // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 92–96.
3. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
4. Резник, С.Д. Основы личной конкурентоспособности : учебное пособие / С.Д. Резник, А.А. Сочилова. Москва : ИНФРА-М, 2010. – С. 70–77.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА

Т.Е. Ларина, И.Н. Морозова

МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам, Томск, Россия

GENERAL PHYSICAL TRAINING AS A NECESSARY ELEMENT OF COMPLEX SPORTS TRAINING OF A CHESS PLAYER

T.E. Larina, I.N. Morozova

MBOU DO DYUSSH № 7 on chess, Tomsk, Russia

Рассматривается вопрос о необходимости включения занятий по общей физической подготовке в тренировочный процесс спортсменов-шахматистов. Анализируется специфика шахмат как вида спорта и ее воздействие на здоровье спортсмена. Делается вывод о том, что занятия по общей физической подготовке могут существенно снизить уровень отрицательного влияния эмоционального напряжения на шахматистов, минимизировать негативные последствия высоких турнирных нагрузок.

Ключевые слова: шахматы, тренировочный процесс, общая физическая подготовка, спортсмен, психоэмоциональное напряжение, соревновательные нагрузки

The purpose of the paper is to answer the question why it is necessary to have physical training as a part of individual training process for a chess player. To resolve this issue, we examine the specific characteristics of chess as a sport and its impact on the players' health. The conclusion is drawn that regular physical training can help chess players to reduce the negative emotional and stress influence and minimize its negative impact during chess tournaments.

Keywords: chess, training process, general physical training, sportsman, psychoemotional stress, competitive loads

Общая физическая подготовка является неотъемлемым компонентом подготовки шахматистов в соответствии с проектом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы 2021 г., разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, и составляет 15% от общего объема тренировочного процесса.

Так зачем шахматисту общефизическая подготовка? Какую роль она играет в тренировочном и соревновательном процессах? Ответы на данные вопросы могут быть найдены в специфике самого вида спорта.

Шахматы – вид деятельности, требующей высокого интеллектуального, эмоционального и психологического напряжения, развитого логического и стратегического мышления, предельной концентрации внимания. Длительность классической шахматной партии может составлять несколько часов. Нередко подобной нагрузке спортсмен подвергается ежедневно на протяжении турнира, при этом возможны и ситуации возникновения цейтнота, поэтому неудивительно, что происходит эмоциональное и психологическое перенапряжение. Однако стоит отметить, что поддержание стабильно высокой степени интеллектуального и эмоционального напряжения на протяжении

всей партии является необходимым условием ее успешного завершения. Зачастую исход партии определяет не только уровень игрового мастерства шахматиста, но и уровень выносливости его организма в борьбе с прогрессирующим утомлением, которое может выражаться в самых разных симптомах. Одни спортсмены жалуются на чувство усталости, снижение качества игры, болевые ощущения в глазах, другие отмечают появление головной боли, затруднения при расчете вариантов, просчитывании ходов соперника. Например, второй чемпион мира Э. Ласкер, в целом внимательно относившийся к своему физическому состоянию и избегавший чрезмерных соревновательных нагрузок, в 1921 г. после десятой партии матча с Х.Р. Капабланкой следующим образом описывал свое состояние: «...к исходу четвертого часа игры, когда контрольное время было уже близко, я был почти полностью истощен... Как сквозь туман смотрел я на шахматную доску, а голова моя подозрительно болела. Это было мне предостережением, и я внял ему...» [1, с. 9]. Доктор медицинский наук и эксперт в области медико-биологических проблем шахмат В.Б. Малкин отмечает, что «при отчетливо выраженном утомлении у шахматистов проявляются изменения биоэлектрической активности мозга», которые можно увидеть при проведении электроэнцефалографии [1, с. 39].

Безусловно, эмоциональное напряжение и психологическое давление являются составляющими и любого другого вида спорта. В данной связи возникает вопрос: чем отличается эмоциональное напряжение в шахматах от эмоционального напряжения спортсменов в других видах спорта? Ключевое отличие состоит в том, что в других видах спорта, например легкой атлетике, теннисе, спортивной гимнастике, баскетболе, волейболе, эмоциональное напряжение сочетается с деятельностью мышц. Это в определенной степени защищает организм от неблагоприятного воздействия эмоций. В.Б. Малкин отмечает, что «когда эмоциональное напряжение сочетается с мышечной деятельностью, можно говорить о „завершенных“ эмоциях, т.е. о целостной поведенческой реакции» [1, с. 7]. В шахматной же игре мы говорим об эмоциях, воздействие которых не сглаживается активностью мышц. Эти незавершенные мышечной деятельностью эмоции зачастую серьезным образом могут сказываться на психофизиологическом состоянии игроков, что подвергает риску прежде всего сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

Установлено, что во время соревнований в процессе игры у шахматистов зачастую изменяются следующие физиологические параметры: повышается артериальное кровяное давление, увеличивается частота сердечных сокращений. Данные реакции являются естественными для приспособления организма к ситуации повышенного эмоционального напряжения. Важным в этом случае является то, чтобы, с одной стороны, данные реакции не были слишком велики, а с другой – чтобы после завершения турнира происходило восстановление нормального физиологического состояния спортсмена.

Какие же меры следует предпринять, чтобы минимизировать риск возникновения негативных последствий для здоровья спортсмена вследствие высокого психоэмоционального напряжения, учитывая специфику вида спорта шахматы? Развитие умения оценивать свои переживания, умения переключения внимания, построение рационального турнирного и тренировочного режимов – все это является немаловажными факторами для сохранения здоровья спортсмена. Необходим ряд мер, способствующих укреплению и поддержанию здоровья, которые, в конечном счете, могли бы улучшить спортивные показатели шахматиста. Включение общефизической подготовки в тренировочный и соревновательный циклы может существенно снизить уровень отрицатель-

ного влияния эмоционального напряжения на шахматистов, минимизировать негативные последствия, которые могут возникнуть вследствие больших тренировочных и турнирных нагрузок.

В данном вопросе, обращаясь к биографиям великих шахматистов, стоит вспомнить М.М. Ботвинника – шестого чемпиона мира по шахматам, который, описывая подходы к построению своего турнирного режима на время XI чемпионата СССР, отмечал, что после завтрака всегда час уделял прогулке на свежем воздухе перед подготовкой к партии, а во второй половине дня пешком шел до турнирного помещения в течение получаса [1]. Одиннадцатый чемпион мира по шахматам Р.Дж. Фишер в 1972 г. в период подготовки к матчу за титул чемпиона мира с Б.В. Спасским большое внимание уделял и физической подготовке. Р.Дж. Фишер начинал свой день обычно не раньше четырех часов вечера с часовой тренировки по теннису, затем следовали занятия в тренажерном зале, после чего шахматист переходил к плаванию в бассейне [2]. Тринадцатый чемпион мира по шахматам Гарри Каспаров во время подготовки к чемпионату также несколько часов в день посвящал общефизической подготовке, которая включала в себя легкую атлетику, плавание, бадминтон, теннис, велосипед и футбол [3].

Таким образом, общая физическая подготовка является необходимым компонентом при построении тренировочного и соревновательных режимов шахматиста. Общая физическая подготовка, с одной стороны, повышает общий уровень работоспособности организма шахматиста, позволяя сохранять высокую степень концентрации и противостоять утомлению во время турниров, а с другой – минимизирует риск возникновения негативных последствий для здоровья вследствие высокого уровня психоэмоционального напряжения.

Литература

1. Шахматы: наука, опыт, мастерство : практическое пособие / под ред. Б.А. Злотника. – Москва : Высшая школа, 1990. – 335 с.
2. Darrach, B. Chess Champion Bobby Fischer is deep in training / B. Darrach // LIFE. – 1972. – May 19. – P. 85–88.
3. Тренер Гарри Каспарова: «Жизнь – словно в шахматы игра» // Информационное агентство «Невские новости». – URL: <https://nevnov.ru/22048770-trener-garri-kasparova-zhizn-slovno-v-shahmatyi-igra/> (дата обращения: 10.03.2023).

УДК 374.02; 796.87
ГРНТИ 14; 77.29.59

ПРОБЛЕМЫ КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ ФЕХТОВАНИЯ В РАКУРСЕ НАПРАВЛЕНИЙ ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.В. Лобанов

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия

PROBLEMS OF CLASSIFICATION OF FENCING TYPES IN THE VIEW OF GROUP ACTIVITIES

V.V. Lobanov

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Рассмотрены особенности классификации видов фехтования с учетом направлений деятельности объединений фехтовальщиков. Выявлена недостаточность классической клас-

сификации видов фехтования В.А. Аркадьева в современных условиях. На примере сабер-файтинга проанализирована проблематика терминологического обеспечения деятельности любительских групп неклассических направлений фехтования. Предложена авторская характеристика группы видов постановочного фехтования.

Ключевые слова: педагогика, спорт, фехтование, сценическое фехтование, арт-фехтование

The article considers the peculiarities of the classification of fencing types, taking into account the areas of activity of fencing associations. The study revealed the insufficiency of the classical classification of fencing types by V.A. Arkadyev in modern conditions. The problems of terminological support for the activities of amateur groups of non-classical fencing directions were analyzed using the example of saberfighting. The author of the article proposed a description of a group of types of staged fencing.

Keywords: pedagogy, sports, fencing, stage fencing, artistic fencing

В 1959 г. спортивный педагог и ученый В.А. Аркадьев, решая актуальную задачу классификации, выделил группы видов фехтования, существовавших в Советском Союзе: спортивное, сценическое и показательное [1, с. 83]. В группу спортивных видов В.А. Аркадьев поместил классическое международное, отечественное и национальное фехтование. Однако если в 1959 г. правила Международной федерации фехтования включали три «мужских» и только один «женский» вид, которые В.А. Аркадьев относил к классическому, то сегодня женщины уравниены в правах с мужчинами касательно количества дисциплин. Напротив, в текущих условиях классическое фехтование, по мысли С.В. Мишенева, противопоставляется спортивному: участники сражаются, к примеру, по правилам состязаний на Императорские призы. Перестало существовать спортивное отечественное фехтование на штыках, возникло фехтование на колясках и терапевтическое фехтование.

В 2008 г. в состав вида спорта «фехтование» вошли восемь дисциплин арт-фехтования. Они появились на основе авторского понимания Д.А. Тышлером и А.Д. Мовшовичем сценического фехтования и разработанных организационно-методических основ формирования арт-фехтования как вида спорта [2]. Кстати, сценическое и историческое фехтование, виды, приравненные В.А. Аркадьевым на основе ошибочной интерпретации работ И.Э. Коха, сегодня разграничены. Так, В.А. Аркадьев писал: «Сценическое фехтование, или, как его иногда называют, историческое...» [1, с. 85]. По И.Э. Коху, историческое фехтование представляет собой раздел сценического фехтования («условное название сценического боя на разных видах холодного оружия, употреблявшегося в различные эпохи» [3, с. 288]), изучавшийся после освоения базовой «школы». Теперь историческое фехтование де-факто вышло из контекста сценического боя – оно чаще воспринимается как контактное единоборство.

Также советский специалист не предвидел распространения в России направления «Исторические европейские боевые искусства» (НЕМА – Historical European Martial Arts), находящегося на стыке исторической реконструкции и состязательной, но не спортивной практики боя по различным правилам моделями холодного оружия, схожими с историческими аналогами, или появления таких феноменов, как «современный мечевой бой» и «дуэльное фехтование». С прекращением после распада СССР парадов спортсменов и физкультурников почти исчезло направление, которое В.А. Аркадьев называл показательным (демонстрация фехтования или «гимнастизированных» движений с оружием). Таким образом, в настоящее время классификация В.А. Аркадьева не отражает в необходимой мере многоплановость фехтования, развивающегося в нашей стране, специфику направленностей групп.

Очевидно, что схожая техника может быть использована в боевом (утилитарном), спортивном и сценическом фехтовании. Так, боевое фехтование, согласно А.В. Овчинникову, решает задачу победы в дуэльном поединке или в сражении [4, с. 8–9], что невозможно без приобретения обучающимися практических навыков. Спортивные фехтовальщики стремятся победить в соответствии с правилами соревнований. Сценическое фехтование должно моделировать для компетентного зрителя процесс боя, соразмерный условиям сцены и театральным условностям. Это также требует от исполнителей специфических, но устойчивых навыков владения оружием. Однако возникли и объединения, целью которых де-факто является убеждение участников в овладении ими навыками фехтования. Иными словами, их фехтовальное мастерство по умолчанию «хорошее», а для сохранения этой установки они избегают профессиональной экспертизы. Если сценическое фехтование в определенном смысле имитирует боевое, то подобные группы занимаются имитацией имитации. Участники могут верить, что они ведут бой, хотя внешнего зрителя их движения не убедят. Критерии подготовленности, как правило, слабо связаны с принятыми в сценическом или в спортивном фехтовании. Спарринги отсутствуют, эффективность постановки определяется количеством просмотров на видеохостингах, а её эффективность редуцируется к частоте соприкосновений клинков.

В настоящее время актуализировалась проблема понятийного обеспечения направлений, не относящихся к видам, выделенным В.А. Аркадьевым. В статье она рассматривается в рамках саберфайтинга, определяемого нами как система постановочного фехтования, основанная на реконструкции стилистики поединков на световых мечах вселенной фильмов «Звездные войны».

Исследование групп, именующихся студиями, школами и академиями саберфайтинга, показало, что не все они вполне различают саберфайтинг как профиль деятельности и собственную деятельность как таковую. В связи с этим профиль обучения саберфайтингу уступает место социализации или самореализации средствами саберфайтинга. Иногда ведется преимущественно досуговая активность ради преодоления коммуникативных дефицитов с использованием игрового контента. Игровые методы обеспечивают снижение «порога вхождения», что особенно важно для коммерческих практик.

Ориентация любительских групп, часто работающих в учреждениях сферы молодежной политики, на большое количество массовых мероприятий обуславливает обращение к методике массового фехтования, разработанной педагогом Ю.Т. Хозиковым. Массовое фехтование – это не систематические занятия фехтовальным спортом и не физическое воспитание средствами фехтования, а то, что сегодня вошло в социально-педагогическую практику в качестве «интенсива», содержания краткосрочных курсов или профильных лагерных смен. При этом техника массового и «академического» фехтования, по Ю.Т. Хозикову, одинакова, но различается методика обучения. Как полагал тренер, эмоциональные моменты в массовой работе должны преобладать, а интерес к занятиям обеспечивается активным методом ведения с опорой на самодеятельность обучающихся [5, с. 16]. В любительских группах саберфайтеров эти положения реализуются лишь частично: центральное место занимают творчество и эмоции, зато техническая подготовка не выдерживает критики. Часто фехтовальная составляющая дезавуируется на фоне внимания к другим компонентам (сюжет, грим, костюмы), при помощи которых постановщик стремится повысить «общее впечатление» или компенсировать низкое качество композиции и техники управления оружием.

Поскольку во главе групп саберфайтеров чаще стоят любители «Звездных войн», чем специалисты по фехтованию, целесообразно охарактеризовать представления Ю.Т. Хозикова о необходимой им минимальной квалификации. Итак, руководитель массового фехтования – это групповод, обладающий профессиональными знаниями и навыками: «...безусловно необходимо наличие хотя бы одного руководителя-специалиста, объединяющего всю работу и ведущего инструкторские занятия с активом» [5, с. 27]. К лицам, способным организовать массовое обучение, автор относил инструкторов физкультуры, получивших подготовку по фехтованию, кружковцев-фехтовальщиков, представителей командного состава Красной армии, а также специально подготовленных работников [5, с. 17]. Ю.Т. Хозиков требовал от «массовиков» освоения курса объёмом 36–40 учебных часов под руководством тренера. Курс включал теоретические занятия (3 ч), специальную часть по технике фехтования на винтовках (12 ч) и шашках (16 ч), инструкторскую практику (5 ч) и профессиональные испытания (2–4 ч) [5, с. 34].

Сопоставляя идеи Ю.Т. Хозикова с современной практикой саберфайтеров (обычно занятия идут 2 раза в неделю по 2 ч), можно заключить, что к инструкторской работе может допускаться обучающийся после 10 недель тренировок. Однако по методике советского специалиста будущий инструктор получал подготовку только в области преподавания техники фехтования. Он не осваивал актуальные для саберфайтинга аспекты физического воспитания (чем более популярны «Звездные войны», тем чаще в секции приходят фанаты с низким уровнем физического развития или с ограниченными возможностями здоровья). Не предполагалось, разумеется, и обучение компетенциям постановщика: инструктор должен был учить технически верному выполнению приемов, но не составлению из них эффектных сценических композиций.

Также интересно, что в аспекте массового фехтования актуализируется не обязательная для спорта, но привычная для любительских групп саберфайтинга социальная активность: «Большое значение в работе имеют всевозможные показательные выступления» [5, с. 27]. Причем Ю.Т. Хозиков рекомендовал не ограничиваться демонстрацией ASSO, а дополнять спектр выступлений сюжетными композициями, создавать «инсценировки на подобие живых газет» [5, с. 27]. Актив, помогающий специалисту, по мнению Ю.Т. Хозикова, должен систематически заниматься «обычной кружковой работой по фехтованию по программам спортивных видов» [5, с. 28]. По нашему мнению, привлечение актива к занятиям спортивным фехтованием и создание условий для овладения им теорией – явные признаки профессионального, а не любительского объединения фехтовальщиков любого направления.

При этом обнаружилось, что некоторые руководители групп не различают «постановку» («номер»), «выступление» и «саберфайтинг». Очевидно, что во взаимосвязи данных понятий постановка представляет собой театрализованную фехтовальную сцену, а выступление – процесс и результат её демонстрации; саберфайтинг в этом контексте есть совокупность приемов и действий в определенной стилистике, создающих фехтовальный аспект номера. Значит, группа саберфайтинга должна обеспечивать зрелищность мизансцены за счет максимизации вклада фехтовального компонента. Для сравнения, театральный коллектив может использовать саберфайтинг для усиления зрелищности своей постановки, но это не сделает его группой саберфайтеров. Подчеркнем, тем не менее, что при рассмотрении саберфайтинга как компонента номера костюмы и сюжеты остаются за скобками рассуждения, а не выступления.

Может показаться, что в упрощении (вплоть до неразличения) терминов любительские группы воспроизводят опыт Ю.Т. Хозикова, у которого вместо третьей защиты инструктор говорил «отбив вправо». Однако инструктор, употребляя адаптированный термин, знал его профессиональный аналог, тогда как уровень компетентности большинства членов современных объединений не позволяет им соотнести придуманные названия с общепринятыми. Также словотворчество любителей часто оправдывается фольклорностью, имеющейся и в спортивном фехтовании («крючок», «горбушка», «трещотка» и др.). В практике части саберфайтеров присутствуют сбив (батман), слив (уступающая защита), блок (защита подстановкой), клинч (кор-а-кор), колющий удар (укол), посадка (боевая стойка) и т.д. Фольклорность затрудняет осмысление на системном уровне саберфайтерами-любителями собственной техники. Если технику формирует случайный набор приемов, то представления складываются эмпирически, как у обучающихся этапа начальной подготовки, и редко сопровождаются попытками соотнести «свои» термины с классическими.

В заключение отметим, что при разработке обновленной классификации видов фехтования требуется учитывать следующие обстоятельства. В боевом, классическом и спортивном направлениях фехтмейстеру необходимо снабдить обучающегося средствами для ведения поединка, результативность которых, по А.К. Грекову, определяется лишением оппонента способности продолжать сопротивление [6, с. 3], в том числе в соответствии с правилами. В сценическом фехтовании педагог стремится научить исполнителей воспроизведению сценически и исторически достоверных образов фехтующих, способному вызвать необходимые эмоции у массового и профессионального зрителя. Именно зрители должны верить в мастерское (или иное – в соответствии с режиссерским замыслом) владение персонажами оружием, а удовлетворенность зала фехтовальной мизансценой выступает критерием результативности.

Для досуговых практик постановочного фехтования не менее актуально создание убежденности в мастерском владении участниками оружием. Однако убежденность в мастерстве в таких группах формируется с ориентиром не на зрителей, а на самих участников, которым предлагается «поверить в себя», «реализовать творческий потенциал» и др. Это содействует возникновению благоприятного психологического климата в социально-коммуникативной среде, налаживанию межличностных связей и, в конечном счете, групповой сплоченности. Однако «внутренняя» направленность порождает добровольную самоизоляцию таких групп от профессионального спортивного и театрального сообществ, их опору на развлекательные методы массового фехтования.

Наконец, не претендуя на создание авторской классификации, укажем, что наши исследования актуализировали выделение среди видов фехтования особой группы постановочных направлений. Их признаком является ориентация на создание концептуальных композиций – постановок с фехтовальным оружием или его имитацией, в которых с использованием техники фехтования участники моделируют бой или упражняются в исполнении боевых действий. Степень театрализации композиций может различаться, однако нахождение в объектной области фехтования требует, чтобы фехтовальная часть постановки или мизансцены вносила основной вклад в производимое впечатление.

Литература

1. Фехтование : учебное пособие для институтов физической культуры / под общ. ред. В.А. Аркадьева. – Москва : ФиС, 1954. – 344 с.

2. Мовшович, А.Д. Артистическое фехтование как вид спорта : методическое пособие / А.Д. Мовшович. – Москва : Принт Центр, 2007. – 56 с.
3. Кох, И.Э. Сценическое фехтование : учебное пособие для театральных вузов и техникумов / И.Э. Кох. – Ленинград ; Москва : Искусство, 1948. – 292 с.
4. Овчинников, А.В. Сценическое движение. Основы боя на шпагах : учебное пособие / А.В. Овчинников. – Петрозаводск : Версо, 2019. – 120 с.
5. Хозиков, Ю.Т. Массовое фехтование: техника и методика. Организационные указания, подготовка групповодов / Ю.Т. Хозиков. – Москва ; Ленинград : ФиТ, 1930. 36 с.
6. Греков, А.К. Обучение рубке и уколам : пособие для офицеров Главной фехтовально-гимнастической школы / А.К. Греков. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : В. Березовский, 1914. 48 с.

УДК 796.01

ГРНТИ 77.01.39

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕЛАКСАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

И.А. Лобынцев, А.Е. Данилочкин, Ю.Н. Старовойтов

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», Орёл, Россия

APPLICATION OF STRETCHING EXERCISES AND RELAXATION IN THE CLASSROOM PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

I.A. Lobyntsev, A.E. Danilochkin, Yu.N. Starovoitov

Oryol State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia

Каждая спортивная тренировка имеет примерно одинаковую структуру и подчиняется единым принципам. Заключительная часть – это заминка, в задачи которой входит восстановление работы функциональных систем организма, расслабление, перестройка организма на новый вид деятельности или отдых. В качестве заминки рекомендуется использовать упражнения на растяжку (стретчинг) и релаксацию. Такие упражнения с удовольствием воспринимаются студентами и выполняются с хорошим настроением, помогают сделать интенсивные тренировки ещё более эффективными, снизить риск получения травмы, быстрее восстановиться, а также стать спокойнее и одновременно энергичнее.

Ключевые слова: восстановление, заминка, нагрузка, релаксация, стретчинг, студент, упражнения, физическое воспитание

Each sports training has approximately the same structure and follows the same principles. The final part is a hitch, the tasks of which include restoring the functioning of the functional systems of the body, relaxation, restructuring the body to a new type of activity or rest. As a hitch, it is recommended to use stretching exercises (stretching) and relaxation. Such exercises are perceived with pleasure by students and are performed with a good mood, they help to make intensive training even more effective, reduce the risk of injury, recover faster, and also become calmer and at the same time more energetic.

Keywords: recovery, hitch, load, relaxation, stretching, student, exercise, physical education

Любая спортивная тренировка должна заканчиваться заминкой. Основная цель заминки – снижение частоты сердечных сокращений, температуры тела, частоты дыхания, иначе, приведение в нормальное состояние работы внутренних органов и систем организма. Охлаждение тела начинается вместе со снижением интенсивности. Наиболее эффективными средствами восстановления организма после тяжёлой физической нагрузки являются упражнения стретчинга и релаксация [1, 2].

К сожалению, очень многие физкультурники, а также люди, которые тренируются в фитнес-центрах и ведут здоровый образ жизни, не уделяют достаточного внимания заминке в конце занятий. Похожее отношение к заминке наблюдается и на физической культуре в вузе. В учебных заведениях часто складываются ситуации, когда на заминку не остаётся времени. Обычно так случается, когда проводятся спортивные игры или просто людям необходимо успеть за небольшой перерыв переодеться и подготовиться к следующим занятиям. В этом случае они, как правило, просят отпустить их пораньше. Таким образом, занятие получается как бы незаконченным, хотя расслабляющие тренировки являются их важной составной частью. Именно такие упражнения помогут сделать интенсивные тренировки ещё более эффективными, снизить риск получения травмы, быстрее восстановиться, а также стать спокойнее и одновременно энергичнее.

В рамках модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева (ОГУ имени И.С. Тургенева) было определено на каждом учебно-тренировочном занятии проводить заминку, в которую следует включать упражнения на растяжку, релаксацию, элементы йоги и пилатеса. До этого многие педагоги отмечали, что такие упражнения с удовольствием воспринимаются студентами и выполняются с хорошим настроением. Включать в учебно-тренировочный процесс именно те направления, которые нравятся людям, является главной задачей педагога.

О структуре тренировки и значении каждой из её частей говорилось много раз известными педагогами, учёными, тренерами. Заминка здесь играет немаловажную роль. Её основная задача – снижение частоты сердечных сокращений [2]. Во время тренировки работа сердца значительно увеличивается. Скелетные мышцы ритмично сокращаются и расслабляются. Это помогает выталкивать кровь наверх. В случае резкой остановки таких мышечных сокращений (например, после долгого бега или ходьбы на лыжах) в крупных венозных сосудах кровь может задержаться, что приведёт к понижению кровяного давления и, как следствие, обмороку.

Ещё одна задача, которая решается в процессе заминки, – нормализация дыхания. Частота дыхания тесным образом коррелирует с частотой сердечных сокращений. Благодаря газообмену кровь обогащается кислородом, а углекислый газ выводится наружу. В процессе заминки организм получает возможность перейти от активного дыхания к обычному. При этом потребление кислорода и выведение углекислого газа плавно снижаются.

Расслабление мышечных волокон – это ещё одна задача, решаемая в процессе заминки. Достичь большой гибкости в рамках небольшой заминки невозможно, но мышцы в этой части тренировки приобретают свою эластичность.

Проводя таким образом в конце каждого занятия заминку, в процессе наблюдения можно было отметить, что восстановление у студентов проходило гораздо быстрее, повышалось настроение. Студенты быстрее могли переключаться с физкультурных занятий на другой вид деятельности.

Главной особенностью заминки в ОГУ имени И.С. Тургенева было обязательное включение в неё упражнений на растяжку (стретчинга) и релаксации. В понятие стретчинга были условно внесены все упражнения из йоги, пилатеса, которые способствовали растяжению мышечных волокон [2]. Релаксация, по сути, представляла собой те же упражнения на растяжку, но выполняемые в медленном и спокойном темпе под ли-

рическую музыку. При этом упражнения выполнялись без применения каких-либо усилий. Продолжительность такой заминки составляла примерно 5–10 минут. Стоит отметить, что все студенты с большим удовольствием выполняли задания заминочной части и даже задерживались в спортивном зале для самостоятельного продолжения стретчинга.

В качестве примера можно привести ряд упражнений.

После основной части можно выполнить ходьбу в умеренном темпе с плавным уменьшением скорости, затем выполняются упражнения на дыхание. Встать ровно, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх над головой и сделать глубокий вдох. Затем руки опустить и одновременно наклониться вниз как можно ниже с одновременным выдохом. Спина и шея при этом расслаблены. Повторить упражнение 3–4 раза.

Далее выполняются упражнения на растяжку. Все эти упражнения должны быть статического характера. Цель упражнений – охлаждение основных групп мышц. Необходимо поработать над подколенными сухожилиями, ногами, руками, плечевыми суставами.

Для подколенных сухожилий рекомендуется следующее упражнение. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой, спина прямая. Плечи отведены назад, тело расслаблено. Выполнить наклон вперёд так, чтобы дотянуться до пальцев ног. В таком положении оставаться 20–30 с. Затем вернуться в исходное положение.

Для растяжки ног выполняется следующее упражнение. Встать, ноги вместе, руки по бокам. Правой рукой захватить правую ногу и потянуть её вверх. В этом положении задержаться 20–30 с. Затем поменять ногу и руку, т.е. сделать растяжку на другую ногу.

Плечевые суставы можно проработать в процессе выполнения следующего упражнения. Отвести плечи назад, грудь расправить, правой рукой потянуться в сторону и назад через грудь до ощущения лёгкого натяжения. В таком положении оставаться 20–30 с, затем поменять руку.

Растяжку рук можно выполнять следующим образом. Встать на пол, ноги вместе, а грудь и плечи отвести назад. Правую руку закинуть за голову, а левой слегка надавить на локоть, чтобы усилить натяжение. Это положение сохранять 20–30 с, а затем повторить упражнение на другую сторону.

Для снижения температуры тела можно выполнить целый ряд упражнений. Например, встать на пол, ноги вместе. Прямые руки поднять вверх над головой как можно выше. В течение 20–30 с тянуться вверх, стараясь достать до потолка. Можно сделать по 5–6 наклонов корпуса вперёд и в стороны, чтобы растянуть мышцы спины и пресса. Необходимо следить за спиной. Она должна быть ровной. Наклоны вперёд с касанием ладонями пола способствуют растяжению поясничного отдела. Для одновременного растяжения мышц ног и спины можно сделать наклон вперёд, прижимаясь животом к ногам. При разведении рук в стороны таким образом, чтобы лопатки сжались, можно почувствовать, как тянутся плечевые суставы. В каждом статическом положении необходимо задерживаться 20–30 с, а затем возвращаться в исходное положение [1, 3, 4].

В самом конце занятия рекомендуется лечь на мат или гимнастический коврик, положить руки в стороны ладонями вверх, закрыть глаза и расслабиться. Здесь можно включить медленную лирическую музыку или проговорить текст, внушающий хорошее настроение, спокойствие, уверенность.

Таким образом, упражнения стретчинга, применяемые в конце тренировки, не только способствуют развитию гибкости, но и оказывают ряд положительных воздей-

ствий. Они снимают мышечное напряжение и стресс, позволяют избежать контрактурных явлений (состояний, когда мышца испытывает состояние продолжительного напряжения), улучшают кровообращение и выведение из организма продуктов распада, снижают болевые ощущения в мышцах [4]. Кроме того, стретчинг помогает улучшить осанку. Выполняя упражнения, приходится держать корпус в неподвижном состоянии. Это удлиняет мышцы, укрепляет пресс и поясницу и формирует таким образом мышечный корсет. Именно из-за недостаточной эластичности грудных мышц и низкой выносливости приводящих мышц лопаточной области возникает сутулость. Стретчинг в достаточной степени способен решить эти проблемы. Улучшая кровообращение в мышцах с помощью упражнений стретчинга, мышцы как бы перезаряжаются. Это связано с выведением молочной кислоты, улучшением дыхания и увеличением потребления кислорода. Метаболизм становится более интенсивным.

В отдельных случаях можно в конце занятия включить медленную музыку и выполнять упражнения стретчинга как один непрерывный танец, который создаст хорошее настроение на весь день.

Литература

1. Данилова, И.В. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре : методические указания к практическим занятиям для студентов / И.В. Данилова. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – 90 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2010. – 448 с.
3. Ковшура, Е.О. Стретчинг и его место в занятиях оздоровительной классической аэробикой: учебное пособие / Е.О. Ковшура. – Санкт-Петербург : ОМ-Пресс, 2011. – 100 с.
4. Морозова, Л.В. Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова. Казань : Бук, 2018. – 56 с.

УДК 796.01
ГРНТИ 77.03

ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛ К ОЛИМПИАДЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А.С. Лопухина, Н.Н. Мелентьева

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Вологда, Россия

ATTITUDE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND STUDENTS OF SCHOOLS TO THE SUBJECT OLYMPIAD "PHYSICAL EDUCATION"

A.S. Lopukhina, N.N. Melentieva

Vologda State University, Vologda, Russia

Олимпиада по предмету «Физическая культура» является важным индикатором теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, приобретенных в результате освоения программных разделов. Рассмотрены результаты анкетного опроса учителей физической культуры и обучающихся общеобразовательных школ, отражающих отношение к олимпиаде по предмету «Физическая культура». Отмечена степень значимости олимпиады по предмету «Физическая культура». Выявлены педагогические условия, способствующие подготовке обучающихся к выполнению олимпиадных заданий.

Ключевые слова: олимпиада, физическая культура, физическое воспитание, учителя, обучающиеся, анкетирование

The Olympiad in the subject "Physical Education" is an important indicator of theoretical knowledge, practical skills and abilities of students acquired as a result of the development of program sections. The article considers the results of a questionnaire survey of teachers of physical culture and students of general education schools, reflecting the attitude towards the Olympiad in the subject "Physical Education". The degree of significance of the Olympiad in the subject "Physical Education" is noted. Pedagogical conditions are revealed that contribute to the preparation of students for the implementation of Olympiad tasks.

Keywords: olympiad, physical culture, physical education, teachers, students, questioning

В настоящее время существует много традиционных и инновационных средств и методов, направленных на развитие познавательного интереса, мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Именно олимпиада по предмету «Физическая культура» может и должна стать значимым фактором формирования интереса школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, их личной целеустремленности развивать свои психические, физические и волевые качества.

В настоящее время олимпиадным движением по предмету «Физическая культура» охвачены почти все регионы России, которые ежегодно организуют региональные этапы олимпиады. Организация и проведение олимпиады постоянно совершенствуются: обновляются олимпиадные задания, состав членов жюри и организаторов, совершенствуются формы и содержание заданий, меняется система оценивания результатов. Победителями олимпиад по физической культуре становятся школьники, которые имеют хорошую не только практическую, но и теоретическую подготовку. Поэтому на сегодняшний день актуален вопрос о выявлении эффективных педагогических условий в подготовке школьников к олимпиаде по предмету «Физическая культура». Это связано с тем, что на практике существуют различные условия организации учебного процесса по физической культуре [1].

Олимпиада по физической культуре на сегодняшний день может стать новой основой физического воспитания школьников. В условиях динамического развития общества важным является то, как будет выстроен воспитательный процесс у подрастающего поколения. Большую роль в этом играет физическое развитие детей, основы которого закладываются на уроках физической культуры в школе [2].

Цель исследования: выявить отношение учителей физической культуры и обучающихся школ к проведению олимпиады по предмету «Физическая культура».

Применялись следующие методы исследования: метод анализа литературных источников, метод опроса (анкетирование).

Анкетные вопросы для учителей содержали информацию их субъективного мнения о значимости олимпиады по предмету «Физическая культура» в физическом воспитании школьников. В анкетировании приняли участие учителя физической культуры города Вологды и Вологодской области ($n = 22$). На вопрос анкеты «Считаете ли вы, что олимпиада по предмету “Физическая культура” является важным средством в образовательном процессе школьников?» были получены следующие ответы: 75% учителей ответили, что участие в олимпиаде является важным средством обучения школьников, 25% указали, что участие в олимпиаде не влияет на качество обучения предмету «Физическая культура». На вопрос анкеты «Как олимпиада влияет на развитие физической грамотности обучающихся?» получены следующие данные: 25% учителей

ответили, что олимпиада по физической культуре способствует развитию физкультурной грамотности обучающихся; 75% считают, что олимпиада по физической культуре является важной составляющей в системе образования. На вопрос анкеты «Имеют ли обучающиеся интерес к олимпиаде по предмету «Физическая культура?»» 68% учителей ответили утвердительно, а 32% отметили отсутствие интереса у школьников к данной олимпиаде. На вопрос анкеты «Популярна ли олимпиада по физической культуре среди других предметов?» 36% учителей ответили положительно, 64% отметили, что олимпиада по физической культуре не популярна среди других школьных предметов. При ответе на вопрос «Какую роль играет олимпиада по физической культуре в жизни школьников?» выявлено, что олимпиада по физической культуре помогает подготовиться к поступлению в институт (22%), способствует физическому совершенствованию обучающихся (38%), играет роль развития физической культуры в обществе (40%). В результате анкетирования установлено, что олимпиада по физической культуре решает задачи физического воспитания обучающихся: 32% респондентов считают основной задачей совершенствование физических способностей обучающихся, 50% учителей ответили, что олимпиада по физической культуре способствует росту высоких результатов в учебе.

Анкетные вопросы для обучающихся школ содержали информацию их субъективного мнения о значении личного участия в олимпиаде по предмету «Физическая культура».

В анкетировании приняли участие школьники города Вологды и Вологодской области ($n = 37$). На вопрос анкеты «На какое бы место вы поставили олимпиаду по физической культуре среди других школьных предметов?» получены следующие результаты: 26% учеников поставили бы олимпиаду по физической культуре на первое место, 35% – на второе и 39% – на третье место. При ответе на вопрос «Нравится ли вам выполнять олимпиадные задания по физической культуре?» 78% учеников ответили утвердительно. На вопрос анкеты «Смогли бы вы сами придумать упражнения для олимпиады по физической культуре?» 65% учеников ответили положительно. В результате анкетирования установлено, что дома дополнительно готовятся к олимпиадным заданиям 70% обучающихся; 25% ответили, что готовятся иногда и 5% обучающихся не готовятся дома дополнительно. На вопрос анкеты «Изучаете ли вы теорию по физической культуре на школьных уроках?» 33% учеников ответили утвердительно. Большинство респондентов (76%) ответили, что им нравится, как ведется подготовка к олимпиаде по физической культуре в школе.

Таким образом, учителя физической культуры отмечают значение олимпиады по предмету «Физическая культура» в физическом воспитании школьников. Они указывают на рост физкультурной грамотности обучающихся при подготовке к олимпиадным заданиям; на повышение интереса обучающихся к участию в такого рода состязательных мероприятиях; участие в олимпиаде по физической культуре способствует и росту успеваемости по другим школьным предметам. Однако учителя отмечают и низкую популярность олимпиады по физической культуре среди школьников. Обучающиеся в своих ответах подчеркивают значимость олимпиад по предмету «Физическая культура», хотя подготовке к ней не уделяют должного внимания.

Литература

1. Голобородько, А.А. Методические рекомендации «Как подготовить детей к олимпиаде?» / А.А. Голобородько. – Москва, 2019. – 34 с.
2. Матвеев, А.П. «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX–XI классы»: методическое пособие / А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва : Дрофа, 2008. – 80 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНСТИТУТЕ ЛЕСНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

П.А. Малеев, Н.А. Жиленко, В.О. Кузнецова

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева», Красноярск, Россия*

THE USE OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE AT THE INSTITUTE OF FOREST TECHNOLOGIES OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

P.A. Maleev, N.A. Zhilenko, V.O. Kuzneczova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Представлены элементы из различных видов спорта, а также средства физической рекреации и отдыха, используемые студентами Института лесных технологий в процессе прохождения ими практики и обучения в своей профессиональной деятельности. Представлены показатели, отображающие интерес студентов Института лесных технологий к видам рекреационной деятельности.

Ключевые слова: рекреационная физическая культура, студенты Института лесных технологий, интерес

This article presents kinds of sports, as well as means of physical recreation used by students of the Institute of Forest Technologies in the process of practical training in their professional activities. By means of the diagram, indicators are presented that reflect the interest of students of the Institute of Forest Technologies in recreational activities.

Keywords: recreational physical education, students of the Institute of Forest Technologies, interest

Для студентов Института лесных технологий занятия по физической культуре являются обязательными и включены в перечень базовых и элективных дисциплин учебного плана высшего учебного заведения. Однако в процессе прохождения студентами учебной практики в летний период средства физической культуры используются больше в качестве активного отдыха и смены вида деятельности. В данный период могут варьироваться обязательные разделы учебной программы, отсутствовать обязательная сдача контрольных нормативов и критериев оценивания учащихся, а также предоставляется свобода выбора для участия в видах рекреационной деятельности.

При проведении анализа научно-методической литературы по теме исследования нам удалось установить, что физическая культура включает в себя следующие структурные компоненты: образовательную (базовую), спортивную, рекреационную, реабилитационную, адаптивную и профессионально-прикладную [1, с. 32]. Также нам удалось выяснить, что понятие «рекреационная физическая культура студента» рассматривается как вид физической культуры, направленный на использование видов спорта в упрощенных формах, современных двигательных и оздоровительных систем для восстановления психоэмоционального состояния студента на основе принципов активного отдыха и участия в спортивно-массовых мероприятиях [2, с. 23].

Цель исследования: определить, какие виды двигательной активности являются наиболее предпочтительными для студентов Института лесных технологий с точки зрения их рекреационной ценности, а также интерпретировать полученные результаты.

Исследование проводилось на учебной базе «Караульная» Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (СибГУ имени академика М.Ф. Решетнева) с 14.06.2022 по 24.07.2022 г. в рамках прохождения учебной практики, совмещенной с занятиями профессионально-прикладной физической культурой. В исследовании приняли участие 72 студента Института лесных технологий. Согласно плану прохождения практических занятий, первую половину дня студенты проходили обучение в соответствии со своими профессиональными задачами и компетенциями по получению и закреплению опыта. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, в которых могли принять участие все желающие студенты по предварительной заявке, было запланировано на вторую половину дня и служило средством восстановления физических сил, оздоровления организма и повышения функциональных возможностей всех систем, а также источником восполнения энергии для дальнейшей умственной работы. Каждое из занятий по исследуемым нами видам физкультурной рекреационной деятельности было проведено как минимум 2 раза. Преподаватели по физической культуре и руководители практик, помимо непосредственного участия в организации и проведении указанных мероприятий, также выступали в роли исследователей, фиксируя количество участников, которое удалось собрать (привлечь) в том или ином виде спорта, спортивной дисциплине или комбинации упражнений, а также субъективно оценивая проявляемый студентами интерес к тому или иному виду двигательной активности.

На рисунке представлены виды рекреационной деятельности и виды спорта, из которых нами были использованы определенные тренировочные и соревновательные средства и элементы, необходимые для проведения занятий и соревнований со студентами Института лесных технологий. Каждый из столбцов представленной ниже горизонтальной линейной диаграммы отображает среднее значение количества участников, которое удалось привлечь для занятий тем или иным видом спорта либо упражнением из данного вида спорта.

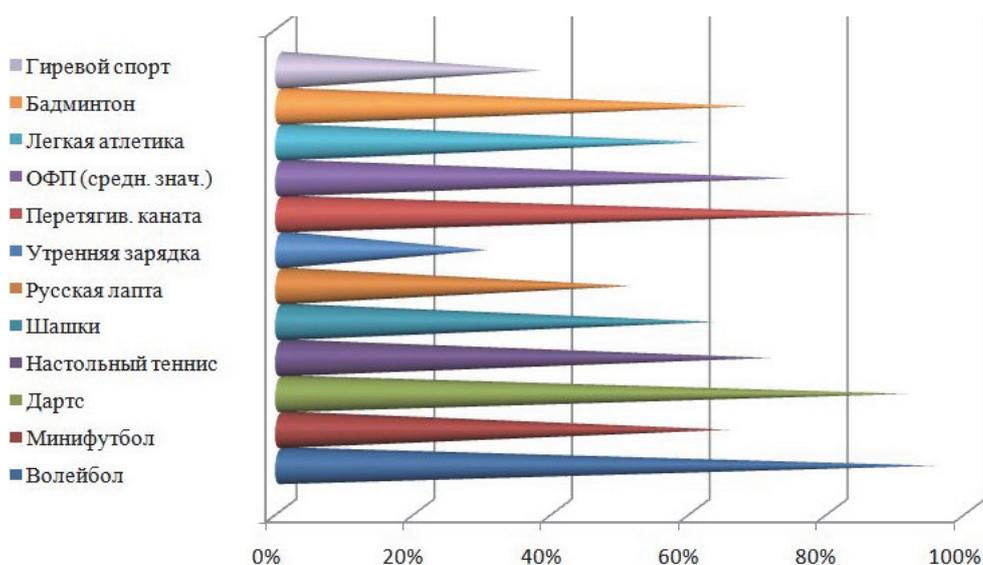


Рисунок. Проявление интереса студентов СибГУ имени академика М.Ф. Решетнева к видам рекреационной деятельности

Как видно из рисунка, наибольший интерес среди студентов института лесных технологий был проявлен к волейболу. В процессе нескольких занятий по физической культуре в эту игру успели сыграть 95% студентов. Популярность данной игры была настолько высокая, что помимо студентов в нее также постоянно играли практически все сотрудники университета, проживающие в это время на базе.

Также достаточно большое количество студентов преподавателям удалось задействовать для игры в дартс (91%) и перетягивания каната (86%). Предпочитали заниматься самостоятельно в тренажерном зале 74% студентов, в то время как 71% обучающихся минимум 2 раза приняли участие в турнире по настольному теннису. Чуть меньшее количество студентов, а именно 68% от общего количества, проживающих на базе исследования, проявили интерес к элементам из спортивной игры в бадминтон. Еще меньший интерес со стороны студентов был проявлен к таким дисциплинам рекреационной физической культуры, как мини-футбол (65%), шашки (63%) и беговые виды легкой атлетики (61%). Не обошлось проведение занятий студентов по профессионально-прикладной физической подготовке в период прохождения спортивной практики без проведения спортивного праздника по русской лапте, в котором приняли участие чуть больше половины (51%) студентов, пребывающих на практике.

К рекреационным физкультурно-спортивным мероприятиям, не вошедшим в представленную статистику, но в которых приняли участие свыше 90% студентов, относятся турнир «большого арбуза», раскопка волейбольной и футбольной площадок, метание на дальность сосновых шишек, игра в гольф, баня и массаж, а также выполнение общеразвивающих и общеподготовительных упражнений. Наименьшее предпочтение студенты отдали участию в утренней зарядке (30%), а также физическим упражнениям из гиревого спорта (36%).

В процессе исследования мы неоднократно отмечали, что студенты, имеющие спортивный разряд, отдавали больший приоритет тому разделу программы либо тому виду спорта, которыми занимались сами, либо принимали участие в спортивных мероприятиях по данному виду спорта (например, помощь в организации судейства спортивных соревнований) на студенческом либо краевом уровнях [3].

В ходе анализа научной литературы и проведения настоящего исследования мы установили, что рекреационная физическая культура благотворно влияла на физическое и психическое здоровье студентов Института лесных технологий в ходе прохождения ими учебной практики в летний период, а также плодотворно сказывалась на умственной и профессиональной деятельности занимающихся. Польза средств физической рекреации в профессиональной деятельности студентов доказана многими авторами. Согласно полученным данным выявлено, что наиболее предпочтительными видами физической рекреации являются: волейбол, перетягивание каната, дартс, настольный теннис, шашки, мини-футбол, беговые виды легкой атлетики, а также отмечено повышение общей физической подготовленности самостоятельно в тренажерном зале. Наименьшее предпочтение студенты отдали участию в утренней зарядке и элементам из гиревого спорта.

Литература

1. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / сост. В.М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

2. Кондраков, Г.Б. Концепция формирования рекреационной физической культуры в экономическом вузе / Г.Б. Кондраков, Л.Б. Андрущенко, З.В. Безвесельная, Ю.В. Подоруев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 22–24.

3. Малеев, П.А. Исследование интересов студентов высшего учебного заведения к прикладной физической культуре / П.А. Малеев, Е.Д. Кондрашова, Н.П. Трофимова, А.А. Туртугешева // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 18 ноября 2021 года / под редакцией Е.Ю. Дьяковой. – Томск : STT, 2021. – С. 126–132.

УДК 371.7

ГРНТИ 77.03.11

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.Ю. Малозёмов¹, Ю.С. Жданова²

¹ ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет», Екатеринбург, Россия

² ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет», Екатеринбург, Россия

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

O.Yu. Malozyomov¹, Yu.S. Zhdanova²

¹ Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

² Ural State Forestry Engineering University, Yekaterinburg, Russia

Освещаются проблемы мотивации студентов к физкультурной деятельности, восприятия здоровья, мотивов здоровья и основных стресс-факторов, структуры основных жизненных ценностей, ценностных ориентаций студентов в сфере двигательной активности и в методах, направленных на здоровьесбережение.

Ключевые слова: здоровьесбережение, самореализация, жизнеобеспечивающие ценности молодёжи, мотивация двигательной деятельности, мотивы здоровьесбережения

In the article the problems of the students' motivations of physical training activity, of the health perception, health motives and basic stress-factors, the structure of the basic vital values, the value orientations of the students in the sphere of the motive activity and in the methods aimed at bringing up healthy are reported.

Keywords: health-saving, self-realization, basic vital values of the youth, motivations of physical training activity, health-saving motives

Ситуация, сложившаяся со здоровьем населения, социальные процессы и явления, выступающие здоровьезатратными, многократно излагаются и обсуждаются на различных общественных уровнях. Однако ещё в 1990 г. И.И. Брехман писал, что само понятие «здоровье» до нашего времени не имело конкретного научного определения [1]. Видимо, поэтому так много (насчитывают до 300) определений, характеризующих данный индивидуальный и социальный феномен. Здоровье на бытовом уровне, как правило, слабо дифференцируется, не имеет чётких границ, расплывчато в отличие от состояния болезни. Оно воспринимается индивидуально в основном на уровне общего самочувствия с соматической стороны, в лучшем случае – с психо-соматической. В основном на нём заостряют внимание, когда оно уже нарушено. Между тем здоровье –

это не надуманная кем-то эфемерная человеческая категория, а вполне конкретный, реальный (особенно в ситуации его дефицита), многомерно развивающийся человеческий феномен. Поэтому воспринимать здоровье однобоко, одномерно считаем неправильным. Это допустимо лишь при изучении отдельных его составляющих, да и то в рамках конкретного дискурсивного подхода.

Сохранить данный многомерный феномен – здоровье, можно только воспринимая и воспитывая ребёнка, молодого человека в той же степени многомерной системой. Однако в современном мире многомерная сущность человека в практическом, деятельностном плане почти не востребована обществом. Более того, она слабо сочетается с жёсткими рамками бюрократических или технологических структур [2]. Современные государственные механизмы ориентированы на формирование людей, эффективно выполняющих лишь вполне регламентированные функции, от которых зависит поддержание деятельности государственных структур или процессов. На это ориентированы и подчинены: сфера образования, формы идеологического воздействия, этнокультурные и исторические традиции, установки, стереотипы и др. В рамках холистического (целостного) подхода к пониманию здоровья, ориентируясь на одну из его моделей – антропоцентрический социокультурный эталон [3], о сохранении здоровья можно говорить только лишь в условиях раскрытия всех потенциалов человека, всесторонней самореализации и гармоничной его включённости в человеческое сообщество в течение всей жизни.

В то же время появляется всё больше односторонних, одномерных людей, а значит, в своей основе – людей нездоровых. В связи с этим, наблюдается серьёзное противоречие между постоянным стремлением человека к полноценной многосторонней личностной реализации и функциональными запросами современного общества, односторонне ограничивающими его. Под влиянием подобных программ, условий многие не могут самореализоваться как личность, утрачивают интерес к саморазвитию [2], индивидуальный потенциал (подлинную самость) и выбирают ложные пути самореализации или отказываются от стремления стать более гармоничными, всесторонними, т.е. здоровыми. Иными словами – самореализация человека (тем более молодого) сдерживается искусственно, многие высшие потребности блокируются, в целом отсутствует социальный заказ на здоровую личность. В погоне за факторами внешней успешности человек (тем более молодой, активно развивающийся) может не замечать собственного износа, психофизических перегрузок, потери здоровья. Поэтому самореализация, если таковая имеет место, оказывается зачастую односторонней и здоровьезатратной.

Многие авторитетные исследователи связывают проблему сохранения здоровья с собственной активностью человека по его поддержанию, с самодостаточным типом валеустановки, с особой ролью сферы физической культуры личности по обеспечению как низших, так и высших потребностей. Она помогает человеку понять, что низшие потребности это ещё не всё (но это база для всего), а обладание высшими социальными потребностями без основы здоровья (психофизического благополучия) тоже бесперспективно. Мотивы заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью зачастую индивидуальны, избирательны и достаточно разнообразны. Однако в этом аспекте важно то, что человек, обращающийся к улучшению своей внешней социальной привлекательности, двигательных качеств, соматического состояния посредством данной деятельности, уже находится на пути всестороннего оздоровления. Физкультурная деятельность по своей сути является действенным способом саморегуляции психиче-

ского состояния, и зачастую первоначальные мотивы соматического оздоровления сменяются следующими, приводящими человека к существенным личностным трансформациям, к изменению его мировоззрения, его жизнедеятельности, наконец, судьбы. Феноменологические описания здоровых, долгоживущих, активных, социабельных личностей в истории говорят именно об этом. Однако до подобных серьёзных самоизменений молодому человеку (девушке), как правило, ещё далеко. В своей жизни молодёжь зачастую больше руководствуется ситуативными факторами.

В связи с этим возникает острая необходимость лучше узнать мотивационно-потребностную сферу учащейся молодёжи в сфере оздоровления средствами физической культуры.

В сфере здоровьесбережения молодёжи средствами физкультурной деятельности нами проведены исследования: 1) по основным жизнеобеспечивающим ценностным ориентациям, имиджеобразующим ценностям; 2) восприятию феномена здоровья человека и мотивов его сохранения; 3) основным негативным стресс-факторам; 4) предпочтениям в физкультурно-оздоровительной сфере. Для этого нами на обширной молодёжной выборке (более 3 000 человек) в течение нескольких лет проводились социологические и психолого-педагогические исследования в форме анкетирования и тестирования. Участниками данных исследований являлись различные социальные и половозрастные категории учащейся молодёжи (старшие школьники, курсанты воензированных учебных заведений, студенты гражданских вузов).

Выявлено, что молодёжь отдаёт приоритет здоровью с позиции терминальных (основных общечеловеческих) ценностей. Следующими по значимости являются ценности социального, коммуникативно-адаптивного характера. С точки зрения аксиологии, учитывая сложность социокультурного феномена «здоровье», подобное восприятие его молодёжью перспективно и обнадеживает. Однако при исследовании образа современного юноши (девушки) обнаружено, что в его основе находятся не физические качества, а социально-психологические. Выявлено интересное обстоятельство – во всех исследованных категориях респондентов (независимо от половой принадлежности) уверенность в себе как личностное качество наиболее значимо. Следующими по значимости являются самостоятельность, независимость, коммуникабельность. Гендерные различия проявились в том, что для всех респондентов женского пола физическая сила и выносливость заняли последнюю ранговую позицию из предложенных имиджеобразующих качеств. При сопоставлении результатов по основным жизнеобеспечивающим и имиджевым ценностям учащихся все компоненты физического здоровья снизили его значимость при переходе с терминального уровня на инструментальный, социально-бытовой. В реальной повседневной жизни хорошее здоровье уходит на второй план, а более важными для молодёжи становятся чувство уверенности, возможность проявлять активность, быть успешным, самостоятельным, коммуникабельным, независимым.

В связи с вышесказанным закономерен вопрос о восприятии молодёжью компонентов феномена «здоровье». Для этого проводились исследования, выявляющие репрезентативные для здоровья факторы, критерии, существенные в реальной жизни. В предложенном на рассмотрение списке находились компоненты физического, психологического и социального плана. Наиболее значимыми здоровьеобразующими критериями оказались в основном характеристики физической (телесно-ориентированной) стороны здоровья: сбалансированное питание, отсутствие хронических заболеваний, полноценный сон, хорошие экологические условия, высокая двигательная активность,

закаливание организма, физическая сила, выносливость. Репрезентативными критериями для жизненных реалий у всех категорий обследованных явились социально-психологические компоненты здоровья: материальная обеспеченность, образование, уверенность в себе, коммуникативность, умение общаться, хорошие отношения в семье, психоэмоциональная устойчивость, приносящие удовольствие работа и хобби. В соответствии с этим можно констатировать, что восприятие здоровья смещено в телесную, соматическую область, а его социально-психологические компоненты снова доминируют и наиболее актуальны в реальных жизненных условиях.

Наиболее репрезентативными мотивами иметь здоровье оказались: полноценная жизнь, не болеть, быть счастливым, долго жить, здоровье собственных детей, добиться успеха, достичь своих целей, быть уверенным и независимым. Среди значимых неблагоприятных для здоровья стресс-факторов большинство также относится к социальным и психическим стрессорам.

При изучении ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности нужна бóльшая дифференциация относительно категорий учащейся молодёжи, поскольку особенности будущей профессиональной деятельности в данном случае имеют значение. Поэтому представим полученные данные по уровню и особенностям восприятия физкультурно-оздоровительной деятельности на примере студентов факультета физической культуры Уральского государственного педагогического университета (УрГПУ), имеющих к физической культуре и спорту прямое профессиональное отношение. Исследованная выборка состояла из студентов 1–5-х курсов, общая численность – 276 респондентов: 169 юношей, 105 девушек.

На вопрос о том, чем является физическая культура, большинство респондентов данный социокультурный феномен связали со средством поддержания здоровья, далее – физическая культура как образ, стиль жизни, на третьем месте обозначили в качестве учебного предмета. Об увеличении практических занятий по учебной дисциплине «физическая культура» заявило подавляющее большинство респондентов независимо от пола. Такой же результат зарегистрирован в плане психофизического и эмоционально-нравственного развития на занятиях по физической культуре, т.е. занятия этому способствуют. Наиболее всего студентов привлекает возможность улучшить двигательные показатели на учебных занятиях по физической культуре; далее по значимости – возможность отвлечься от проблем и общение на занятиях. Для многих (86,2% юношей и 82,9% девушек) занятия по физической культуре изменили отношение к здоровому образу, стилю жизни в лучшую сторону. На вопрос о том, что является наибольшей трудностью в самостоятельных регулярных физкультурных занятиях для студентов, независимо от половой принадлежности, явился фактор отсутствия свободного времени.

Активный отдых, занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек и гигиенические мероприятия (массаж, баня и др.) студенты выбрали наиболее предпочитаемыми из предложенных им на выбор видов общеоздоровительной деятельности. Существенно менее привлекательными для респондентов явились: соблюдение режима дня, закаливание природными факторами, туризм, использование психорегулирующих, дыхательных и прочих не столь традиционных общеоздоровительных методик. Отметим, что это данные по студентам внешне мотивированным и ориентированным на сферу физкультурно-оздоровительной профессиональной деятельности в силу специфики учебного заведения. У других категорий учащихся отношение к данной сфере деятельности значительно «прохладнее».

Приведённые выше обобщённые результаты наших исследований показывают, что физкультурная деятельность для эффективного выполнения своих функций в среде современной молодёжи должна быть ориентирована, прежде всего, на развитие дивергентного мышления, учитывать личностно значимые потребности и запросы занимающихся. В условиях пандемийных ограничений сложилась тревожная тенденция к утрате личностного смысла двигательной деятельности и интереса к учебным занятиям по физическому воспитанию, проявляющаяся особенно резко в потребностно-мотивационном аспекте. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в целом должна основываться на цикличности, ориентировать содержание занятий на свободу в выборе вида и формы физкультурно-спортивной деятельности, переходить к гибким проблемно-модульным обучающим технологиям, придающим физкультурной сфере бóльший личностный смысл. Например, нами случайно эмпирически было обнаружено, что многие студенты независимо от пола проявляют интерес к простым и эффективным элементам личной самообороны (так называемая самооборона для «чайников»). Однако, вспомнив про вышеописанную актуальность для всех категорий учащихся качества «уверенность в себе», можно, скорее всего, найти этому объяснение и логические взаимосвязи.

Основной вывод можно сформулировать следующим образом: для осознания юношами (девушками) здорового стиля жизни, значимости и пользы физкультурной деятельности необходимо, чтобы эта деятельность приводила к удовлетворению доминирующих социально-психологических потребностей в самоутверждении, самовыражении, творчестве, уверенности, успешности, социальной активности, самостоятельности, независимости и т.п. Только в этом случае можно говорить о возможном выходе на самоорганизующие личностные резервы и надеяться на саморазвитие молодого человека с помощью средств физкультурной деятельности.

Литература

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Зобов, Р.А. Самореализация человека: введение в человекознание : учебное пособие / Р.А. Зобов, В.Н. Келасьев. Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2001. – 280 с.
3. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Москва : Академия, 2001. – 352 с.

УДК 378.17
ГРНТИ 77.01.01

ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-МАССОВУЮ ЖИЗНЬ ВУЗА

М.А. Мамчур

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Вологда, Россия

INVOLVEMENT OF STUDENTS IN THE SPORTS AND MASS LIFE OF THE UNIVERSITY

M.A. Mamchur

Vologda State University, Vologda, Russia

Спортивно-массовая жизнь внутри вуза необходима студентам как неотъемлемая часть поддержания своего здоровья. Загруженность студентов работой, большая учебная

нагрузка, которая приводит к быстрому утомлению, низкий уровень двигательной активности, неизбежная гиподинамия приводят к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Все это выявляет озабоченность о состоянии здоровья обучающихся. Поэтому студентов необходимо вовлекать в спортивно-массовую жизнь вуза.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, здоровье, студенты, двигательная активность, движение

Mass sports life inside the university is necessary for students as an integral part of maintaining their health. The workload of students with work, a large academic load, which leads to rapid fatigue, a low level of motor activity, the inevitable movement to inactivity and other diseases of the musculoskeletal system. All this reveals concern about the health of students. Therefore, students need to be involved in the sports and mass life of the university.

Keywords: mass sports work, health, students, motor activity, movement

В настоящее время здравоохранение столкнулось с такой проблемой, как частое обращение молодёжи к специалистам за медицинской помощью. Так как мы живём в современном индустриальном и технически развитом обществе, то на первое место встаёт проблема низкой двигательной активности. Данная проблема является актуальной, потому что идёт активное появление профессий, в которых двигательная активность минимальна, например юрист, мастер по маникюру, IT-специалист, водитель-дальнобойщик. Что в свою очередь приводит к ослаблению организма, к появлению различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, т.е. к ухудшению здоровья уже в молодом возрасте. Отсутствие физического и психического благополучия и наличие болезней говорят о том, что человек не здоров.

Двигательная активность – одна из составляющих здорового образа жизни, все движения, производимые человеком в процессе жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Двигательная активность студентов в разное время имеет разные показатели. Так, во время сессии двигательная активность значительно ниже, чем в обычное время. Это связано с учебной нагрузкой и эмоциональным состоянием студента [1, с. 243].

Здоровый образ жизни студентов зависит от ценностных установок, мировоззрения, социального опыта, а также от воспитания. Ценности личности не всегда совпадают с ценностями коллектива. Личность студента всегда имеет возможность выбора значимых для неё действий и образа жизни [2, с. 168].

Большинство студентов не ведут здоровый образ жизни, имеют вредные привычки, заболевания, нарушение режима дня и питания, также студенты не делают зарядку по утрам и почти не ходят пешком. Большая учебная нагрузка, интернет-развлечения, утомление, нежелание заниматься двигательной активностью, наличие вредных привычек, отсутствие мотивации для занятий спортом – всё это причины, по которым студенты не хотят ходить в спортивные секции [3, с.107].

Чтобы не было проблем со здоровьем, студентам необходимо отвлечься от активной интеллектуальной деятельности. Как раз для этого они имеют возможность вступить в спортивный клуб университета и посещать секции, которые внесут в их малоподвижный образ жизни заряд и бодрость, а также избавят от стресса и утомления. Регулярные занятия физической культурой (бег, тренажерный зал, плавание, аэробика и т.д.) оказывают положительное влияние на состояние нервной системы и помогают бороться со стрессом. Кроме того, доказано, что занятия спортом повышают уровень самооценки, что является важнейшим пунктом в борьбе со стрессом [4, с. 577].

Студенческая жизнь Вологодского государственного университета (ВоГУ) очень насыщенная. Для обучающихся проводятся различные научные мероприятия, беседы,

диспуты, студенческая лига КВН, в которой ребята активно принимают участие, также конкурс «Точь-в-точь», «Первые шаги» и др. Большое внимание уделяется и спортивной жизни вуза. Для данной категории студентов активно работает спортивно-массовый сектор. Перед студентами открывается большой список видов спорта, которыми можно заняться: мини-футбол, туризм, лыжные гонки, лёгкая атлетика, баскетбол, футбол, американский футбол, восточные единоборства, фрисби, волейбол, пауэрлифтинг, шахматы и даже дайвинг.

Чтобы у студентов появилась мотивация к занятиям спортом, а также к участию в соревнованиях, то за хорошие успехи в спорте есть возможность получать награды, спортивные разряды, а также повышенную стипендию, что заинтересовывает обучающихся и вовлекает в спортивную жизнь университета. Так, например, в 2021–2022 гг. девушки по мини-футболу заняли 4-е место на всероссийских соревнованиях, не менее успешно прошла Универсиада по лыжным гонкам.

Для того чтобы попасть в интересующую секцию, студенты могут написать в сообщество во «ВКонтакте» «Спортивный клуб ВоГУ». На вопросы и просьбы студентов отвечают директор и пресс-секретарь спортивного клуба. В данном сообществе публикуется актуальная информация об участии студентов в соревнованиях, о проведении ГТО, различных спортивных мероприятиях. Благодаря работе спортивного клуба обучающиеся университета принимают участие в соревнованиях различного уровня, а также занимаются на любительском уровне. Так, например, в 2021/22 году прошла Спартакиада среди институтов. Первое место занял Инженерно-строительный институт, второе – Институт педагогики, психологии и физического воспитания, третье разделили между собой Институт машиностроения, энергетики и транспорта и Институт управления, экономики и юриспруденции.

Спортивная работа со студентами в ВоГУ в 2021/22 учебном году велась по направлениям развития массового спорта и спорта высших достижений. Студенты университета принимали активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня. Завершено проведение 47-й Спартакиады ВоГУ, в которой разыгрывались медали по 10 видам спорта и приняли участие 424 студента из всех институтов вуза. Сборные команды университета приняли участие в 7-й Всероссийской зимней Универсиаде по лыжным гонкам. Команда девушек успешно выступила на Всероссийских соревнованиях по мини-футболу в рамках проекта «Мини-футбол в вузы» и заняла 4-е место. На Универсиаде образовательных организаций высшего образования Вологодской области по 16 видам спорта ВоГУ занял 1-е место, одержано восемь побед, завоевано пять вторых и одно третье место. Данные успехи говорят о том, что благодаря спортивному сектору университета и их руководителям, студенты смогли найти спорт по душе и развиваться в нём, совершенствуясь и повышая спортивные результаты.

Также было предложено создать студенческий спортивный клуб, в котором студенты могли бы вносить свои предложения по поводу развития спортивно-массовой работы в университете и вовлекать больше участников.

Цель – определить уровень полезности спортивно-массовой работы в вузе.

Задачи:

- раскрыть функции спортивно-массовой работы в ВоГУ;
- провести анкетирование среди студентов о выявлении взаимодействия работы спортивно-массового сектора и обучающихся;
- проанализировать результаты, сделать выводы.

В анкетировании приняли участие 127 студентов ВоГУ. На вопрос анкеты о том, посещают ли студенты спортивные секции университета, 91,7% ответили, что не посещают, а 8,3% респондентов дали положительный ответ. Не успевают совмещать спортивные секции в университете и учёбу 45,7% обучающихся, 13,5% студентов после учёбы работают, у 9,8% респондентов есть травмы, 22,7% посещают фитнес-клубы.

На вопрос анкеты о том, какое участие принимают студенты в спортивной жизни университета, 55,6% ответили, что участвуют в соревнованиях, защищая честь вуза, 33,3% обучающихся отметили, что входят в спортивный клуб ВоГУ, а 11,1% выступают волонтерами на соревнованиях.

Опрошенные респонденты посещают следующие спортивные секции в ВоГУ: 28,1% – волейбол, 17,5% – лёгкую атлетику, 14% – футбол, 10,5% – баскетбол, 7% – секцию пауэрлифтинга, 5% – шахматы, 4,4% – лыжные гонки, 3,5% – американский футбол. По 1,6% выбрали плавание, тяжёлую атлетику, гимнастику, рукопашный бой, спортивный туризм, теннис.

О наличии спортивного разряда студенты ответили следующее: 80% имеют спортивный разряд по лёгкой атлетике, по 20% по футболу, американскому футболу, лыжным гонкам, пауэрлифтингу, рукопашному бою. Из них 33,3% имеют второй спортивный разряд, 33,3% получили третий юношеский разряд в школе, 22,2% первый спортивный и 11,1% имеют разряд кандидата в мастера спорта.

На рисунке показан уровень выявления взаимодействия работы спортивно-массового сектора и обучающихся. Так, 71,9% опрошенных ответили, что не пользуются услугами спортивно-массового сектора, 28,1% студентов отметили, что пользуются услугами спортивно-массового сектора. Данная статистика говорит о том, что большинство студентов не пользуется услугами клуба, а те, кто пользуются, делают это на профессиональном уровне.

Подводя итоги спортивно-массовой работы вуза, можно сказать о том, что 13,5% обучающихся работают после учебных занятий, жалуются на травмы 9,8% студентов, 22,7% обучающиеся посещают фитнес-клубы, 45,7% не успевают совмещать учёбу и спорт. Именно для того, чтобы сохранить здоровье и поднять их уровень двигательной активности, необходима помощь волонтеров, которые вовлекают студентов в работу спортивно-массового клуба вуза.

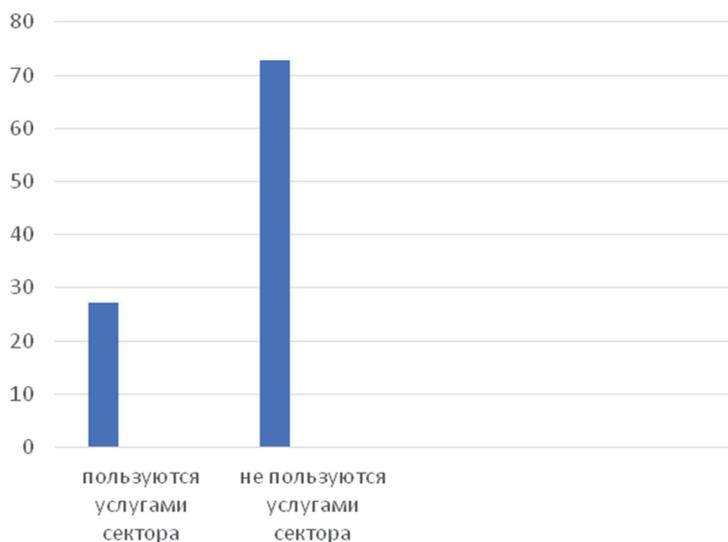


Рисунок. Оценка уровня востребованности студентами ВоГУ работы спортивно-массового сектора, %

Спортивно-массовый сектор ВоГУ выполняет следующие функции: организует спортивные секции и многочисленные соревнования, осуществляет выезд студентов на соревнования в другие города, отвечает на вопросы студентов и осуществляет волонтерскую работу на соревнованиях.

Спортивно-массовая работа имеет большое значение в жизни каждого студента. Об этом говорят результаты соревнований. В Вологодском государственном университете обучающиеся активно участвуют в соревнованиях своего института, после чего – в Спартакиаде среди институтов, а затем после отбора по итогам – на Универсиаде.

Работа тренерского состава в ВоГУ осуществляется на должном уровне, о чём говорят результаты студентов на соревнованиях. Но существует проблема материальной базы: нет беговых дорожек, проблемы с инвентарём. Также спортивно-массовая работа необходима для тех, кто занимается физкультурой и спортом на любительском уровне для поддержания своего здоровья и физической формы, ведь двигательная активность способствует совершенствованию физических и психологических качеств обучающихся.

Литература

1. Опалев, Р.Д. Двигательная активность в жизнедеятельности студентов / Р.Д. Опалев // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов 12-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 9 декабря 2016 г., г. Екатеринбург. – Екатеринбург : РГППУ, 2016. – С. 242–244.

2. Шлемова, М.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия ВолгГТУ. – 2012. – Вып. 9, № 11 (98). – С. 167–169.

3. Старостина, А.В. Повышение двигательной активности обучающихся с ОВЗ / А. В. Старостина // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск : Уральская Академия, 2022. – С. 106–109.

4. Старостина, А.В. Физическая активность студентов на занятиях по фитнесу / А.В. Старостина, Ю.М. Старостина // Молодежь и наука : материалы международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов. – Нижний Тагил : НТИ (филиал) УрФУ, 2020. – С. 577–580.

УДК 796.97

ГРНТИ 77.01.39

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Т.Н. Мостовая, С.А. Ильина, Т.Н. Дёмочкина

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», Орёл, Россия

WINTER SPORTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY AND THEIR IMPACT TO STRENGTHEN THE HEALTH OF STUDENTS

T.N. Mostovaya, S.A. Ilyina, T.N. Demochkina

Orel State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia

Занятия зимними видами спорта в рамках процесса физического воспитания в вузе имеют несколько проблемных сторон. Это связано с погодными условиями, отсутствием специального инвентаря и сооружений. При этом студентам все же представляется возможность

заниматься лыжной подготовкой, конькобежным или санным спортом. Такие занятия традиционно проводятся на свежем воздухе и оказывают высокий оздоровительный и закаливающий эффект. Сделан вывод, что молодёжь, занимающаяся зимой на свежем воздухе, реже болеет, легче адаптируется к физическим и умственным нагрузкам, быстрее восстанавливается и является более работоспособной и стрессоустойчивой.

Ключевые слова: закаливание, здоровье, зимние виды спорта, коньки, лыжи, мороз, организм, студенты, санный спорт

Winter sports classes as part of the physical education process at the university have several problematic sides. This is due to weather conditions, lack of special equipment and facilities. At the same time, students still have the opportunity to engage in ski training, speed skating or tobogganing. Such classes are traditionally held outdoors and have a high healing and hardening effect. The conducted research allowed us to state that young people engaged in outdoor activities in winter are less likely to get sick, adapt more easily to physical and mental stress, recover faster and are more efficient and stress-resistant.

Keywords: hardening, health, winter sports, skating, skiing, frost, body, students, luge

Несмотря на огромное множество зимних видов спорта, в программу физического воспитания в вузе включена только лыжная подготовка. При этом стоит оговориться, что в средней климатической полосе нашей страны даже лыжами можно заниматься не каждый год. К сожалению, погодные условия не всегда позволяют насладиться зимней погодой, снегом и морозом. Кроме того, есть ещё ряд причин, по которым занятия лыжами не всегда реализуются в рамках учебной программы. Как известно, снег в средней полосе ложится обычно во второй половине декабря. В это время практически занятия уже заканчиваются. Второй семестр приходится на начало февраля. Снег ещё лежит, но время отводится на теорию физической культуры и спорта. К тому же многие студенты долго «раскачиваются» и не всегда приступают к занятиям вовремя.

Во многих вузах нашей страны, где есть возможность заниматься лыжной подготовкой, руководство кафедр и университета находят возможность для таких занятий. Для этого лекционный курс переносится на другое время, а все соревнования и эстафеты по зимним видам спорта планируются на февраль.

К сожалению, 2023 г. не порадовал нас снегом и зимней погодой, зато 2022 г. позволил использовать все преимущества зимы для проведения ряда спортивных мероприятий. Так, например, с первых чисел февраля студенты начали осваивать раздел модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Лыжная подготовка». Кроме того, на спортивной площадке был залит каток под открытым небом. Здесь проводились занятия физической культурой на коньках. В Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева учится много студентов из южных стран и городов. Среди таких людей не все могут освоить лыжи и коньки. Для некоторых представителей южных стран было организовано катание на санках, в котором все могли освоить необходимые навыки [1].

Во второй половине февраля в университете традиционно проводятся соревнования по лыжным гонкам (если позволяют погодные условия). Это мероприятия всегда пользуется большой популярностью как у спортсменов-участников, так и у болельщиков. Предшествует лыжным гонкам празднование Дня студентов 25 января, где также проводятся соревнования по зимним видам спорта, подвижные игры на свежем воздухе.

Известно, что все зимние виды спорта являются общеукрепляющими и закаливающими. Занятия ими оказывают огромное воздействие на укрепление здоровья, поддержания иммунитета, являются лучшей профилактикой простудных заболеваний [4, 5].

С целью подтверждения этого положения было проведено исследование на базе Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева. Для этого в начале года все студенты были протестированы на уровень физической подготовленности, состояние здоровья, подверженность простудным заболеваниям. Физическая подготовленность определялась уровнем развития силы рук, ног, плечевого пояса и брюшного пресса; развитием гибкости суставов, позвоночника; ловкости и координации; общей и скоростно-силовой выносливости. Уровень здоровья определялся следующими параметрами: частота сердечных сокращений, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, время восстановления после физической нагрузки, работа вестибулярного аппарата, систолическое и диастолическое кровяное давление. Кроме того, исследовались антропометрические показатели: рост, масса тела, ширина грудной клетки, крепость телосложения и др. Оценка посещаемости учебно-тренировочных занятий позволила проследить и проанализировать количество пропусков за год и выявить их причины.

Исследование всех перечисленных параметров проводилось регулярно каждый месяц. Для сравнения результатов исследования аналогичная работа проводилась и в этом году. Таким образом представлялась возможность сравнить показатели двух периодов, один из которых включал в себя занятия зимними видами спорта (проводимые на свежем воздухе), а второй – занятия в закрытом помещении (подвижные игры, лёгкая атлетика, общая физическая подготовка).

Сравнение показателей двух этапов работы показало, что общий уровень физической подготовленности в обеих группах к концу исследования повысился. При этом в группе А (условное название потока студентов, занимающихся зимними видами спорта) показатели были несколько выше, чем в группе Б (студенты, занимающиеся в спортзале). Приведя к общему знаменателю результаты тестирования уровня физической подготовленности, было подсчитано, что прирост показателей группы А составил 12,6%, а в группе Б 8,7%. Антропометрические показатели к концу исследования также претерпели некоторые изменения, но они были незначительными и составили 1,1% в группе А и 0,98% в группе Б. Предположительно, эти изменения связаны с возрастными изменениями студентов, чей организм ещё находится в стадии развития. Значительные изменения наблюдались в группе А в показателях здоровья (функционального состояния органов и систем организма). Здесь к концу года положительная динамика в общем составила 32,5% от начальных данных. В другой группе наблюдалась иная ситуация. В осенний период показатели здоровья студентов начали снижаться и все параметры стали ухудшаться. Это связано с погодными условиями и неумением студентам правильно организовывать свой быт. К середине учебного года показатели здоровья вернулись к начальным показателям. Затем отмечались колебания то в лучшую, то в худшую сторону, но среднеарифметическое значение в целом оставалось неизменным. В группе А изменения деятельности функциональных систем организма и внутренних органов также претерпевали скачки. В осенний период, как и в другой группе, отмечался спад. С началом зимы показатели начали улучшаться. Сначала динамика была слабо выраженной, но, примерно с конца февраля – начала марта стал отмечаться значительный прирост результатов.

Обработав и проанализировав результаты проведённой работы, можно сделать выводы. Занятия зимними видами спорта традиционно проводятся на свежем воздухе. Следовательно, в процессе учебно-тренировочных занятий студент развивает физические качества; использует целебные силы природы, т.е. закаливает организм; повышает жизненный тонус (эмоциональность, более быстрое восстановление, менее выраженную реакцию на стресс и учебную нагрузку).

Вместе с выполнением упражнений зимних видов спорта человек закаливает свой организм [2, 3]. Без закалки люди болезненно реагируют на перемены погоды. Холодный дождь или снег и ветер могут вызвать у них переохлаждение организма или простуду. Это, конечно, не является болезнью, но может способствовать её возникновению, поскольку ослабляет защитные функции незакаленного организма. Наиболее распространёнными заболеваниями, сопутствующими простуде, считаются: катар верхних дыхательных путей с насморком или кашлем, грипп и даже воспаление лёгких. В последние годы особо опасным заболеванием, возникающим вследствие простуды был COVID-19. Закаливание повышает устойчивость организма к действию болезнетворных микробов. Если закалённый человек все же заболевает, то болезнь протекает обычно в лёгкой форме.

Закаливание воздухом представляет собой регулярное воздействие воздушных процедур, т.е. человеку, чтобы укрепить здоровье, необходимо пребывать на свежем воздухе в движении в любую погоду и в любое время года. В весенне-летний период пребывание на свежем воздухе является закономерностью, а в осенне-зимний период каждый стремится как можно реже выходить на улицу. Для людей, занимающихся лыжами, санным или конькобежным спортом, пребывание на свежем воздухе – это неотъемлемая часть спортивной тренировки. Ведь их организм не только тренируется, но и закаливается.

Даже опыты над крысами показывают, что животные, обитающие в холодной среде, живут дольше, чем их теплолюбивые собратья. Известная пословица гласит: «Куда заглядывает солнце, туда не заглядывает врач» [2]. Механизм воздействия холодного зимнего воздуха на организм выглядит следующим образом. На холоде сужаются поверхностные сосуды кожи и одновременно расширяются внутренние сосуды, следовательно, улучшается кровоснабжение внутренних органов и мозга. Благодаря этому человек становится бодрее, ему лучше думается, быстрее проходит психическая и физическая усталость, улучшается настроение, возрастает работоспособность. Здесь, кроме того, наблюдается ещё и тренировка адаптационных механизмов. При воздействии холода выделяются гормоны надпочечников (адреналин и норадреналин), которые возбуждают центральную нервную систему, тем самым способствуя лучшему кровоснабжению внутренних органов.

Такие образом, занятия зимними видами спорта являются эффективным средством укрепления здоровья, закаливания организма, развития общего уровня физической подготовленности и отдельных физических качеств [4, 5].

Литература

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2002. – 288 с.
2. Гик, Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е. Гупало. – Москва : Академия, 2007. – 448 с.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Б. Р. Голощапов. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2008. – 320 с.
4. Малеинов, А.А. Лыжня зовёт / А.А. Малеинов. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 110 с.
5. Масленников, И.Б. Лыжный спорт / И.Б. Масленников, В.Е. Капланский. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Т.Н. Мостовая, С.А. Ильина, Т.Н. Дёмочкина

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», Орёл, Россия

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF STRENGTHENING PSYCHOPHYSICAL HEALTH

T.N. Mostovaya, S.A. Ilyina, T.N. Demochkina

Oryol State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia

Занятия физической культурой и спортом являются главным средством укрепления здоровья. Здоровье включает в себя физическую, биологическую, социальную и психическую составляющую, которые находятся в тесной связи и зависимости. Занятия физической культурой и спортом развивают как физические качества, так и морально-волевые: ответственность, мужество, целеустремленность. Они являются составляющими психического здоровья. Также развиваются память, внимание, мышление, творчество. Проведенное в Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева исследование показало, что психофизические качества развиваются в тесной корреляционной зависимости и являются показателем психофизического здоровья.

Ключевые слова: биосоциальная сущность, здоровье, психофизическое состояние, спорт, студент, тренировка, упражнения, физическая культура

Physical education and sports are the main means of health promotion. Health includes physical, biological, social and mental components that are closely related and dependent. Physical education and sports develop both physical qualities and moral and volitional ones: responsibility, courage, purposefulness. They are components of mental health. Memory, attention, thinking, creativity are also developing. A study conducted at the I.S. Turgenev OSU showed that psychophysiological qualities develop in close correlation and are an indicator of psychophysical health.

Keywords: biosocial essence, health, psychophysical state, sport, student, exercise, exercise, physical culture

Определение понятия «здоровье» имеет множество трактовок. Так, например, по определению Всемирной организации здравоохранения, принятому в 1948 г., здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. С позиций медицины здоровье рассматривается как отсутствие заболеваний. Биомедицинская модель здоровья включает в себя отсутствие органических нарушений и акцентирует внимание на природно-биологической сущности человека, биологических закономерностях в жизнедеятельности человека. Социологи в это понятие включают социальные признаки и дают следующее определение: здоровье – ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности [1, 2]. Психологи определяют здоровье как состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием. С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

Индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций.

Здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность.

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

М.Я. Виленский и А.Г. Горшков дали следующее определение понятию «здоровье»: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полноценное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [3].

Последнее определение, на наш взгляд, наиболее полно. Разумеется, невозможно назвать человека здоровым, если он хорошо развит физически, но страдает душевно или не находит взаимопонимания с социумом и окружающими его людьми.

Процесс физического воспитания в вузе ставит перед собой основную задачу – снижение дефицита двигательной активности. Это достаточно актуальная задача, связанная с большой интеллектуальной загруженностью студентов, дефицитом времени и зачастую отсутствием условий для занятий спортом. Однако многие педагоги ставят перед собой более широкие задачи и цели в процессе физического воспитания. Эти цели представляют собой укрепление физического и психического здоровья молодёжи, развитие их коммуникативных способностей, патриотизма, личностный рост, приобретение знаний, профессионально-прикладную подготовку и т.п. Таким образом, физическая культура и спорт способны вместить в себя широкий спектр задач [3].

Перечислив основные цели и задачи физического воспитания, становится очевидным, что главным в этом процессе является все же укрепление психофизического здоровья. Только психически здоровый человек способен вместить в себя интеллектуальные, моральные и нравственные цели. Известно и то, что психическое и физическое здоровье тесным образом коррелируют между собой, образуя понятие «психофизическое здоровье».

В энциклопедии социологии здоровье трактуется как особое состояние, при котором работа всех внутренних органов и систем организма находится в гармонии с внешней средой и каких-либо болезненных проявлений не наблюдается [4]. Однако человек, так же как и его организм, постоянно меняется, развивается, соответственно, меняются формы, сферы и уровни взаимодействия с окружающей средой.

Процесс физического воспитания в вузе необходимо выстраивать таким образом, чтобы он способствовал наиболее эффективному развитию уровня психофизического здоровья. Для этого следует внести небольшие коррективы, дополнения и изменения в процесс. Традиционно, начиная обучение в вузе, студент осваивает начальный теоретический курс. Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя ряд лекций по здоровому образу жизни, социально-биологическим основам физической культуры, методике проведения самостоятельных занятий, способах и методах самооценки физического состояния и др. Акцентируя внимание в рамках этих лекций на необходимости развития психических функций и их взаимодействия с физическими качествами, а также на необходимости духовного, нравственного и личностного развития, педагог

даёт определённую установку. Эта установка на здоровое и трезвое понимание жизненных реалий, патриотизм, мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Известно также, что занятия спортом развивают морально-волевые качества: волю, мужество, целеустремлённость. Эти качества являются составляющими психического здоровья. Для формирования и развития таких качеств, как взаимовыручка, сотрудничество, стремление к победе, чувство товарищества, выдержка, упорство, терпимость (которые также можно отнести к психическим показателям) в процессе учебно-тренировочных занятий стоит отдавать предпочтение игровому и соревновательному методу. Игровые виды спорта и спортивные игры развивают у студентов коммуникативные навыки, чувство ответственности за себя и свою команду. Эмоциональная составляющая таких занятий одновременно стимулирует нервную систему, заставляя её выплескивать целый ряд эмоций. Вместе с тем в иных жизненных ситуациях человек становится более уравновешенным, спокойным, рассудительным [5].

Многие виды спорта и системы физических упражнений наряду с физическими качествами развивают и психические показатели: память, внимание, воображение, мышление. В этом случае большую помощь оказывают упражнения на координацию и виды спорта, требующие ловкости и развитых координационных способностей. Таким образом, развивая и тренируя нервно-психические функции, срабатывает перенос тренированности [4]. Только в этом случае говорится о тренированности психических показателей. Отмечено, что человек, владеющий хорошо развитыми физическими качествами, легче справляется с учебной нагрузкой, быстрее восстанавливается, проще адаптируется к изменениям внешней и внутренней среды. Такие выводы были сделаны в процессе изучения психофизических показателей студентов и проведённой опытно-экспериментальной работы в рамках Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева (ОГУ имени И.С. Тургенева).

На первом курсе обучения студенты ОГУ имени И.С. Тургенева были условно поделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Уровень физической подготовленности, состояние здоровья в обеих группах были примерно одинаковыми. В контрольной группе занятия на протяжении учебного года проводились по традиционной схеме. В экспериментальной в организацию учебно-тренировочных занятий были внесены коррективы, указанные выше. Оценив в конце года методами экспертных оценок, педагогического наблюдения, тестирования и опроса уровень развития показателей, представилась возможность сделать вывод. Занятия физической культурой в вузе позволяют включить студентов в процесс творческого освоения общечеловеческих ценностей, содействовать их гармоничному развитию, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию психических функций организма, психомоторных способностей. Специально организованная система занятий способствует формированию у студентов потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня психофизического здоровья, навыков самостоятельной организации досуга, овладению навыками бытовой физической культуры и организации жизнедеятельности.

Проведя собственное исследование, а также проанализировав ряд научных работ по данной теме, еще раз убеждаемся в том, что достижение конгруэнтности всех видов здоровья у формирующейся или уже сформированной личности возможно при применении эффективных технологий и методов здоровьесотворчества. Специфика здоровьес-

творчества (творения здорового духа и здорового тела) заключается в том, что основным его субъектом является личность как саморазвивающаяся система социально-педагогического управления.

Психофизическое здоровье представляет собой совокупность развития психической сферы, характеризующейся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения, обусловленную потребностями биологического и социального характера и физической подготовленности. Физическая подготовленность представляет собой уровень развития физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости. В более широком смысле психофизическое здоровье может характеризоваться как умение понимать себя и других, наличие представлений о цели и смысле жизни, способность к управлению собой, умение правильно относиться к другим людям и к себе, сознание ответственности за свою судьбу и свое развитие [2–4].

Литература

1. Денисова, Е.А. Психология здоровья [Электронное учебное пособие] / С.А. Денисова, С.А. Кузьмичёв, Т.В. Чапала, И.В. Малышева и др. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. – 1 оптический диск
2. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2013. – 240 с.
4. Иванова, С.С. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения / С.С. Иванова, А.В. Стафеева // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-12. – С. 2729–2733.
5. Смурыгина, Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры / Л.В. Смурыгина // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 444–445.

УДК 797.22
ГРНТИ 77.01.39

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ В ВУЗЕ

А.И. Мышкин, В.В. Донцов, Е.Н. Курганова

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», Орёл, Россия

ORGANIZATION OF WELLNESS CLASSES SWIMMING AT THE UNIVERSITY

A.I. Myshkin, V.V. Dontsov, E.N. Kurganova

Oryol State University named after I.S. Turgenev, Orel, Russia

Занятия плаванием в вузе пользуются большой популярностью у молодёжи. При организации занятий в бассейне возникают проблемы, связанные с различным уровнем физической подготовленности, плавательных навыков и направленности интересов студентов. Внедрение различных средств и методов в процесс учебно-тренировочного занятия позволяет решить ряд указанных проблем. Одним из самых эффективных средств формирования интересов студентов к обучению является внедрение элементов аквааэробики. Сочетание традиционных форм с упражнениями аквафитнеса позволяет улучшить ряд психофизических показателей студенческой молодёжи.

Ключевые слова: аквааэробика, аквафитнес, бассейн, занятие, оздоровление, плавание, тренировка, упражнения, физическая культура

Swimming classes at the university are very popular among young people. When organizing classes in the pool, there are problems associated with different levels of physical fitness, swimming skills and the orientation of students' interests. The introduction of various tools and methods in the process of training allows you to solve a number of these problems. One of the most effective means of forming students' interests in learning is the introduction of elements of aqua aerobics. The combination of traditional forms with aquafitness exercises makes it possible to improve a number of psychophysical indicators of students.

Keywords: aqua aerobics, aquafitness, swimming pool, exercise, wellness, swimming, training, exercise, physical education

Сегодня известно множество направлений оздоровительного плавания. Благодаря зарождению новой индустрии здоровья – фитнесу, появились такие направления, как аквааэробика, аквазумба и др. Сегодня они пользуются огромной популярностью у населения. Тренировки, которые проводятся в воде, относятся к числу самых эффективных средств восстановления и укрепления здоровья, поддержания физической формы. Упражнения, выполняемые в воде, показаны людям всех возрастов, комплекции, пола, уровня физической подготовленности и здоровья [1, 2].

В Орловском государственном университете занятия плаванием проводятся регулярно на первом и втором курсах обучения. Поскольку в учебных группах занимаются студенты с разным уровнем плавательных навыков, здоровья, физической подготовленности и т.д., занятия имеют свои особенности. Конечно, вода оказывает большое оздоровительное влияние на всех. Она создаёт условия, в которых тренирующий эффект повышается в несколько раз, а уровень нагрузки оказывается меньшим. В воде человек может расслабиться, снять мышечное и нервное напряжение [3]. Но при этом, приходя в бассейн, каждый студент преследует свои определённые цели. Одни хотят сбросить лишний вес, укрепить мышцы, разработать подвижность суставов, улучшить циркуляцию крови в организме. Другие хотят совершенствовать навыки плавания, достичь высоких результатов в соревновательной деятельности и спорте. Третьи студенты просто хотят получить удовольствие от водных процедур или научиться плавать.

Несмотря на реализацию личностного подхода, удовлетворить требования каждого студента невозможно. Учебно-тренировочное занятие строится по общепринятым принципам, методам и схемам. В таких условиях преподавателю приходится учитывать интересы каждого. При этом всё же удалось найти некую универсальную схему проведения занятий. Как правило, в учебной группе примерно 20% людей имеют достаточно хорошие плавательные навыки и претендуют на занятия в группах спортивного совершенствования. Таким людям выделяется отдельная дорожка, и тренировка проводится по общепринятым правилам. Большая часть людей (55%) обычно уже умеют плавать, но уровень их плавательных навыков находится на среднем уровне. Ещё 20% учащихся вообще не умеют плавать или даже боятся воды. Все это приходится учитывать преподавателю.

Как уже было сказано выше, в процессе учебно-тренировочных занятий в отдельную группу выделяются студенты, имеющие высокий уровень спортивного мастерства. Для них общеразвивающие упражнения и элементы аквафитнеса малоинтересны и неэффективны. Эти спортсмены перед началом занятия получают задание от преподавателя и тренируются самостоятельно. Обычно задание пишется на листке и кре-

пится на бортик бассейна, чтобы студенты могли посмотреть и вспомнить предлагаемую программу спортивной тренировки. В случае, если в этой команде имеется один или несколько спортсменов-разрядников, то именно им поручается контроль, наблюдение и корректировка за каждым студентом этой группы. В противном случае преподавателю приходится в процессе занятия переключаться на новую группу и вносить поправки, корректировки и т.п.

Для всех остальных студентов занятия проходят примерно по одинаковой схеме: разминка, основная часть, водные игры и расслабление, релаксация. С целью повышения эмоционального фона занятия, а также мотивации студентов, в первой части используются упражнения аквааэробики. Это упражнения, схожи по структуре с «наземными», но выполняются под музыку и в воде. Поскольку тело находится в воде, основная нагрузка приходится не на позвоночник и суставы, а на мышцы. Эти упражнения действуют комплексно, гармонично развивая все тело [1–3].

Такие разминки могут быть короткими и более длительными. Их рекомендуется варьировать в зависимости от настроения студентов, степени их утомления, физической подготовленности и пр. Например, иногда для аквафитнеса отводится более половины времени всего занятия. Здесь тренировки можно строить различным способом: они могут быть силовыми, направленными на проработку различных групп мышц, и аэробными, направленными на укрепление сердечно-сосудистой системы [4]. Для проведения силовых тренировок рекомендуется использовать специальное оборудование: лёгкие «всплывающие» перчатки, гантели, кроссовки или сапоги, палки-нудлс [5]. В этом случае темп занятий ниже, а нагрузки – больше. Тренировки могут проводиться как на мелкой, так и на глубокой воде. Здесь навыки плавания являются необязательными.

Во второй части занятия студенты обучаются основным приёмам плавания (технике работы рук, ног, положению туловища в воде, правильному дыханию). Здесь выполнялась основная работа по освоению техники плавания. В зависимости от степени освоения студентами предложенных заданий, происходило увеличение интенсивности. Это достигалось за счёт увеличения скорости проплывания дистанции, её длины и уменьшения времени отдыха между проплываемыми отрезками. Со временем расширялся арсенал используемых средств с целью вовлечения разных мышечных групп, суставов и органов, обеспечивающих двигательные действия в воде. Усложнение заданий происходило в процессе плавания различными способами, выполнения упражнений для ног, рук и на согласование движений, использования приспособления, увеличивающих сопротивление продвижению вперёд тела в воде.

Стоит отметить, что фактически всегда приходилось варьировать построение занятий с учётом самочувствия, степени подготовленности занимающихся и времени, отводимого на подготовительную, основную и заключительную части. Для повышения эффективности занятий необходимо использовать разнообразный спектр применяемых средств. Известно, что длительное плавание даже разными способами не всегда приносит желаемый результат. Поэтому в процессе использовались следующие средства и методы:

- смена темпа, ритма и направления выполнения плавательных движений;
- использование упражнений с поддерживающими средствами и без них;
- выполнение упражнений под музыку;
- включение беговых, прыжковых, гимнастических упражнений и различных приёмов борьбы в воде.

С целью укрепления здоровья и развития выносливости в содержание оздоровительной тренировки можно включить следующие упражнения:

- проплывание 300–1 000 м без остановки;
- силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания на мелкой части бассейна, подтягивание на бортике или подвесной перекладине, поднятие ног из положения виса спиной к бортику и хватом кистями за бортик или сливную канавку);
- упражнения гидроаэробики для позвоночника, суставов рук и ног, а также плавание с вращением вокруг продольной оси тела.

Для студентов всех уровней физической и плавательной подготовки в заключительной части использовались упражнения на расслабление, которые представляют собой растяжку, спокойное плавание под музыку в течение 5–7 мин.

Так как главной особенностью было использование средств аквафитнеса, представляется возможным описать несколько упражнений этого вида, выполняемых под музыку.

1. Встать боком к бортику, ухватиться рукой за его край. Плавно перевести ногу вверх-вниз, в стороны, описать ею полукруг, поднять и опустить ногу, согнутую в колене. То же самое упражнение продлевается поочередно правой и левой ногой.

2. Встать спиной к бортику и выполнить упражнения «велосипед», «ножницы», махи ногами, повороты корпуса вправо-влево с одновременным вытягиванием ног.

3. Зайти в воду по пояс или по плечи. Выполнить бег на месте, высоко поднимая колени. Бег выполняется в быстром темпе, а колени поднимаются как можно выше. Это обеспечивает дополнительную физическую нагрузку.

4. Сцепить руки в замок перед животом и двигать ими вперед-назад. Такие движения образуют волны, которые, в свою очередь, дают на мышцы живота. Для усиления эффекта можно использовать перчатки с перепонками.

5. Лечь на воду на спину и выполнять ногами упражнение «ножницы» в быстром темпе. Получается имитация стиля плавания «кроль на спине».

6. Опереться двумя руками о пенопласт или плавательную доску и попытаться её утопить. Это даёт рукам, плечевому поясу и брюшному прессу необходимую нагрузку.

7. Зайти в воду по плечи, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладони вниз. Резко развести руки в стороны, а затем медленно вернуть их в исходное положение. Необходимую нагрузку получают руки, плечи и мышцы груди.

При проведении занятий в бассейне стоит отметить, что различные формы тренировки всегда были подчинены общим законам структуры урока. Все упражнения и элементы были объединены в блоки или серии. Например, блоки упражнений с использованием степ-платформ, беговых или прыжковых связей, серии упражнений в парах и т.д. Перенос общеразвивающих «наземных» упражнений в воду в чистом виде был бы ошибкой. Вода обязывает использовать специфические движения и действия. Именно это делает занятия плаванием увлекательными [6].

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Аквааэробика / Н.Ж. Булгакова, И.А. Васильева. – Москва : РГАФК, 1996. – 30 с.
2. Меньшуткина, Т.Г. Тренажеры и приспособления в занятиях оздоровительным плаванием : учебное пособие / Т. Г. Меньшуткина и др. – Санкт-Петербург : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 44 с.
3. Викулов, А.Д. Плавание : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.

4. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич – Москва : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
5. Карпенко, Е.Н. Плавание: игровой метод обучения / Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкочан. – Москва : Олимпия, 2009. – 120 с.
6. Мосякина, Ю.Э. Принципы построения и особенности оздоровительной тренировки в водной среде с девушками и женщинами / Ю.Э. Мосякина // Наука, спорт, туризм : материалы III Международной научно-практической конференции 11–12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 9 (34). – 176 с. – URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_9\(34\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_9(34)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

УДК: 796.011
ГРНТИ 77.01.39

ФИТНЕС-КЛУБЫ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА БАРНАУЛА)

Я.И. Нармушкин, М.М. Иванова

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, Россия

FITNESS CLUBS AS A MEANS OF ATTRACTING THE POPULATION FOR PHYSICAL EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF BARNAUL)

Y.I. Narmushkin, M.M. Ivanova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Рассматриваются изменения, происходящие в фитнес-индустрии на общероссийском уровне. Обосновываются тенденции и пути становления фитнес-клубов в Барнауле; анализируются возможности фитнес-клубов как средства для привлечения населения к занятиям физической культурой; рассматриваются актуальные проблемы, способы продвижения и перспективы развития фитнеса в Барнауле.

Ключевые слова: фитнес, бодибилдинг, фитнес-клубы, здоровый образ жизни, физическая активность, рынок услуг

The relevance of this study is due to the changes taking place in the fitness industry not only at the Russian, but also at the regional levels. The article substantiates the trends and ways of formation of fitness clubs in Barnaul; analyzes the possibilities of fitness clubs as a means to attract the population to physical education; discusses current problems; ways to promote and prospects for the development of fitness in Barnaul.

Keywords: fitness, bodybuilding, fitness clubs, healthy lifestyle, physical activity, service market

Понятие «фитнес» произошло от английского глагола to be fit for – быть в форме, быть бодрым, здоровым. Данный термин впервые был использован в США, а в дальнейшем получил массовое распространение. Данный термин понимается как в узком, так и широком смысле. В широком смысле это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека, своего рода общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и всех физических качеств. В узком смысле фитнес рассматривается как оздоровительная методика, включающая физические тренировки в сочетании с рационально подобранным режимом питания, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, а также уровню физического развития занимающихся [1].

Поскольку понятие «фитнес-клуб» не имеет четкого определения в российском законодательстве, в своем исследовании под фитнес-клубом мы будем понимать физкультурно-оздоровительное сооружение, оборудованное для кардио-, силовых упражнений, а также проведения групповых занятий.

По официальным данным, первый фитнес-клуб в России появился в Санкт-Петербурге в 1990 г. Несмотря на стремление граждан заниматься физической культурой, у большинства советских людей не было возможности его посещения, в связи с этим многие женщины занимались спортом дома по видеокассетам, мужчины же тренировались в подвалах с самодельными тренажерами и инвентарем [2].

В Алтайском крае развитие фитнеса и бодибилдинга связано с именем Николая Григорьевича Гриня, уроженца Западной Украины. Н.Г. Гринь с детства занимался спортом, поступил в военное училище, именно там увлекся тяжелой атлетикой, в частности бодибилдингом, получил системные знания о правильной методике тренировок, а также фармакологии и питании.

В начале 1980-х гг. Н.Г. Гринь приехал в Барнаул на постоянное место жительства. Проявив инициативу в спорте, открыл первый зал в средней общеобразовательной школе № 84. Понятие «бодибилдинг» не широко приветствовалось в то время, поскольку все «западное» было под запретом. Конкретного понятия «фитнес-зала» не было, Николай Григорьевич называл свое «детище» «зал атлетической гимнастики». Первые тренажеры он разработал, взяв за основу конструкцию из военного училища, а также опираясь на американские журналы и газеты по бодибилдингу и видео. Возглавил комитет по делам молодежи и спорта в исполнительном комитете Индустриального района. С помощью привлеченных спонсоров («Богатырь», «Вызов» и т.д.) ему удалось открыть залы, в которых использовались тренажеры, созданные совместно с фирмой «Антей».

Отправной точкой фитнес-индустрии и бодибилдинга в целом был приезд в 1990-е гг. Винс Тэйлора. В России, в частности, городе Барнауле это было грандиозное событие. Винс Тэйлор – американский профессиональный культурист International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB), его имя вписано в зал славы IFBB. В нашей стране он провел мастер-классы, вдохновив спортсменов. Н.Г. Гринь создал федерацию бодибилдинга в Алтайском крае и был ее первым президентом, а также чемпионом Алтайского края по бодибилдингу. Он воспитал много чемпионов. В барнаульском спортивном комплексе «Жемчужина», где он до последнего времени был и директором, и тренером, Николай Гринь создал программы реабилитации детей-инвалидов, в том числе с ампутациями. Эти люди занимались в «Жемчужине» бесплатно.

В дальнейшем наблюдалась тенденция активного роста фитнес-индустрии в городе [3; 4]. С конца 2019 г. в результате пандемии, вызванной COVID-19, наблюдалось массовое закрытие залов, клубов и центров. Данное обстоятельство способствовало поиску мер по адаптации к работе в новых условиях. Так, одним из главных нововведений, позволивших фитнес-организациям продолжить работу в период пандемии, стали онлайн-тренировки. Такой вид тренировок предлагался клиентам фитнес-клубов в разных форматах (бесплатно/платно; запись/онлайн-трансляция/Zoom-конференция).

По наблюдениям рынка «Физическая культура и спорт», в Барнауле с 2022 г. наблюдается тенденция роста посещаемости фитнес-залов. Даже в кризисный 2020 г. эксперты заявляли, что стоимость посещения залов не повышалась около трёх лет, а вот их количество увеличивалось. В 2020 г. открылись фитнес-клубы «Рекорд»,

«Метро Fitness», «Ривер». В 2023 г. анонсировано открытие еще нескольких комплексов, в том числе двух больших, один из них – «Вита Спорт» в ТРЦ «Первомайский» на 1,5 тысячи посещений.

В настоящее время фитнес-клубами для привлечения населения занятием физической культурой используются следующие средства:

- сайт (лендинг);
- SEO-продвижение;
- контекстная реклама;
- использование социальных сетей.

В советское время физкультура являлась важной частью жизни гражданина. Немалое влияние оказывали американские художественные фильмы с актерами в хорошей физической форме (Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер). Это нашло большой отклик у любителей спорта 1980–1990-х гг. Как противовес движению панков, хиппи в Люберцах начали функционировать закрытые залы, где молодые спортсмены контактных единоборств или тяжелой атлетики упорно развивали бодибилдинг. Тренажерные залы получили название «качалка». Именно молодые накаченные ребята были противовесом криминальных группировок, придерживающихся воровской идеологии. В Алтайском крае это движение подхватили только с 1990-х гг. Ряд представителей таких спортивных сообществ стали активно заниматься бодибилдингом. В наше время мотивировать людей весьма проблематично. Причиной этому служит отсутствие идеологии, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и ряд других факторов.

Самое главное, человек придя в зал, не может получить квалифицированную помощь персонального тренера. Анализируя Алтайский край, стоит отметить, что количество залов увеличивается, а нехватка квалифицированных кадров очевидна. Занимаясь под руководством тренера с недостаточным уровнем профессионализма, человек получает травмы или спустя время не видит результатов, вследствие чего прекращает посещение фитнес-клуба.

С целью решения данной проблемы, в Алтайском государственном педагогическом университете разработана дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Тренер-преподаватель» по направлению 49.00.00 «Физическая культура» в объеме 280 академических часов. На протяжении нескольких лет обучающиеся, освоившие данную программу, трудоустраиваются в индустрии фитнеса не только в Алтайском крае, но и за его пределами.

Кроме того, одним из самых эффективных способов продвижения услуг является личный бренд тренера или команды зала. Ни одна социальная сеть или реклама на баннерах не поможет, если тренерский состав некомпетентен в сфере бизнеса. Не имеет значения, будет это тренажерный зал или фитнес-клуб, в связи с чем данному вопросу необходимо уделять особое внимание.

Литература

1. Сапожникова, О.В. Фитнес : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям / О.В. Сапожникова. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015. – 140 с.
2. Чапкович, Ж.А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения / Ж.А. Чапкович // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). – 2016. – Вып. 8 (173). – С. 112–115.

3. Родочинская, Е. Тело в дело. Как развивается барнаульский рынок фитнеса / Е. Родочинская. – URL: <https://altapress.ru/sport/story/telo-v-delo-kak-razvivaetsya-barnaulskiy-rinok-fitnessa-210510?ysclid=lep1y931xv886222836> (дата обращения: 19.02.2023).

4. Витман, С. Не просто спорт, не только бизнес: какая она, фитнес-индустрия Барнаула? / С. Витман, Е. Голошубов. – URL: <https://www.amic.ru/news/prochee/ne-prosto-sport-ne-tolko-biznes-kakaya-ona-fitness-industriya-barnaula?ysclid=lep8si8t223459918> (дата обращения: 21.02.2023).

УДК 796.011.3
ГРНТИ 77.03.05

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАСНОЙ РАБОТЫ НА ОСНОВЕ БОРЬБЫ ДЗЮДО СО ШКОЛЬНИКАМИ СРЕДНИХ КЛАССОВ

С.Ф. Панов¹, А.В. Селезнев², К.С. Панов¹

¹ *ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», Липецк, Россия*

² *МБОУ СОШ, с. Кузьминские Отвержки, Липецкая обл., Россия*

ORGANIZATION OF EXTRA-CLASS WORK ON THE BASIS OF THE FIGHT OF JUDO WITH MIDDLE GRADE SCHOOLCHILDREN

S.F. Panov¹, A.V. Seleznev², K.S. Panov¹

¹ *Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Lipetsk, Russia*

² *MBEI secondary school v. Kuzminsky Otverzhki, Lipetsk region, Russia*

На современном этапе развития общества всё пристальнее обращается внимание на вопросы организации социально одобряемого досуга школьников. Ведь именно после окончания уроков учащиеся в основном предоставлены сами себе и никак не контролируются родителями и школой. В связи с этим дана оценка эффективности организации внеклассных занятий по борьбе дзюдо для повышения уровня развития физических способностей учащихся. В результате величина прироста показателей физических способностей в среднем групповом значении у девочек составила 19,6%; у мальчиков – 28,7%.

Ключевые слова: школьники, средние классы, внеклассные занятия, дзюдо, физические способности

At the present stage of development of society, attention is increasingly drawn to the issues of organizing socially approved leisure time for schoolchildren. After all, it is after the end of the lessons that students are mostly left to their own devices and are not controlled by their parents and the school in any way. The article evaluates the effectiveness of organizing extra-curricular judo wrestling classes to increase the level of development of students' physical abilities. As a result, the magnitude of the increase in the indicators of physical abilities in the average group value for girls was 19,6%; boys – by 28,7%.

Keywords: schoolchildren, middle classes, extracurricular activities, judo, physical abilities

Внеклассная работа, организованная во внеурочное время на добровольных началах и с учетом мотивационной сферы учащихся, является неотъемлемой составной частью учебно-воспитательного процесса в школе. Внеклассные занятия по физическому воспитанию выполняют воспитательную, образовательную, развивающую и познавательную функцию, способствуя расширению кругозора учащихся и компенсируя возникающие проблемы в процессе учебы [1, с. 207]. Особую важность данная проблема приобретает в среднем звене общеобразовательной школы, где у учеников закладывается не только база социальных норм и ценностей, но и фундамент физического развития и физической подготовленности [2, с. 50].

Занятия единоборствами рассматриваются многими исследователями как одно из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения, имеющими большое прикладное значение. В частности, дзюдо – это не только вид спортивной борьбы, не только способ самообороны, но и система философских взглядов, моральных и нравственных ценностей, «включающая в себя фундаментальные принципы достижения гармонии человека с самим собой и с окружающим его миром» [3, с. 5]. Вместе с этим овладение навыками борьбы дзюдо и высокий уровень развития физической подготовленности помогают в дальнейшем будущем призывнику и в боевой обстановке.

Несмотря на актуальность вышеозвученной проблемы в доступной нам литературе не обнаружено аргументированных данных по широкому использованию элементов борьбы дзюдо на внеклассных занятиях по физическому воспитанию школьников.

Целью исследования является выявление эффективности организации внеклассных занятий по борьбе дзюдо для повышения уровня развития физических способностей учащихся.

Для оценки уровня развития физической подготовленности школьников 8–9-х классов мы применяли контрольные методики, совпадающие с испытаниями, входящими в перечень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для возрастной группы 13–15 лет (IV ступень).

Нами разработана программа, позволяющая за учебный год овладеть техникой основных приемов борьбы дзюдо. Практический блок был распределен в рамках внеклассных занятий в зависимости от поставленных задач и в соответствии с существующей методикой изучения и совершенствования техники борьбы дзюдо. Внеклассные занятия были построены по типу традиционных тренировочных занятий, представленных в предпрофессиональных дополнительных программах по виду спорта «дзюдо». Уже после двух месяцев занятий мы начали проводить схватки по 2 мин с использованием технических действий, разученных на предыдущих тренировках.

По результатам первого контрольного среза мы получили данные, которые сравнивали с нормативами комплекса ГТО. Полученные среднегрупповые значения у девочек лишь только по одному обязательному тесту «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье» соответствуют уровню «бронзового знака» комплекса ГТО, остальные результаты не соответствуют уровню нормативов. У мальчиков полученные среднегрупповые значения по всем обязательным тестам и тестам по выбору не соответствуют уровню нормативов комплекса ГТО. По окончании педагогического эксперимента мы протестировали повторно наших испытуемых для изучения динамики показателей физической подготовленности (таблица). Анализируя табличные данные, мы наблюдаем положительную, достоверную ($p < 0,05$) динамику изменений по показателям физической подготовленности как мальчиков, так и девочек.

Динамика показателей физической подготовленности учащихся 14–15 лет в ходе эксперимента

Контрольные испытания	Этап	Среднегрупповые показатели		Норматив ГТО девочки/мальчики	
		Девочки, $n = 5$	Мальчики, $n = 9$	БЗ	СЗ
Обязательные контрольные испытания					
Бег на 30 м, с	До	6,3±0,3	5,9±0,3	5,6/5,3	5,4/5,1
	После	5,5±0,3*	5,3±0,4*		
Бег на 2 000 м, мин, с	До	12,45±0,33	10,54±0,30	12,10/	11,40/
	После	12,15±0,28*	10,11±0,25*	10,00	9,40

Контрольные испытания	Этап	Среднегрупповые показатели		Норматив ГТО девочки/мальчики	
		Девочки, n = 5	Мальчики, n = 9	БЗ	СЗ
Подтягивания на высокой/низкой перекладине, кол-во раз	До	10,1±2,7	3,1±1,6	13/6	17/8
	После	13,7±1,1*	6,9±1,5*		
Наклон вперед стоя на скамье, см	До	6,2±2,8	3,9±1,7	5/4	8/6
	После	8,4±2,1*	5,2±1,5*		
Контрольные испытания по выбору					
Челночный бег 3×10 м, с	До	11,1±1,4	9,1±1,4	9,0/8,1	8,8/7,8
	После	8,9±1,1*	8,0±1,1*		
Прыжок в длину с места, см	До	145,5±10,4	164,8±15,5	150/ 170	160/ 190
	После	163,3±8,8*	177,4±11,3*		
Поднимание туловища, кол-во раз за 1 минуту	До	28,5±3,9	33,6±3,5	31/35	34/39
	После	32,8±3,1*	40,6±2,3*		
Метание снаряда на дальность, м	До	18,5±2,7	27,8±2,9	19/30	21/34
	После	22,9±2,1*	31,4±2,7*		

Примечание. СЗ – «серебряный знак» комплекса ГТО; БЗ – «бронзовый знак» комплекса ГТО. * – достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

В частности, анализ динамики результатов теста «Бег на 30 м», оценивающего скоростные способности, показал, что за все время эксперимента у девочек результат улучшился на 1,8 с. До исследования время пробегания 30-метровой дистанции составляло 6,3±0,3 с, после исследования – 5,5±0,3 с. У мальчиков до исследования время пробегания 30-метровой дистанции составляло 5,9±0,3 с, после исследования – 5,3±0,4 с. Результат улучшился на 0,4 с.

Среднегрупповой результат в данном контрольном испытании показывает соответствие нормативу «бронзового знака», как у девочек, так и мальчиков. Причем у девочек практически приближается к результату «серебряного знака».

Анализ динамики результатов теста «Бег на 2 000 м», оценивающего общую выносливость, показал, что за все время исследования у девочек результат улучшился на 30 с, у мальчиков на 43 с соответственно. Несмотря на достоверную динамику в результатах по данному контрольному испытанию, мы видим, что среднегрупповые результаты не дотягивают до норматива «бронзового знака» как у девочек, так и мальчиков.

Анализ динамики результатов теста «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», характеризующего уровень развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса девочек, показал, что за время исследования результат улучшился в 3,6 раза. До эксперимента количество подтягиваний составляло 10,1±2,7 раза, после эксперимента – 13,7±1,1 раза.

У мальчиков анализ теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине» показал, что за время исследования результат улучшился более чем в 2 раза. До эксперимента количество подтягиваний составляло 3,1±1,6 раза, после эксперимента – 6,9±1,5 раза. Среднегрупповой результат в данном тесте показывает соответствие нормативу «бронзового знака» комплекса «Готов к труду и обороне» как у девочек, так и мальчиков.

Анализ динамики результатов теста «Наклон вперед стоя на скамье», оценивающего уровень развития гибкости, показал, что за все время исследования у девочек результат улучшился на 2,2 см, у мальчиков – на 1,1 см соответственно. Среднегрупповой результат в данном тесте показывает соответствие нормативу «серебряного знака» комплекса «Готов к труду и обороне» у девочек. У мальчиков – соответствие нормативу «бронзового знака».

При анализе результатов контрольных испытаний по выбору мы получили аналогичную картину положительной динамики. Среднегрупповые результаты в тестах «Челночный бег 3×10 м» и «Поднимание туловища из положения лежа на спине» показывают соответствие нормативу «бронзового знака» как у девочек, так и мальчиков.

По тестам «Прыжок в длину с места» и «Метание спортивного снаряда весом 150 г на дальность» результаты у девочек соответствуют нормативу «серебряного знака», у мальчиков – «бронзового знака».

Полученные материалы исследований позволяют высказать утверждение, что использование комплексов упражнений по борьбе дзюдо на внеклассных занятиях позволило статистически значимо улучшить показатели физической подготовленности учащихся 13–14 лет и достичь норматива «бронзового» и «серебряного» знаков ГТО.

Следующей серией явился расчет динамики прироста показателей физических способностей наших испытуемых в процентном отношении в ходе исследования. Полученные данные проиллюстрированы на рисунке.

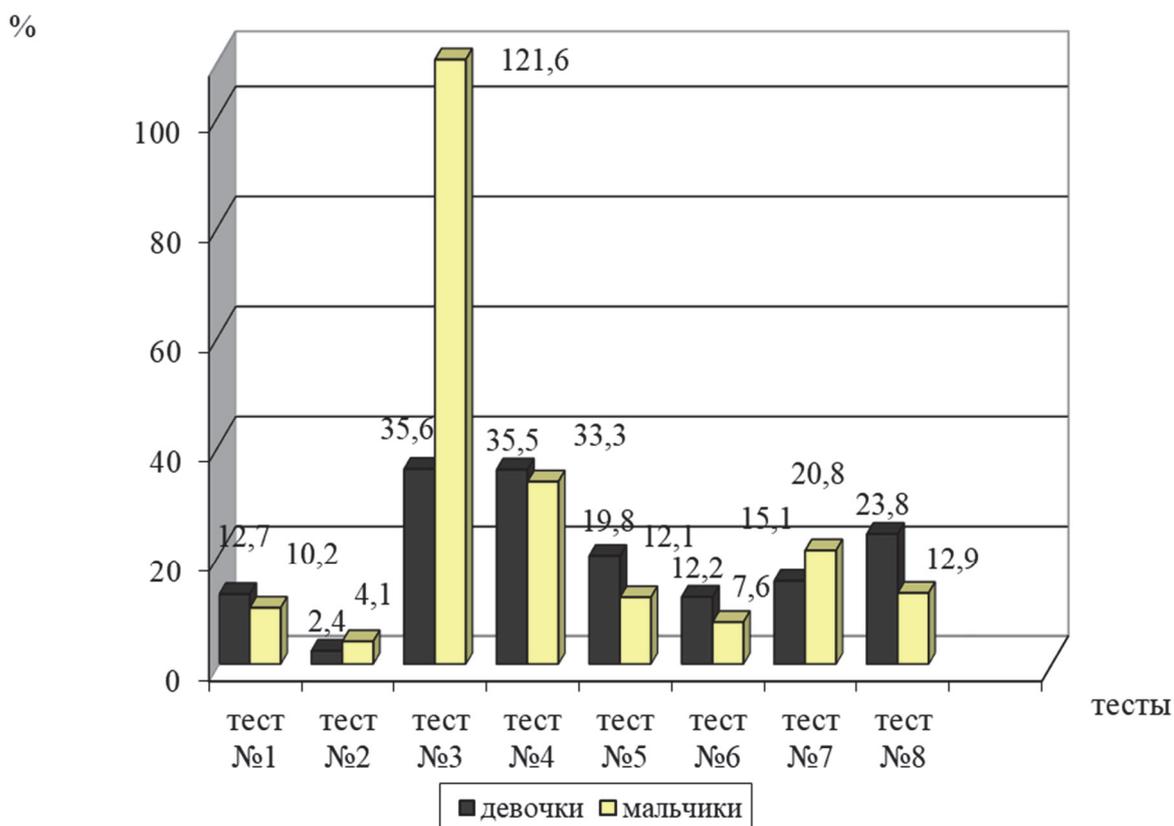


Рисунок. Динамика показателей в ходе эксперимента, %:
 тест № 1 – бег на 30 м; тест № 2 – бег на 2 000 м; тест № 3 – подтягивания на высокой (низкой) перекладине; тест № 4 – наклон вперед; тест № 5 – челночный бег 3×10 м; тест № 6 – прыжок в длину с места; тест № 7 – поднимание туловища из положения лежа на спине; тест № 8 – метание спортивного снаряда на дальность

Величина прироста показателей физических способностей в среднегрупповом значении девочек составила 19,6, мальчиков – 28,7%.

По нашему мнению, такой значительный прогресс в динамике произошел не только благодаря экспериментальной программе. Ведь даже просто увеличение объема двигательной активности на 3 ч в недельном микроцикле также внесло свою лепту в данном приросте.

Таким образом, достоверность полученных результатов по всем показателям физической подготовленности школьников в ходе исследования показала целесообразность и эффективность использования комплексов упражнений по борьбе дзюдо на внеклассных занятиях.

Литература

1. Панков, В.Ю. Организация внеклассной работы на основе бокса в старших классах общеобразовательной школы / В.Ю. Панков // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы симпозиума в рамках XVII Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых / науч. ред. С.Ю. Иванова. – Кемерово, 2022. – С. 207–210.
2. Панов, К.С. Влияние внеурочных занятий на подготовку и сдачу норм ГТО школьниками средних классов по тесту «Стрельба из пневматической винтовки» / К.С. Панов // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и VII Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности / под общ. ред. А.А. Шахова. – Елец, 2020. – С. 50–54.
3. Волков, В.Г. Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / В.Г. Волков, С.В. Петрунина. – Пенза, 2015. – 57 с.

УДК 796
ГРНТИ 77.29

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ И СОЦИАЛЬНЫЙ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ НА «СПОРТ»: ПРОБЛЕМЫ ОГРАНИЧЕНИЯ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

И.И. Самсонов

КАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края», Барнаул, Россия

OF SPORTS AND SPORTS ORGANIZATIONS AND SOCIAL TAX DEDUCTION FOR "SPORTS": PROBLEMS OF RESTRICTIONS ON SALES FOR THE POPULATION

I.I. Samsonov

KAU "Center for sports training of national teams of the Altai Territory", Barnaul, Russia

Изучен актуальный вопрос о предоставлении социального налогового вычета гражданам на доходы физических лиц за пользование физкультурно-оздоровительными услугами как метод активизации населения к занятиям физической культурой и спортом. Ознакомление с перечнем физкультурно-спортивных организаций, индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, на 2022 г., являющегося одним из условий получения социального налогового вычета, выявило наличие образовательных организаций различного типа. Авторы, изучив действующее законодательство Российской Федерации, приходят к выводу о необходимости как пересмотра требований к формированию перечня организаций, занимаемых в которых гражданин может получить социальный налоговый вычет за социально значимые расходы, так и установления налоговых льгот для организаций.

Ключевые слова: социальный налоговый вычет, основной вид деятельности, основная цель деятельности, физкультурно-спортивные организации, образовательные организации

The article is devoted to the study of the topical issue of granting a social tax deduction to citizens on the income of individuals for the use of physical culture and health services as a method of activating the population for physical culture and sports. Familiarization with the list of physical culture and sports organizations, individual entrepreneurs operating in the field of physical culture and sports as the main activity for 2022, which is one of the conditions for obtaining a social tax deduction, revealed the presence of educational organizations of various types. The authors, having studied the current legislation of the Russian Federation, come to the conclusion that it is necessary both to revise the requirements for the formation of a list of organizations engaged in which a citizen can receive a social tax deduction for socially significant expenses, and to establish tax benefits for organizations.

Keywords: social tax deduction, main activity, main purpose of activity, sports organizations, educational organizations

Физическая культура и спорт (ФКиС) является уникальной сферой общественных отношений. С одной стороны, занятия физической культурой (ФК), формируя и развивая культуру тела и души человека, являются неотъемлемой частью его конституционного права на жизнь. С другой – занятия спортом как части национальной и мировой культуры, реализуемые через участие граждан в спортивных соревнованиях, имеют социальный и политический характер. При этом вопросы активизации населения к занятиям ФКиС, несмотря на имеющийся запрос от населения [1], до сих пор обсуждаются в научном сообществе (например, I Всероссийская научно-практическая конференция «Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях» [2], в научно-практических публикациях [3–5]). Государство, рассматривая ФКиС как общественное благо [6, с. 32–33], тесно коррелирующее со здоровьем и благополучием населения и, как следствие, уровнем жизни в стране [3], пытается создать условия по стимулированию населения к занятиям ФКиС, а для организаций не только создавать условия для занятий ФКиС работников и населения, но и формировать привлекательность отрасли для организаций с коммерческой точки зрения.

Проблемой исследования является необходимость выполнения национальной цели по достижению количества граждан, систематически занимающихся ФКиС, и наличием на государственном уровне факторов, стимулирующих граждан на занятия ФКиС.

Об инструментах активизации населения и организаций к ФКиС. Государство в целях мотивации субъектов ФКиС на создание условий для занятий граждан ФКиС: 1) повысило имущественную поддержку организаций малого и среднего бизнеса, реализующих социально значимую деятельность в области ФКиС (ст. 18 Федерального закона РФ от 24.07.2007 № 209-ФЗ «О развитии малого и среднего предпринимательства в РФ»); 2) установило возможность финансирования мероприятий в области ФКиС организациями в рамках улучшения ими условий и охраны труда (ч. 3 ст. 225 ТК РФ); 3) создало условия повышения конкурентоспособности социально ориентированных некоммерческих организаций наравне с другими хозяйствующими субъектами в оказании общественно полезных услуг в области ФКиС (Указ Президента РФ от 08.08.2016 № 398 «Об утверждении приоритетных направлений деятельности в сфере оказания общественно полезных услуг»); 4) установило социальный налоговый вычет (СНВ) на медицинские услуги (лечебная ФК), обучение (дополнительное образование в области ФКиС) (ч. 1 ст. 219 НК РФ); 5) установило в ряде субъектов РФ для организаций (например, г. Москва) льготы по земельному налогу (пп. 3 ч. 1 ст. 2, пп. 4 п. 1.8 ст. 3.1. Закона г. Москвы от 24.11.2004 г. (в ред. от 11.11.2020) № 74 «О земельном налоге») и т.д.

Социальный налоговый вычет за расходы граждан на занятия ФК: проблемы правоприменения и пути решения. Полагаем, что существенным упущением со стороны Российской Федерации является отсутствие или незначительное наличие прямого

финансового обеспечения [3]. Соответственно, в этих условиях расходы на занятия граждан социально значимым видом деятельности перекладываются на граждан. В то же время государство может участвовать в создании условий для занятий граждан ФКиС как социально значимой деятельностью [4], софинансируя их социально значимые расходы [5] через установление СНВ (ч. 1 ст. 219 НК РФ).

Разделяя мнение Е.Е. Смирновой, считаем СНВ, рассматриваемый С.С. Павленко как налоговая льгота, эффективным механизмом развития человеческого капитала и инструментом пополнения бюджетов различного уровня.

Резюмируя сказанное, СНВ, установленный с 01.01.2022 на основании Федерального закона от 05.04.2021 № 88-ФЗ «О внесении изменений в статью 219 части второй НК РФ в части предоставления социального налогового вычета в сумме, уплаченной налогоплательщиком за оказанные ему физкультурно-оздоровительные услуги» на занятия физкультурно-оздоровительными услугами, активизирует работающее (!!!) население (пп. 7 ч. 1 ст. 219 НК РФ), создавая дополнительные условия для выполнения национальной цели по достижению процента (70%) систематически занимающихся ФКиС в РФ.

Согласно пп. 7 п. 1 ст. 219 НК РФ, СНВ предоставляется в сумме расходов, уплаченных гражданином только за услуги в области ФК, а не за спорт (!!!), включенными в Перечень физкультурно-спортивными организациями, индивидуальными предпринимателями, осуществляющими деятельность в области ФКиС в качестве основного вида деятельности (далее – Перечень), ему самому или его детям (в том числе усыновленным) или подопечным до 18 лет.

Максимальная сумма годовых затрат на СНВ по ФК, с которых можно получить налоговый вычет, составляет 120 тыс. руб. в год (абз. 8 ч. 2 ст. 219 НК РФ), а возврату подлежат 13% от потраченной суммы, или 15 600 руб. При этом в общую сумму расходов включаются другие социальные затраты (благотворительность, негосударственное пенсионное страхование, добровольное страхование жизни, прохождение независимой оценки своей квалификации), исключая расходы на обучение детей и подопечных (в размере не более 50 тыс. руб. в год на каждого обучающегося для обоих родителей, опекунов, попечителей) и на дорогостоящее лечение (абз. 8 ч. 2 ст. 219 НК РФ). Поэтому низкие нормативы возврата социально значимых расходов в совокупности с отсутствием у граждан навыков оформления документов в налоговые органы будет являться одним из катализаторов низких показателей заинтересованности граждан в здоровом образе жизни.

Помимо этого, ознакомление с Перечнем на 2022 г. [6], являющимся одним из условий предоставления гражданам СНВ, свидетельствует о наличии в нем образовательных организаций (ОО) различного типа (таблица). Это прямо противоречит установленным критериям его формирования (п. 2 Постановления Правительства РФ от 06.09.2021 № 1501 «Об утверждении Правил формирования и ведения перечня физкультурно-спортивных организаций, индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности»). Основным видом экономической деятельности образовательной организации (ОО) в отличие от физкультурно-спортивной организации (ФСО) является образовательная деятельность (реализация образовательной программы) (пп. 18 ст. 3 Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), т.е. априори таких ОО в Перечне быть не должно.

Список образовательных организаций, включенных в Перечень физкультурно-спортивных организаций, индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности на 2022 г.

Наименование субъекта России	Наименование организации в соответствии с уставом
Астраханская область	МКОУ ДО «Лиманская ДЮСШ»
Белгородская область	ФГАОУ ВО «БелГНИУ» Учебно-спортивный комплекс С. Хоркиной
Калининградская область	МАОУ ДО «ДЮСШ Нестеровского городского округа»
Калужская область	МБОУ ДО Козельская районная ДЮСШ «Фаворит», МКОУ ДО «ДЮСШ» г. Мосальск, МКОУ ДО «Сухиничский ЦДО», МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
Красноярский край	КГАПОУ «Красноярский КОР», МБОУ «ДЮСШ «ЦФКиС» ЭМР
город Москва	ГБПОУ «МССУОР № 4 им. А.Я. Гомельского» Москомспорта, ГБОУ «ЦСИО «Самбо-70» Москомспорта, ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта, ГБПОУ «МССУОР № 3» Москомспорта
Нижегородская область	ЧОУ ДО ДЮСШ «Теннис-Парк НН»
Пензенская область	ГАОУ ПО «УОР ПО»
Пермский край	МАУ ДО ДООЦ «Юность» г. Горнозаводска
Республика Башкортостан	МАОУ ДО «Центр дополнительного образования «Олимп», МАОУ ДО ДЮСШ МР БР РБ, МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»
Республика Саха (Якутия)	ГБПОУ РС (Я) «РУ(К)ОР им. Р.М. Дмитриева», ГБОУ РС (Я) «ЧРС-СШИОР им. Д.П. Коркина»
город Санкт-Петербург	ЧОУ СДЮШ настольного тенниса «СПАРТАК»
город Севастополь	ГБОУ ДО города Севастополя «ГЦССПС»
Ставропольский край	ГБПОУ СК «СУОР»
Тамбовская область	МБОУ ДО ДЮСШ, МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»
Томская область	МОАУ ДО ДЮСШ А.Карпова
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра	АПОУ ХМАО-Югры «ЮКИОР»
Чувашская республика	МАОУ ДО «ДЮСШ» г. Шумерля, АОУ ДО «ФСК» г. Алатыря Чувашской Республики

Следовательно, возникает вопрос о правомерности включения ОО различного типа в Перечень, несмотря на наличие иного основного вида деятельности (ОО), отличного от ФСО (ФКиС).

Представляется, что основной первопричиной включения ОО в Перечень является различное толкование понятия «основной вид деятельности», порождающее искаженное правопонимание и правовую неопределенность должностных лиц, подтверждаемое Конституционным судом РФ. Поэтому понятие «основной вид деятельности» в законодательстве России используется с близкими по звучанию понятиями в различных правовых значениях, имеющих различную смысловую нагрузку [7].

Дальнейшая правоприменительная практика позволит ликвидировать выявленные пробелы. В целях профилактики конфликтных ситуаций граждан с ФНС России каждый орган исполнительной власти в области ФКиС субъекта Федерации обязан направить в Минспорт России изменения в действующий Перечень, а Минспорт России, в свою очередь, проинформировать ФНС России об изменениях в Перечне (пп. «б» п. 10, 11 Постановления Правительства РФ № 1501). В противном случае уполномоченные лица органов исполнительной власти по формированию Перечня от каждого субъекта РФ несут ответственность, предусмотренную действующим законодательством России (п. 9 Постановления Правительства РФ № 1501), а граждане не смогут получить СНВ за расходы на ФК в ОО.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Социальный налоговый вычет за расходы на физкультурно-оздоровительные услуги является социально значимой налоговой льготой, активизирующей работающее население и их детей к систематическим занятиям ФКиС.

2. Действующий Перечень физкультурно-спортивных организаций, индивидуальных предпринимателей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, на 2022 г. включает образовательные организации различного типа, не соответствующие критериям по включению.

Литература

1. Зюрин, Э.А. Мониторинг физической подготовленности населения субъектов Российской Федерации, определяющий готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI–XI ступени / Э.А. Зюрин, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 46–50.

2. Резолюция I Всероссийской научно-практической конференции «Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях» (26–28.07.2022 г.). – URL: https://sibsport.ru/images/FilesOther/nauka/konf_2122/0_0_rezoluc_sport_selo_2022.pdf (дата обращения: 01.08.2022).

3. Деревлев, С.К. К вопросу о повышении мотивации к занятиям спортом / С.К. Деревлев, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 4. – С. 40–42.

4. Филимонова, Е.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е.Н. Филимонова, Е.И. Коробейникова // Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – 2019. – № 6. – С. 6–13.

5. Муравлева, Т.В. Факторы устойчивого развития муниципального образования / Т.В. Муравлева // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2020. – № 1 (80). – С. 71–73.

6. Мифтахов, М.Р. Спортивная активность населения как фактор экономического развития регионов России : автореферат диссертации ... кандидата экономических наук: 08.00.05 / М.Р. Мифтахов. – Казань, 2021. – 28 с.

7. Самсонов, И.И. Физическая культура и спорт как социально-экономически значимый вид деятельности / И.И. Самсонов // Экономика. Профессия. Бизнес. – 2021. – № 3. – С. 98–105.

УДК 796.39

ГРНТИ 14.35.07

ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ НОВЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А.С. Сидоренко

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения», Санкт-Петербург, Россия

INCLUSION ELEMENTS OF SEPAKTAKRAW IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE"

A.S. Sidorenko

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg, Russia

Анализируется вопрос целесообразности включения в учебные занятия по физической культуре для студентов вуза элементов новых малоизвестных в нашей стране видов спорта.

В качестве примера рассматривается спортивная игра сепактакрау, аналог футбола, которая широко распространена в странах Юго-Восточной Азии и пользуется популярностью среди студентов этих стран, которые обучаются в России. Включение в учебный процесс студентов Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения элементов сепактакрау в качестве тренировочных и проведение двухсторонних игр по облегченным правилам показали заинтересованность обучающихся и повышение эмоциональной составляющей занятий. С практической точки зрения данная игра позволяет повысить координационные способности молодых людей, концентрацию и внимание и уменьшить время двигательной реакции, приобрести навыки владения мячом.

Ключевые слова: новые спортивные игры, сепактакрау, студенты вузов, физическая культура

In this work, the author addresses the question of the expediency of including elements of new little-known sports in our country in physical education trainings for university students. As an example, the sepaktakraw is considered, an analogue of football, which is widespread in the countries of Southeast Asia and is popular among students of these countries who study in Russia. The inclusion the elements of sepaktakraw in the educational process of SUAI students as training and conducting games according to simplified rules showed the interest of students and an increase in the emotional component of trainings. From a practical point of view, this game allows players to increase their coordination abilities, reduce the time of motor reaction, increase concentration and attention, acquisition of ball possession skills.

Keywords: new sports games, sepaktakraw, university students, physical culture

Для того чтобы занятия по физической культуре в вузе проходили в интересной содержательной форме и нравились студентам, преподаватель всегда должен придумывать новые формы реализации программного материала и, конечно же, учитывать интересы конкретной группы занимающихся. Необходимо расширять и дополнять диапазон применяемых средств и методов образовательного процесса, совмещая и комплексное развитие физических качеств, и приобретение занимающимися необходимых двигательных умений и навыков, и оздоровительный эффект тренировки.

Спортивные игры традиционно являются одной из наиболее интересных для студентов форм физической активности, всегда способствуя поддержанию позитивного эмоционального фона занятий. Преимуществами спортивных игр является оказание комплексного влияния на организм студентов путем включения в работу большего числа мышечных групп, развития координационных способностей, быстроты реакции и внимания, повышения скоростно-силовых возможностей, умения сохранять равновесие и устойчивость.

Студенты из других государств, обучаемые в российских вузах, часто пытаются представить на учебных занятиях по физической культуре свои национальные виды спорта, которые малоизвестны в России, чем вносят особый колорит в учебные занятия, расширяя кругозор остальных занимающихся. Одной из таких игр, которую привезли в Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения (СПбГУАП) студенты из Китая, является сепактакрау, игра альтернативная футболу и напоминающая волейбол, в которой необходимо играть в мяч ногами и головой через сетку. Игра очень популярна, широко распространена в странах Юго-Восточной Азии и является основной спортивной дисциплиной в программе престижных Азиатских игр [1].

Сепактакрау сразу привлекла внимание многих студентов тем, что можно играть в мяч ногами в условиях спортивного зала, так как любимый многими мини-футбол непосредственно в СПбГУАП не культивируется из-за соображений безопасности.

Сепактакрау проходит на стандартной бадминтонной площадке специальным лёгким мячом из ротанга, который чуть меньше мини-футбольного. В игре участвуют две

команды, в зависимости от вариации по две, три или четыре человека в каждой. Соприкосновение с мячом допускается любой частью тела, за исключением рук. Игроки должны приземлить мяч на стороне соперника и не допустить его падения на своей части площадки. Как и в волейболе, во время розыгрыша каждая команда имеет возможность сделать три касания мяча перед тем, как отправить его на сторону соперника, однако в сепактакрау два или три контакта с мячом подряд может делать один и тот же игрок [2].

Преимущества сепактакрау заключаются в том, что правила игры можно легко упростить с учётом текущих условий, контингента занимающихся и их уровня подготовленности. Игра проводится на площадке небольшого размера и не требует специального оборудования и инвентаря. Для игры может подойти лёгкий волейбольный или резиновый мяч и бадминтонная или волейбольная сетка, натянутая на определенной высоте. В сепактакрау от игроков требуется аккуратный приём и обработка мяча для точного перевода его на сторону соперника. Это практически исключает сильные удары по мячу ногой, представляющие опасность для других занимающихся и оборудования спортивных залов небольшого размера.

Несмотря на простые и понятные правила, игра подразумевает высокую степень владения сложными техническими навыками приемами и обработки мяча и хорошо развитую подвижность в суставах и координацию движений. Очевидно, что российские студенты не смогут достичь того уровня подготовленности, которым азиатские игроки владеют с самого детства. Да и такой задачи в принципе и не ставится. Для молодых людей важна сама возможность поиграть в мяч ногами и головой, что значительно повышает их интерес к занятиям физической культурой [3].

Поэтому в процессе учебного занятия не следует требовать от игроков обязательного изучения и выполнения технически сложных ударов. Обучение и совершенствование техники сепактакрау у студентов должно строиться на овладении навыками нескольких простейших базовых элементов, благодаря которым появится возможность проводить двухсторонние игры с долгими розыгрышами мяча.

Включение простейших элементов сепактакрау в основную часть занятий по физической культуре ставило перед собой три основные цели: комплексное развитие основных физических качеств, в первую очередь быстроты реакции, внимания, координационных способностей; улучшение техники приёма, обработки мяча, ударов и передач мяча ногами и головой; создание положительного эмоционального фона занятия и заинтересованности молодых людей [4].

Ещё одна важная цель сепактакрау заключалась в том, чтобы изучить те элементы техники, которые могли пригодиться студентам в других видах спорта, в первую очередь в футболе. К таким важным техническим навыкам относится умение контролировать мяч при выполнении удара на точность, правильное распределение прилагаемых усилий и контроль положения тела в пространстве, грамотный выбор направления удара, выбор правильной позиции для удара и касание мяча под нужным углом.

В процессе тренировочных занятий студенты изучали и совершенствовали в парах и тройках несложные удары по мячу внутренней стороной стопы, подъёмом, головой, коленом, изменяя расстояние, высоту и силу удара.

Непосредственно сама игра, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, проводилась по упрощённым правилам (с возможностью занимающимися выполнять удары после касания мячом площадки, с низко висящей сеткой, с увеличением

количества касаний на команду). Игры проводились как на счёт, так на точность и количество передач мяча, варьируя количество игроков в каждой команде от 3 до 5. Для девушек был опробован вариант игры без сетки с качением мяча по полу, наподобие фловотена ногами, который им очень понравился.

Занятия с включением простейших элементов сепактакрау проводились также для студентов, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, особенно для тех, кто имеет проблемы с органами зрения.

Игра приносит пользу, так как предполагает необходимость постоянного контроля мяча глазами, что способствует расширению границ периферического зрения и снижению напряжения глазодвигательных мышц, их укреплению и улучшению работы зрительных анализаторов [5].

Проведение игр по сепактакрау по упрощённым правилам продемонстрировало заинтересованность и увлеченность новой игрой многих студентов 1–3-х курсов СПбГУАП, особенно когда после нескольких неудачных попыток техника движений улучшилась и игра из отдельных эпизодов стала приобретать целостный вид с долгими розыгрышами мяча и небольшим количеством невынужденных ошибок. Студенты, которые занимаются футболом или просто часто играют в него в свободное время, отметили, что практика включения элементов сепактакрау в учебные занятия в течение учебного года позволила им лучше «чувствовать» мяч и более уверенно выполнить многие технические элементы.

На примере включения элементов сепактакрау как нового вида физической активности в учебные занятия по физической культуре можно сделать следующие выводы:

Новые спортивные и подвижные игры в рамках учебной программы вызывают интерес у многих студентов, вследствие чего повышается интерес и к занятиям физической культурой в целом.

Включение элементов новых видов спорта способствует лучшему развитию тех физических качеств обучаемых, которые сложно улучшать классическими физическими упражнениями.

В зависимости от уровня подготовленности студентов новые спортивные дисциплины не следует проводить в строгом соответствии с их принципами и правилами, их следует упрощать и адаптировать к существующим реалиям, по крайней мере на первом этапе, до тех пор пока занимающиеся не освоят их базовую технику.

Упрощенные правила делают любую игру доступной для всех желающих вне зависимости от уровня физической подготовленности при минимальных технических навыках.

Очевидна польза упрощенных версий многих новых видов спорта при проведении занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. Особенно это касается спортивных игр с быстро перемещающимися мячами для молодых людей, имеющих проблемы со зрением.

Многие из новых и необычных спортивных дисциплин не требуют специального оборудования и инвентаря и могут свободно включаться в учебные занятия как в спортивных залах, так и на ровных открытых спортивных площадках.

Включение видов спорта, активно культивируемых в других странах мира, расширяет кругозор студентов, позволяет им лучше понять культуру и традиции других народов, выполняя познавательную и образовательную функции.

Для иностранных студентов появляется возможность заняться вдали от родины любимым видом спорта, что также способствует повышению их интереса к посещению занятий физической культурой.

Учитывая вышесказанное, а также личный опыт автора, следует посоветовать преподавателям высших и средних специальных учебных заведений различной направленности активнее внедрять элементы новых малоизвестных видов спорта, особенно спортивных игр, в обязательные и факультативные занятия по физической культуре.

Литература

1. Сидоренко, А.С. Сепактакрау : практическое пособие / А.С. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ГУАП, 2006. – 16 с.
2. Hanif, A.S. Sepak Takraw for students / A.S. Hanif. – Kota Malang, 2015. – 130 p.
3. Сидоренко, А.С. Мотивация студентов к новым видам физкультурной деятельности на примере флорболла / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 354–356.
4. Сидоренко, А.С. Повышение качества игры в сепактакрау у студентов вуза, путем улучшения физического качества гибкости / А.С. Сидоренко // Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования». – Волгоград : ВГАФК, 2020. – С. 169–173.
5. Грачёв, А.С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр: диссертация ... кандидата педагогических наук / А.С. Грачёв. – Санкт-Петербург, 2013. – 241 с.

УДК 378.17
ГРНТИ 77.01.01

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М.С. Сизикова, А.В. Старостина

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный педагогический университет», Вологда, Россия

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

M.S. Sizikova, A.V. Starostina

Vologda State Pedagogical University, Vologda, Russia

Рассматривается проблема очевидного снижения интереса студентов к физической культуре. Проводится поиск причин снижения интереса и положительной мотивации к занятиям, рассматриваются психолого-педагогические аспекты формирования устойчивого интереса и мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Исследование позволяет на практике обозначить направления, работа в которых даст возможность изменить ситуацию, тем самым благоприятно повлиять на физическое здоровье студентов.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация к занятиям физической культурой, устойчивый интерес, самостоятельные занятия

In our work, the problem of an obvious decrease in students' interest in physical culture is considered. The search for the reasons for the decrease in interest and positive motivation for classes is carried out, the psychological and pedagogical aspects of the formation of sustained interest and motivation for independent physical education are considered. The study makes it possible in practice to identify areas in which work will make it possible to change the situation, thereby favorably affecting the physical health of students.

Keywords: physical culture, motivation for physical education, sustained interest, independent studies

Статистика последних лет указывает на то, что здоровье студенческой молодежи из года в год ухудшается. Этому есть множество причин, начиная от социально-экономического развития страны и заканчивая сформированными личностными убеждениями касательно тех аспектов жизнедеятельности, которые так или иначе влияют на здоровье человека. Например, неблагоприятная экономическая обстановка в стране диктует необходимость искать работу помимо учебных занятий в вузе. Соответственно, возможностей для оптимального распределения времени между обучением, работой и отдыхом становится все меньше. Отсюда различные психофизические проблемы – усталость, стресс, недостаток физической активности, ухудшение здоровья в целом.

Современная студенческая молодежь составляет основу общества в будущем, от нее зависит трудовой потенциал, здоровье будущих поколений, поэтому актуальным становится вопрос исследования мотивационных аспектов студентов, которые проявляют устойчивый интерес к физической культуре и самостоятельным занятиям спортом. Понимание данной проблемы позволит на этапе студенчества, когда еще существует возможность повлиять на ценностно-ориентировочную сознательность обучающихся, формировать систему ценностей, тем самым направляя их на осуществление здоровьесберегающей деятельности, внести особый вклад в сохранение и укрепление здоровья студентов на перспективу [1, с. 232].

Обозначенная проблема должна решаться с учетом учебных программ, которые в вузах предусматривают различные физические нагрузки и деятельность, направленную на сбережение физического и психологического здоровья студентов. Однако причина этой проблемы не в отсутствии физической активности как таковой, так как в рамках обучения в вузе студентам все же приходится проявлять немалую физическую активность. Физическая культура является одной из дисциплин в образовательных организациях, но при этом объем занятий, предусмотренных учебной программой, недостаточен для значимых результатов по сохранению и укреплению здоровья студентов. Здесь необходим комплексный подход, который помимо обязательных занятий в вузе будет включать организацию самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Недоработка данного вопроса приводит к ключевой проблеме – снижению или полному отсутствию интереса к физической культуре, потому что мотивации, необходимой для устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, говорить достаточно сложно [2, с. 333].

Следовательно, чтобы максимально эффективно исследовать мотивационные аспекты устойчивого интереса студентов к физической культуре в целом и самостоятельным занятиям в том числе, необходимо проанализировать психолого-педагогические аспекты, которые стоит учесть как при исследовании, так и при работе со студентами [3, с. 230].

Ключевым принципом педагогики является совокупность сознательности и активности, в первом студент должен понимать цель своей деятельности, а во втором – осуществлять эту деятельность. Существуют разные мнения о том, сознательность ли зависит от активности или же наоборот. Однако безусловным остается тот факт, что если студент не понимает цели деятельности, то и осуществлять ее скорее всего не станет. К тому же, имея цель, принимая ее как значимую для себя, человек больше вовлекается в процесс, получает более качественные и эффективные результаты [4, с. 8].

Проблема мотивации считается одной из основных в психологии, изучается структура детерминации, движущие силы поведения, к которым относят вопросы целесообразности и целенаправленности осуществляемой деятельности. Эта проблема

становится значимой в вопросах формирования физической культуры и интереса к самостоятельным занятиям у студентов.

Совокупность психолого-педагогических аспектов формирования мотивации студентов к физической культуре позволяет определить то, что на эффективность этого процесса влияет мотивационная сфера студентов, т.е. их потребности, интересы, мотивы. Учет этих аспектов позволяет качественнее проводить исследование причин сформированной мотивации или ее отсутствия, а значит и эффективнее влиять на образовательный и воспитательный процесс [5, с. 13].

Для понимания внутренних мотивов, интересов и потребностей студентов в отношении физической культуры был проведен опрос 110 студентов Вологодского государственного университета. В опросе приняли участие 35 студентов 1-го курса, 56 студентов 2-го и 3-го курсов и 19 студентов-выпускников.

Опрос включал в себя вопросы о месте физической культуры в системе ценностей студента (здесь особое внимание было уделено изменению этого места в зависимости от курса); направленности занятий физической культурой (что именно необходимо развивать с ее помощью: физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию) или морально-волевые); удовлетворенности организацией процесса занятий физической культурой; ключевом направлении, которое необходимо усовершенствовать в текущей программе физического воспитания (профессионально ориентированное, оздоровительное, познавательно-развивающее, двигательно-деятельностное и соревновательно-конкурентное).

Результаты ответов на первый вопрос показали, что для большинства первокурсников (86,4%) физическая культура занимает место помощника в поддержании и укреплении здоровья, для 9,1% – место для самовыражения, остальные 4,5% опрошенных не задумывались о роли физической культуры в их жизни.

Для студентов 2-го и 3-го курсов физическая культура чаще была инструментом для поддержания желаемой физической формы – 54,5% (многие из тех, кто выбрал этот вариант, отметил, что занимается самостоятельно), 36,4% респондентов не уделяют должного внимания физической культуре ввиду большой учебной и рабочей нагрузки и, соответственно, нехватки времени, остальные же 9,1% выразили нейтральное отношение, т.е. занимались физической культурой лишь в рамках учебной дисциплины, но не проявляли интереса к самостоятельным занятиям.

Для выпускников характерно совершенно иное отношение. Так, 92,7% респондентов осознанно относятся к физической культуре и выбирают те ее направления, которые помогают поддержать здоровье и имеют профессионально ориентированную направленность (это важно для тех выпускников, чья дальнейшая профессиональная деятельность так или иначе будет зависеть от физического здоровья). То есть можно сделать вывод о том, что со временем роль физической культуры благодаря росту осознанной мотивации меняется.

Далее о выборе направленности текущих занятий физической культурой опрос показал следующие результаты. Развитие физических качеств выбрали 57,3% студентов, из них 20,9% – силу, 10% – быстроту, 13,6% – выносливость и по 6,4% гибкость и координацию. Остальные 42,7% выбрали развитие морально-волевых качеств.

Важным предположением, которое доказывает тот факт, что интерес человек проявляет к той деятельности, которая у него имеет положительные результаты, показано этими результатами. Очевидно, что выбор направления зависит от того, работа в каком из них имеет положительные результаты у каждого отдельного студента. То есть если

легче и результативнее студенту даются силовые упражнения, то и выбирает он именно их, так как не только мотивация влияет на деятельность, но и деятельность на мотивацию. Таким образом, следующий промежуточный вывод – обязательность учета способностей студентов при формировании устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

Организацией учебного процесса удовлетворены 53,6% студентов, подразумевая место проведения занятий, оснащенность необходимым инвентарем и оптимальность учебной программы. Неудовлетворенными оказались 46,4% опрошенных, потому им был задан дополнительный вопрос, ответ на который раскрывал причину неудовлетворенности.

Не удовлетворены местом проведения занятий 23,5% респондентов. Здесь можно предложить не только обновления спортивного зала, но и периодическую смену места проведения занятий (спортивный зал, бег на улице, катание на лыжах в лесу и т.д.). Такое разнообразие нивелирует недостатки основного места, к тому же смена обстановки позволит повысить интерес обучающихся. Так, 45,1% не удовлетворены оснащенностью мест проведения физкультурных занятий необходимым инвентарем и оборудованием; 31,4% считают программу не совсем оптимальной, так как в ней отсутствует разнообразие и включение профессионально ориентированных занятий.

Результаты ответов на последний вопрос представляют практический интерес для этой статьи, поэтому будут представлены на рисунке.

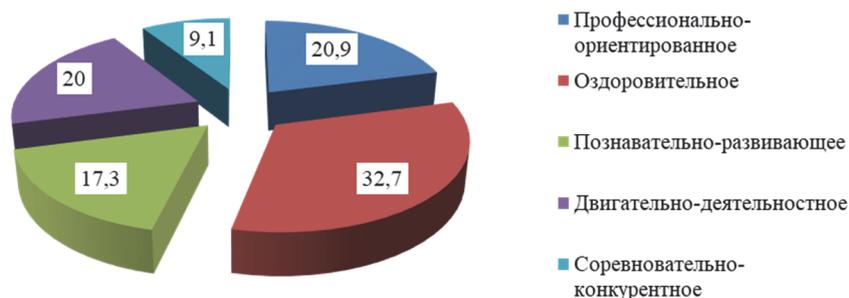


Рисунок. Направления, требующие совершенствования учебной программы

Ответы на этот вопрос интересны тем, что студенты говорили о том, что им важно в контексте организации занятий физической культурой. Здесь, например, можно выделить пятую часть опрошенных студентов, которым важно, чтобы занятия имели профессионально ориентированную направленность, т.е. были значимы для их дальнейшей профессиональной деятельности.

Более половины респондентов рост мотивации для занятий физической культурой видят в оздоровлении и повышении двигательной активности, недостаточной с учетом учебной нагрузки, к тому же дополненной цифровой реальностью, в которой учебные задачи сегодня решаются. Интересна и соревновательно-конкурентная мотивация, ее имеют либо те студенты, которые планируют связать свою жизнь со сферой физической культуры и спорта, либо те, что имеют в этом направлении определенный успех. Для удовлетворения этой мотивации можно проводить различные внутривузовские соревнования и даже соревнования между вузами. Второй вид предполагает еще более яркий эмоциональный фон, который усиливается за счет поддержки студентов вуза, участников соревнований. Такая поддержка – это не только поддержка в привычном ее понимании, но и большая ответственность, которая буквально заставляет аккумулировать все свои способности и возможности, чтобы получить предельный результат. Здесь не просто развиваются физические качества, но происходит и развитие личностных и морально-волевых качеств, что тоже важно при работе со студентами.

По нашему мнению, формирование мотивации к занятиям физической культурой должно происходить с учетом различных педагогических и психологических аспектов, включая ценностные ориентации, потребности, интересы и внутренние мотивы студентов, необходимо работать над осознанным пониманием важности и значимости самостоятельных занятий для целей, поставленных студентом перед собой [7].

Литература

1. Катканова, И.Н. Значение занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности вне учебного процесса / И.Н. Катканова, Д.С. Егоренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 231–234.
2. Карзунова, А.А. Влияние физической культуры на различные аспекты психического здоровья и эмоциональную сферу студентов, занимающихся спортом / А.А. Карзунова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 г. / науч. ред. С.Ю. Иванова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 332–334.
3. Сергеева, А.А. Влияние занятий физической культурой на психологическое и эмоциональное состояние человека / А.А. Сергеева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 г. / науч. ред. С.Ю. Иванова. – Вып. 23. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 229–231.
4. Алеева, Ю.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю.В. Алеева, Н.В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 7–10.
5. Колькина, Е.А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза / Е.А. Колькина, Е.Г. Фоменко, Г.А. Новоселова // Педагогический журнал. – 2019. – № 3. – С. 11–16.
6. Губанов, Э.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта / Э.В. Губанов // Наука-2020. – 2020. – № 6 (42). – С. 32–35.
7. Абдалимов, О.Х. О развитии физических качеств студентов на занятиях физической подготовкой / О.Х. Абдалимов, Р.Н. Холмуратов // Academic Research in Educational Sciences. – 2021. – № 1. – С. 575–581.

УДК796.0.378.612

ГРНТИ 77.03.05

ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Л.А. Смертина, Г.В. Макаревич, Е.Н. Тенятова

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», Новосибирск, Россия

STUDYING THE DYNAMICS OF MOTOR DENSITY INDICATORS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

L.A. Smertina, G.V. Makarevich, E.N. Tenyatova

FGBOU VO "Siberian State University of Water Transport", Novosibirsk, Russia

Структура организации учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм студента, изменяя его функциональное состояние и влияя на работоспособность. Это обстоятельство должно учитываться и при проведении учебных занятий по физическому воспи-

танию, которые также оказывают влияние на изменение работоспособности студента. Рассматривается интенсивность физической нагрузки, её взаимосвязь с моторной плотностью. На основе данных педагогических исследований дан сравнительный анализ показателей моторной плотности занятий и её эффективности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, показали моторной плотности, интенсификация учебного процесса

The structure of the organization of the educational process at the university has an impact on the student's body, changing its functional state and affecting performance. This circumstance should be taken into account when conducting physical education classes, which also affect the change in the student's working capacity. This article discusses the intensity of physical activity, its relationship with motor density. Based on the data of pedagogical research, a comparative analysis of the indicators of the motor density of classes and its effectiveness is given.

Keywords: physical culture, students, showed motor density, intensification of the educational process

Одной из главных проблем современной системы физического воспитания студентов является повышение эффективности занятия. В решении этой задачи в настоящее время особое значение приобретает поиск более рациональных путей совершенствования эффективности занятия по физической культуре, одним из которых является интенсификация учебно-физкультурной деятельности. Проблема оптимизации нагрузки зависит от ее дозирования в физических упражнениях, от плотности занятий. При проведении занятий следует стремиться к стопроцентному значению общей плотности, при этом достаточной физической нагрузкой будет моторная плотность, равная 70–85% от общей плотности, в зависимости от задач конкретного занятия.

Цель исследования: изучить динамику показателей моторной плотности занятий физической культуры.

В ходе работы решались следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Отследить динамику моторной плотности занятий по физической культуре.

Объектом исследования являются занятия по физическому воспитанию студентов 2-го курса Сибирского государственного университета водного транспорта.

Педагогическое исследование проводилось в двух группах. В контрольной группе занимались студенты (юноши и девушки) 18–19 лет по разделу учебной программы «общая физическая подготовка». В экспериментальной группе – юноши и девушки 18–19 лет, занимающиеся по разделу программы «баскетбол». Проведен хронометраж занятий, соотношение нагрузки и отдыха (показ, объяснение). В контрольной группе занятие проводилось по теме «Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки», в экспериментальной группе – по теме «Совершенствование передачи и ловли мяча в движении». Рассчитана моторная плотность как каждого физического упражнения, так и всего занятия. Для определения достаточной физической нагрузки был взят показатель моторной плотности занятия, определяемый методом хронометража.

Моторная плотность рассчитана по формуле:

$$P_{\text{м}} = \frac{t_{\text{акт.}} \times 100\%}{t_{\text{общ.}}},$$

где $P_{\text{м}}$ – моторная плотность, $t_{\text{акт.}}$ – время, затраченное на двигательную активность, $t_{\text{общ.}}$ – время занятия.

В результате педагогического исследования нами установлено, что время, затраченное на двигательную активность ($t_{\text{акт.}}$) в контрольной группе составило 60 мин. В экспериментальной группе – 66 мин:

$$P_{МКГ} = \frac{60 \times 100\%}{90} = 67\%, \quad P_{МЭГ} = \frac{60 \times 100\%}{90} = 74\%.$$

Моторная плотность (P_M) в контрольной группе составила 67%, а в экспериментальной группе – 74%, т.е. выше на 7% (таблица).

Изменение показателей моторной плотности занятий по физической культуре студентов в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа	t акт., мин	P_M , %	Экспериментальная группа	t акт., мин	P_M , %
1	7	68	1	5	75
2	15	62	2	14	67
3	19	64	3	18	70
4	29	66	4	25	72
5	45	68	5	36	77
6	59	69	5	49	80
7	71	73	7	61	75
8	81	70	8	83	83
9	90	66	9	90	69
		$\Sigma P_M = 67\%$			$\Sigma P_M = 74\%$

Рациональная моторная плотность и дозирование учебной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, физической подготовленности занимающегося, от условий занятий и характера конкретных учебных заданий. Именно моторная плотность определяет пульсовую «стоимость» занятий, т.е. кривую изменения частоты сердечных сокращений в течение всего занятия, следовательно, фактическую интенсивность физической нагрузки занимающегося [1–3].

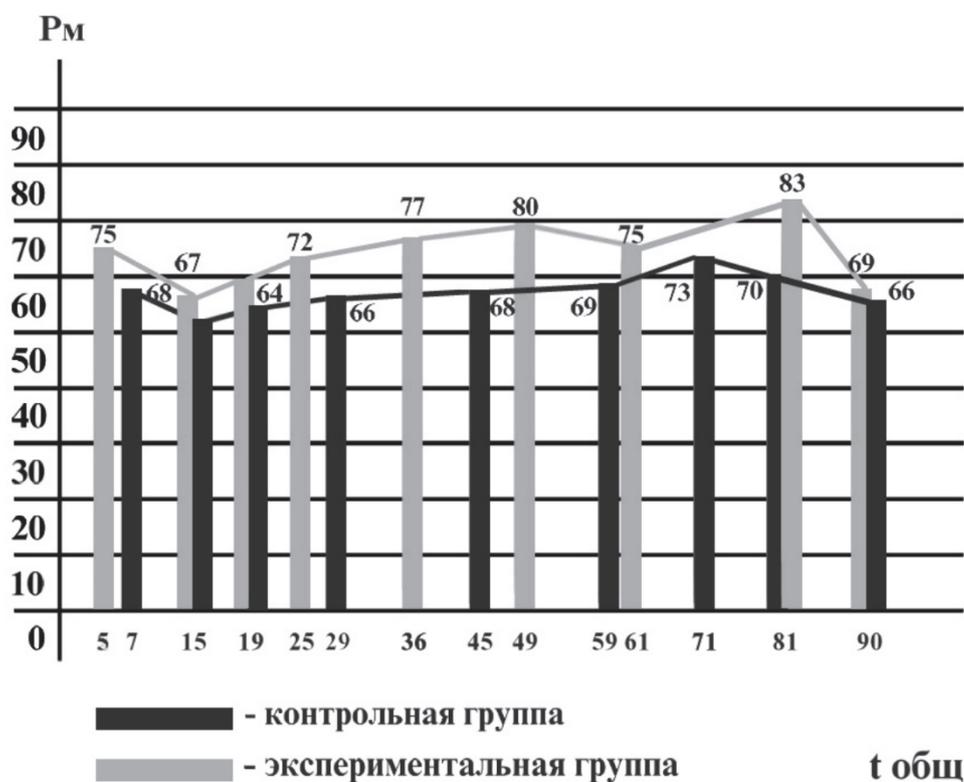


Рисунок. Динамика показателей моторной плотности занятий по физической культуре разной направленности

Занятия в обеих группах проводились по разделу «Элективные дисциплины по ФКиС». Упражнения подбирались с учетом физической подготовки студентов. Для повышения моторной плотности занятия во время отдыха студенты выполняли упражнения на гибкость. Динамика показателей моторной плотности занятия в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе (см. рис.). Динамика показателей моторной плотности занятия в контрольной группе носит оздоровительную направленность, а занятия в экспериментальной группе можно отнести к тренирующей направленности.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента : учебник / В.И. Ильинич ; под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 223 с.
2. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Максименко. – Москва : 4-й филиал Воениздат, 2006.
3. Веселов, В.И. О повышении эффективности физического воспитания студентов / В.И. Веселов, В.В. Стулов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 7. – С. 46–50.

УДК 373.1
ГРНТИ 77.01.39

ОТНОШЕНИЕ МОСКОВСКОГО ШКОЛЬНИКА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Т.А. Соболевская, И.В. Рябова, Д.Н. Черногоров

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Москва, Россия

MOSCOW SCHOOL STUDENT'S ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITY

T.A. Sobolevskaya, I.V. Ryabova, D.N. Chernogorov

Moscow City University, Moscow, Russia

Изучено отношение московских школьников к занятиям физической культурой и физкультурно-оздоровительной работе в школе с целью анализа состояния физкультурно-оздоровительной работы в школе. Приведены результаты опроса, свидетельствующие о запросе разработки и внедрения новых форм физкультурно-оздоровительной работы в школе, совершенствования технологии проведения уроков физической культуры, перемен в отношении учителя и школьника к проведению урока физической культуры с учетом требований современной школы.

Ключевые слова: физическое здоровье, школьник, физическая культура, модернизация урока, физкультурно-оздоровительная работа

The article is devoted to the study of the attitude of Moscow school students to physical culture and health-improving activity at school to analyze the state of physical culture and health-improving activity at school. The results indicate the request for development and implementation of new forms of physical education and health-improving activity at school, improving the technology of conducting physical education lessons, changes in attitude of teacher and student to conducting a physical education lesson, according to requirements of modern school.

Keywords: physical health, school student, physical culture, lesson modernization, physical culture and health-improving activity

Одной из приоритетных задач физического воспитания детей и молодежи является широкое вовлечение молодых людей в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности. Однако за последние годы очень слабо изучено влияние того или иного способа организации физкультурно-спортивной работы в школе на удовлетворенность обучающихся занятиями физической культурой и спортом. Отсутствие всестороннего глубокого анализа этих вопросов негативно влияет на разработку эффективных мер, направленных как на модернизацию процесса физического воспитания в целом, так и физкультурно-оздоровительной работы в частности [1].

Актуальность проводимой работы обусловлена сообщениями об ухудшении состояния физического здоровья школьников с увеличением стажа обучения [2–5]. Проведенные нами плановые обследования физического здоровья (физической подготовленности и физического развития) школьников г. Москвы показали, что на момент начала обучения детей в школе 60% из них имеют высокий и выше среднего уровень физической подготовленности и физического развития по сравнению с нормативными показателями. После завершения начальной школы наблюдается значительное снижение данного показателя в среднем до 40%, а на момент завершения общего образования показатель снижается до катастрофически низких значений и составляет примерно 12%. Такая динамика свидетельствует о том, что под влиянием учебных нагрузок физическая активность уходит из режима дня школьников, за исключением уроков физической культуры.

В то же время проведенные нами в последние годы опросы педагогов г. Москвы свидетельствуют о существующем запросе на разработку методического сопровождения, современных форм просветительских и методических материалов для обеспечения их работы по формированию здорового образа жизни и повышению уровня здоровья школьников. В связи с этим возникает необходимость разработки не только современных обучающих материалов с учетом требований современной школы (цифровые образовательные материалы), но и технологий повышения уровня физического здоровья школьника через модернизацию и совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Для изучения отношения школьников к занятиям физической культурой и физкультурно-оздоровительной работе в школе, в марте–апреле 2022 г. был проведен опрос среди учеников московских школ с использованием специальной Google-формы. В исследовании принял участие 431 обучающийся начальной и основной школы (со 2-го по 10-й классы, возраст 7–16 лет) десяти общеобразовательных комплексов г. Москвы.

Один из самых важных вопросов данного исследования был направлен на изучение отношения московского школьника к здоровью. В первую очередь мы спросили у обучающихся, интересна ли им тема здоровья и способов его улучшения. Так, абсолютное большинство (88,2%) обучающихся утвердительно ответили на заданный вопрос. Это свидетельствует о высоком уровне мотивации московских школьников на получение знаний о своем здоровье и здоровом образе жизни.

Далее мы интересовались, как проводится работа в школе, связанная с формированием здоровья. На вопрос о том, проводятся ли в школе уроки по формированию здоровья и здорового образа жизни, нами было получено 63% утвердительных ответов, почти четверть школьников (24%) указали, что ничего не знают о такого рода уроках, 13% респондентов отметили, что подобные уроки в школе не проводятся.

В следующем вопросе мы поинтересовались у участников анкетирования, ответивших утвердительно на предыдущий вопрос, как часто проводятся в школе уроки по формированию здоровья и здорового образа жизни. Лишь треть (30,5%) респондентов заявили о такой работе на регулярной еженедельной основе, четверть (25%) отметили, что подобные уроки проводятся с ними один раз в месяц. Остальные респонденты указали, что это происходит раз в полгода или реже либо затруднились ответить на вопрос. Ответы «1 раз в неделю» принадлежат в большинстве своем ученикам начальной школы (41%). Исходя из этого, можно сделать вывод, что именно в начальной школе больше внимания уделяется вопросам формирования здоровья и здорового образа жизни, тогда как в старшей школе такого рода работа не проводится.

Следующий блок анкеты был направлен на получение информации о том, как относятся школьники к урокам физической культуры, спортивным мероприятиям в школе, к домашним заданиям по физической культуре как полноценному предмету школьной образовательной программы.

Мы поинтересовались у обучающихся, нравятся ли им уроки физической культуры в школе. «Да» ответили почти 88% респондентов, 12% – «Нет». Это свидетельствует о том, что современный московский школьник имеет высокую мотивацию знать больше о своем здоровье и о способах его улучшения и положительно относится к урокам физической культуры.

Далее мы спросили у обучающихся, почему им нравится или не нравится урок физической культуры. Мы предложили свои варианты ответа на данный вопрос, но ребята также имели возможность ввести свой ответ в поле «Другое». Чаще всего респонденты, заявлявшие о своем положительном отношении к урокам физкультуры, выбирали ответ «Всегда интересно и весело» (44%), далее следовал ответ «Полезно для здоровья» (21%), ответ «Авторитет учителя физической культуры» выбрали 20% респондентов.

Теперь остановимся подробнее на вопросе, почему не всем школьникам нравятся уроки физической культуры. Большая часть обучающихся, которым не нравятся уроки физкультуры, считают их однообразными и скучными (60%), часть респондентов (7%) отметили, что им не нравится преподавание, еще 7% указали на слишком большую нагрузку. Интересным представляется факт, что ребята, которым не нравятся уроки физической культуры, в большинстве своем учатся в основной школе и лишь двое в этой группе оказались обучающимися начальной школы.

Следующий блок анкеты был посвящен анализу получения обратной связи от учителя физической культуры. К сожалению, 90% участников опроса отметили, что домашние задания от учителя физической культуры не получают. Причем около половины респондентов (43%) хотели бы получать домашние задания по предмету «Физическая культура», треть респондентов (31%) не решили этот вопрос для себя, примерно четверть респондентов (26%) против домашних заданий по физкультуре.

Мы спросили у обучающихся, получают ли они от учителя физической культуры рекомендации о том, каким видом спорта лучше заниматься и какая физическая нагрузка им необходима. Менее трети (29%) от общего числа респондентов указали, что получают такого рода информацию от учителя физической культуры, при том что опрос выявил интерес и мотивацию в данном вопросе у абсолютного большинства опрошенных школьников.

Предпоследний блок анкеты был посвящен изучению спортивной составляющей в жизни школьника. Активное участие в спортивной жизни школы принимают больше

половины ответивших (58%). Далее мы приводим ответы московских школьников о том, сдают ли они нормативы ГТО в школе. Ответы обучающихся разделились на «да» и «нет» практически поровну (51 и 49% соответственно). У ответивших отрицательно мы уточнили причину. Самым популярным ответом, который мы получили от респондентов, был «Не знаю, зачем мне это надо» (40%), чуть менее 34% опрошенных ответили, что им это не интересно, оставшаяся четверть участников ссылались на проблемы со здоровьем, нехватку времени, различные трудности личного характера.

Следующий вопрос, который мы задали обучающимся, касался занятий в спортивных секциях. Более 2/3 респондентов (69%) отметили, что занимаются в спортивных секциях: 63% в спортивных секциях в спортшколах, 37% посещают спортивные секции в рамках дополнительного образования в школе. Стоит отметить, что при этом половина из числа занимающихся в спортивных секциях детей не принимают участия в сдаче нормативов ГТО.

Тех обучающихся, которые ответили, что не занимаются в спортивной секции, мы спросили о наличии у них желания заниматься спортом и получили достаточно интересные данные. Так, большая часть из них хотели бы заниматься спортом (60%), четверть (24%) находится в раздумьях, и только 16% ответили, что такого желания у них нет.

Немаловажной составляющей здорового образа жизни и формирования здоровья является утренняя зарядка. Больше половины обучающихся (55%) отметили, что начинают утро с выполнения утренней зарядки дома, а 18% школьников указали на то, что утренняя зарядка с ними проводится в школе.

В заключение мы попросили ребят оценить качество физкультурно-оздоровительной работы в школе и урока физической культуры по пятибалльной шкале.

Чуть более 50% ответивших оценили данное направление работы на «отлично», около трети – «хорошо», примерно 20% респондентов указали на то, что такая работа проводится на достаточно низком уровне или, проще говоря, не проводится вовсе, что подтверждалось ответами обучающихся выше.

Ситуация с оценкой качества проведения уроков физической культуры в школе намного лучше. Так, 64% респондентов оценили уроки на «отлично», 27% – «хорошо», оставшиеся 9% отметили, что качество уроков физической культуры их не устраивает.

Мы также попросили обучающихся указать, чтобы они хотели изменить или улучшить в данном направлении работы. Больше всего было пожеланий заниматься физкультурой на улице, сделать уроки более разнообразными, получать больше физкультурной и спортивной нагрузки в школе, рекомендации по занятиям от учителя, улучшить материально-техническую базу в школе (надуть мячи, отремонтировать зал и т.п.), создать секции с различными видами спорта в школе, организовывать выездные спортивные мероприятия.

Подводя итог проведенного нами исследования по изучению отношения школьников к занятиям физической культурой и физкультурно-оздоровительной работе в школе, можно сделать вывод, что обучающиеся в целом понимают важность такой работы.

При этом в московских школах нет системы проведения уроков здоровья и здорового образа жизни на регулярной основе. Школьники недостаточно осведомлены о проекте ГТО. В настоящее время не всем интересны уроки физической культуры, не предлагаются домашние задания, имеется недостаток просветительской работы со стороны педагогов.

Уроки физической культуры в школе требуют модернизации, чтобы стать интересными, особенно с учетом новых условий и форм обучения.

На сегодняшний день существует необходимость в разработке технологий повышения уровня физического здоровья московского школьника, в том числе в условиях электронной образовательной среды и дистанционного обучения. Технология должна учитывать взаимодействие учителя с родителями и обучающимися, где каждый выполняет роль дополнительного стимула и мотивации в достижении намеченных целей, а именно в повышении уровня физического здоровья школьника как одного из основных показателей его здоровья в целом.

Литература

1. Фирсин, С.А. Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – Т. 14, № 4. – С. 9–13.
2. Березина, Н.О. Физическое развитие и состояние здоровья детей и подростков в школьном онтогенезе (лонгитудинальное исследование) / Н.О. Березина, Г.А. Гончарова, И.В. Звездина. – Москва : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – 350 с.
3. Борисова, Т.С. Актуальные аспекты формирования здоровья школьников путем совершенствования их двигательной активности / Т.С. Борисова, Е.В. Волох // Медицинский журнал. – 2020. – № 2 (72). – С. 4–8.
4. Кучма, В.Р. Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 / В.Р. Кучма, А.С. Седова, М.И. Степанова и др. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 2. – С. 4–24.
5. Рапопорт, И.К. Одиннадцатилетнее лонгитудинальное наблюдение: распространенность и течение функциональных отклонений и хронических болезней у московских школьников (обзорная статья) / И.К. Рапопорт, Л.М. Сухарева // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. – № 1. – С. 19–27.

УДК 796.011
ГРНТИ 77.03.05

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СТУДЕНТАМИ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.А. Сомкин

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»,
Санкт-Петербург, Россия*

THE RESULTS OF STUDYING «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT» COURSES BY CREATIVE UNIVERSITY STUDENTS USING DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES

A.A. Somkin

St. Petersburg State University of Film and Television, St. Petersburg, Russia

Анализируются результаты изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами первого курса творческого высшего учебного заведения. Особое внимание уделено результативности освоения данной дисциплины с использованием дистанционных технологий на базе образовательной платформы Moodle. Отмечен достаточно высокий уровень успеваемости, определяемый на основе балльно-рейтинговой системы контроля знаний студентов.

Ключевые слова: высшее учебное заведение творческого профиля, дисциплина «Физическая культура и спорт», система дистанционного обучения Moodle, студенты первого курса, балльно-рейтинговая система контроля

The article is devoted to the statistical analysis of the results of studying "Physical education and sport" courses by first-year students of the creative higher educational institution. Special attention is paid to the effectiveness of mastering these courses using distance technologies based on the Moodle educational platform. The fairly high level of academic performance is noted, determined on the basis of the point-rating system of control for monitoring students' knowledge.

Keywords: creative higher education institution, "Physical education and sport" courses, the system of distance learning Moodle, first-year students, the point-rating system of control

Современные дистанционные образовательные технологии всё активнее стали применяться при реализации учебных дисциплин, в частности по физической культуре и спорту в непрофильных (не физкультурных) вузах. Сформированная электронная информационно-образовательная среда в таком вузе является важным и достаточно востребованным средством коммуникации преподавателя кафедры физического воспитания со студентами, активизирует их самостоятельную учебную деятельность при освоении базовой дисциплины «Физическая культура и спорт» [1]. Наиболее востребованной на сегодняшний день информационно-коммуникационной технологией является Moodle [2, 3].

Студенты всех направлений подготовки (бакалавриат) и специальностей очной формы обучения в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИКиТ) изучают обязательную учебную дисциплину «Физическая культура и спорт» на первом курсе (в первом семестре). В соответствии с действующим в настоящее время Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования «3++» данная дисциплина преподаётся в объёме 54 астрономических часов (2 з.е. – две зачётные единицы) и состоит из лекционных занятий (8 лекций – 12 ч), методико-практических занятий (8 занятий – 12 ч) и самостоятельной работы (30 ч). Таким образом, «Физическая культура и спорт» здесь позиционируется как учебный предмет, имеющий теоретико-методический характер. Итогом его изучения является получение недифференцированного зачёта (без оценки) при условии выполнения всех предъявляемых требований.

В СПбГИКиТ «Физическая культура и спорт» преподаётся начиная с 2018 г. в так называемом дистанционном формате в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Moodle. Было определено, что именно такой формат обучения наиболее приемлем для студентов-первокурсников в высшем учебном заведении творческого профиля. Поступая в этот творческий вуз, молодые люди становятся вовлечёнными в разнообразные мероприятия, которые направлены на приобретение необходимых знаний, умений и навыков для их будущей профессиональной деятельности. Это, прежде всего, важные для них мероприятия – Всероссийский и международный фестиваль «Питер КиТ», многочисленные мастер-классы и встречи с ведущими режиссёрами, актёрами, кинооператорами, звукорежиссёрами и представителями ряда других творческих специальностей. В связи с этим «Физическая культура и спорт» для студентов является базовой, но всё же не профильной дисциплиной. Поэтому график её прохождения в ЭИОС Moodle жёстко не привязан к их учебному расписанию. Преподаватель включает каждую тему курса, которая состоит из лекции, тестирования по ней и занятия, в начале каждой нечётной недели с 1 сентября. Кроме того, в темах 4 и 8 присут-

ствуют ещё и тестовые испытания по материалам, соответственно, 1–4-х и 5–8-х занятий [4]. В течение двух недель студенты могут изучать и проходить тестирование по каждой теме, не будучи жёстко привязанными к учебному расписанию и в удобном режиме. Кроме того, они могут не «ожидать», когда этот предмет будет в учебном расписании, а выполнять все задания по очередной теме, как только она становится доступной для них в ЭИОС Moodle. Таким образом, у студентов вырабатывается навык самостоятельной работы с учебным материалом и формирования личной образовательной траектории при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт». Им надо только отслеживать в своих личных кабинетах (в разделе «Оценки»), чтобы там были правильно зафиксированы все их результаты. Если какой-либо из студентов по определённым причинам не смог изучить материалы лекции или занятия, пройти тестирование по ним в соответствии с учебным расписанием, то он может это сделать в удобное для него время в течение первого (осеннего) семестра. Все материалы курса открываются для студентов последовательно каждые две недели, а закрываются одновременно в конце этого семестра – непосредственно перед началом зимней сессии.

Цель исследования: проанализировать результаты изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами первого курса СПбГИКиТ очной формы обучения на основе системы дистанционного обучения (СДО) Moodle с помощью балльно-рейтингового контроля знаний в 2022/23 учебном году.

В сентябре 2022 г. к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ) приступило, согласно данным о количестве зарегистрированных на данный предмет студентов первого курса, в общей сложности 426 человек:

- на факультете медиатехнологий (ФМТ) – 211 студентов (14 групп);
- на факультете экранных искусств (ФЭИ) – 215 студентов (17 групп).

Таким образом, в общей сложности была сформирована 31 учебная группа очной формы обучения. Количество студентов в этих группах могло составлять, например, от 3 до 23 человек – в соответствии с избранной ими при поступлении в институт специальности или направления подготовки. Кроме того, на данный курс были автоматически зарегистрированы в СДО Moodle ещё 28 студентов (3 человека с ФМТ и 25 – с ФЭИ), которые при поступлении в СПбГИКиТ имели перезачёт (в соответствии с наличием в их академических справках – 54 ч/2 з.е.) по «Физической культуре и спорту». Они либо перевелись из другого вуза, либо же могли закончить до поступления в СПбГИКиТ какой-либо университет. Представив необходимые документы, большинство этих студентов (26 человек) не стали приступать повторно к тому, чтобы ещё раз изучать данный предмет. Вместе с тем две студентки, имевшие возможность получить перезачёт по данной дисциплине, приступили к его изучению в СДО Moodle в СПбГИКиТ и в итоге в конце семестра успешно справились со всеми требованиями и получили зачёт.

Важной составляющей успешности внедрения дистанционного формата обучения является корректная оценка итогового результата. Она должна быть не просто формально-информационной, а носить стимулирующую функцию мотивации студента к самостоятельному освоению учебного материала [5, 6].

Балльно-рейтинговая система контроля и оценивания знаний студентов в СДО Moodle следующая. Студент изучает самостоятельно слайд-презентацию (с аудиосопровождением каждого слайда) лекции или занятия. На последнем слайде он нажимает

кнопку «фиксации» пройденного материала. Выполнив эту процедуру, студент, во-первых, получает один балл, во-вторых допуск к тому, чтобы пройти тестирование по изученному материалу. После прохождения тестирования по лекционному материалу (восемь испытаний) и материалу методико-практических занятий (всего два испытания) студенты получают зафиксированные в их личных кабинетах результаты: за 7 или 8 правильных ответов – 4 балла; за 5 или 6 правильных ответов – 3 балла; за 3 или 4 правильных ответа – 2 балла; за 1 или 2 правильных ответа – 1 балл. Кроме того, в программе изучения и тестирования была заложена и более точная дифференциация правильных ответов, например: 8 ответов – 4 балла (100%); 7 ответов – 4 балла (88%); 6 ответов – 3 балла (75%); 5 ответов – 3 балла (63%); 4 ответа – 2 балла (50%) и т.д. Поэтому итоговый результат, в соответствии с программой, рассчитывался исходя из реального количества правильных ответов. Рейтинг успеваемости среди студентов по «Физической культуре и спорту» отражался в их итоговой оценке. В связи с этим, если, например, два студента получали по всем 10 тестированиям по 4 балла, итоговый результат мог быть у них различным (40 или 39 баллов).

Для того чтобы быть уверенными в получении зачёта по «Физической культуре и спорту», студентам необходимо проверить наличие в своих личных кабинетах в СДО Moodle в конце семестра в разделе «Оценки» 26 показателей:

- 8 отметок об изучении всех лекций (соответственно по 1 баллу);
- 8 отметок об изучении всех занятий (соответственно по 1 баллу);
- 8 отметок по тестированию по материалам всех 8 лекций (за каждый пройденный тест положительная оценка – от 1 до 4 баллов);
- 2 отметки по тестированию по материалам всех 8 занятий – 1–4 и 5–8 (за каждый пройденный тест положительная оценка – от 1 до 4 баллов).

Процесс получения зачёта по «Физической культуре и спорту» условно был разделён на два основных этапа. Первый этап – это полное выполнение студентами всех требований в течение семестра. Он завершался перед началом сессии. По окончании последней из учебных групп первого курса изучения дисциплины (в соответствии с расписанием) перед так называемой зачётной неделей преподаватель отключал доступ студентов ко всем материалам. После этого он, на основе имевшихся на данный момент результатов по каждому из студентов всего первого курса, заполнял зачётные ведомости для всех учебных групп первого курса (31 группа). Итоги первого этапа – на момент начала сессии – были следующими. Успешно справились со всеми требованиями курса «Физическая культура и спорт» в СДО Moodle: на ФМТ – 183 студента (86,73%); на ФЭИ – 178 студентов (82,79%). Итоговый результат – 361 студент, или 84,74% от всех обучающихся, кто был зарегистрирован на данный курс (таблица). Для того чтобы студенты не были отправлены на дополнительную сессию, имевшим определённые задолженности, были открыты на период самой сессии все материалы курса. Второй этап – «закрытие» всех задолженностей по изучению и тестированию непосредственно в период сессии. Возможностью получить зачёт на втором этапе воспользовались в общей сложности ещё 47 студентов (см. таблицу). Общее количество студентов первого курса, кто получил зачёт по окончании сессии, оказалось следующим: на ФМТ – 204 (96,68%); на ФЭИ – также 204 (но 94,88%).

Итоговый результат – 408 (95,77%). В том числе сдали «долг» (это обычно одно пропущенное тестирование по курсу) непосредственно на самом зачёте: на ФМТ – 3 студента, на ФЭИ – 9. Таким образом, к общему количеству студентов, получивших зачёт в указанные сроки, добавилось ещё 12 студентов. Далее следует отметить такой

важный показатель качества освоения этого учебного материала, как количество таких студентов, которые без ошибок ответили на все 80 вопросов (или получили максимальное количество баллов) в 10 тестовых испытаниях – это 40 баллов. На ФМТ – 49 студентов (24,01%); на ФЭИ – 52 студента (25,49%). Итоговый результат – 101 студент (или 24,75%). Только лишь 18 студентов (4,23%) должны получать зачёт в дополнительную сессию.

Основные показатели изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами первого курса в 2022/23 учебном году

Параметр	Учебные группы, кол-во	Количество студентов	Получили зачёт на 1-м этапе		Получили зачёт на 2-м этапе		Не получили зачёт в период сессии
			Да	%	Да	%	
Студенты ФМТ	14	211	183	86,73	21	9,95	7 (3,32%)
Студенты ФЭИ	17	215	178	82,79	26	12,09	11 (5,12%)
Студенты 1-го курса	31	426	361	84,74	47	11,03	18 (4,23%)

Индивидуально ориентированная организация по изучению базовой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов первого курса высшего учебного заведения творческого профиля на основе активного использования дистанционного формата в СДО Moodle СПбГИКиТ показала свою высокую эффективность на протяжении пяти лет использования.

По окончании первой для них сессии 95,77% студентов получили зачёт по данной теоретико-методической дисциплине и не испытывали трудностей при её изучении в течение всего семестра, достаточно успешно справляясь со всеми тестовыми испытаниями. Стимулирующая к активной самостоятельной работе, объективная и адекватная балльно-рейтинговая система оценивания итоговых результатов мотивировала 24,75% студентов без ошибок пройти все 10 тестовых испытаний (в общей сложности 80 правильных ответов) с максимально возможной для них оценкой – 40 баллов. На дополнительную сессию были отправлены менее 5% от общего числа студентов первого курса.

Литература

1. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – С. 23–30.
2. Кукина, Е.А. Использование системы Moodle как необходимость современного образования / Е.А. Кукина, В.В. Шабалин, В.И. Белякова // Педагогические параллели : материалы V Международной научно-практической конференции, 14–20 мая 2018 г. / редколлегия: О.Н. Дьячкова [и др.]. – СПбГАСУ. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 325–328.
3. Сомкин, А.А. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в системе дистанционного обучения Moodle в творческом высшем учебном заведении / А.А. Сомкин, Т.В. Састамойнен, В.С. Степанов // Проблемы современного педагогического образования : сборник научных трудов. – Ялта : РИО ГПА, 2018. – Вып. 61, ч. 3. – С. 280–284.
4. Сомкин, А.А. Дистанционные образовательные технологии по дисциплине «Физическая культура и спорт» в творческом вузе / А.А. Сомкин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 32–43.

5. Психологические факторы эффективного онлайн-обучения студентов / М.В. Клименских, Ю.В. Лебедева, А.В. Мальцев, В.В. Савельев // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 6 (42). – С. 312–321.

6. Сазонов, Б.А. Организация образовательного процесса: возможности индивидуализации обучения / Б.А. Сазонов // Высшее образование в России. – 2020. – Т. 29, № 6. – С. 35–50.

УДК 659.4+796

ГРНТИ 77.01.14

PR-ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТЕ

Е.Н. Тенятова, Л.А. Гиренко, Г.В. Макаревич

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», Новосибирск, Россия

PR TECHNOLOGIES PUT IN PRACTICE IN SPORTS

E.N. Tenyatova, G.V. Makarevich, L.A. Girenko

Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russia

Рассмотрены актуальность и способы применения рекламных технологий для продвижения спорта и здорового образа жизни, так как культ спорта в современной России формируется со стремительной скоростью. В настоящее время практически каждый гражданин в стране следит за своей физической формой и заботится о своем здоровье. Правительство России формирует и реализует различные программы по развитию спорта и физической культуры в стране, а телевидение активно пропагандирует в обществе здоровый образ жизни и спорт. Сегодня в эфирах телевидения отсутствует реклама табака и алкоголя, показывается большое количество спортивной мотивационной рекламы.

Ключевые слова: тренер, спорт, PR, информация, мероприятия, средства массовой информации

The article discusses the relevance and methods of using advertising technologies to promote sports and a healthy lifestyle, since in modern Russia the cult of sports is developing at a tremendous speed. Now citizens in the country are monitoring their health and physical fitness. The Russian government creates programs for the development of sports and physical culture in the country and television actively broadcasts sports and a healthy lifestyle in society. Today there are no advertisements for tobacco and alcohol on television, but a large number of sports motivational advertisements.

Keywords: coach, sport, PR, information, events, mass media

Отношение к спортивной организации спортсменов, болельщиков, тренеров и иных лиц, непосредственно влияющих на все сферы её деятельности, зависит от имиджа, а также от её популярности. Работа с аудиторией-потребителем для PR в спорте заключается в развитии и поддержании положительного имиджа компании для широкого круга потребителей. Данные манипуляции, в свою очередь, помогают минимизировать расходы на этапе привлечения спонсоров, поиска новых и удержании уже существующих болельщиков.

Данные мероприятия, направленные на поддержание положительного имиджа спортивных клубов при проведении PR в спорте, имеют как экономическую, так и моральную выгоду. В итоге многие действия в области PR в спорте направлены в основном на получение материальной выгоды. Таким образом, спортивным организациям PR в спорте помогает решить финансовые проблемы, наладить взаимную связь с болельщиками и сформировать позитивное мнение о себе, которое в дальнейшем будет работать на имидж спортивной организации.

В течение многих столетий закладывался фундамент для становления спортивной деятельности в России. Историкам доподлинно неизвестно, откуда берет свои истоки и начало развития спортивной деятельности в России. Однако древние люди уже занимались физическим трудом. В некоторых летописях неоднократно упоминается о том, что люди часто мерились неведомой физической силой, которой они обладали. Благодаря сохранившимся документальным свидетельствам, обнаруженным археологами, современному человеку стало известно, что в Древней Руси праздники проходили с применением спортивных состязаний.

Спортивный культ в современной России набирает стремительные обороты. В настоящее время практически каждый наиболее сознательный гражданин страны следит за своим здоровьем и физической формой. Правительство России формирует и реализует различные программы по развитию физической культуры и спорта в стране. Основные их задачи – пропаганда физической культуры и спорта, воспитание физкультурно-спортивного населения как основополагающая составляющая здорового образа жизни, развитие комплексной сферы физической культуры и спорта [1].

На сегодняшний день сетка телевизионного вещания активно популяризирует в обществе здоровый образ жизни и спорт. В эфирах телевидения совершенно отсутствует реклама алкоголя и табачных изделий, тогда как положительная мотивация подкрепляется ещё и изобилием спортивной рекламы. С появлением и популяризацией Интернета спорт в молодёжной среде стал активно продвигаться в Сети. В связи с популярностью спорта в регионах России гораздо чаще стали организовывать и проводить широкомасштабные спортивные соревнования и мероприятия. С каждым годом инфраструктура спорта становится все более доступной, развитой и техничной, тем самым привлекая людей заниматься спортом и следить за своим здоровьем.

Правительство Российской Федерации прилагает массу усилий для создания условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре [2].

Спорт сам по себе отчасти неотъемлемая составляющая PR. Объясняется это тем, что спортивные соревнования и мероприятия с участием известных спортивных деятелей относятся к числу PR-инструментов.

Из довольно обширного перечня разного рода литературных источников для работы со СМИ наиболее часто используются следующие формы:

1) пресс-релиз – информационное новостное сообщение, обязательно содержит важную новость;

2) пресс-кит – папка с комплектом материалов, необходимых при подготовке пресс-публикации;

3) обзорная статья – написана при участии публичных лиц организации, посвящена масштабным проблемам и предложениям по их решению;

4) авторская статья – написана специалистом пресс-службы, издается под именем руководителя спортивной организации, представляя его как эксперта в области индустрии спорта [3];

5) форма «вопрос-ответ» – перечень часто задаваемых вопросов с ответами на них в подробной форме;

6) бэкграундер – информационное новостное сообщение текущего характера, сенсаций не содержит.

К мероприятиям, которые организует и проводит пресс-служба спортивной организации, относятся: имиджевые мероприятия, пресс-ланчи, презентации, специальные мероприятия, пресс-конференции, пресс-туры, экскурсии, конкурсы для представителей СМИ [4].

Следует внимательно относиться к значению инструментов интернет-коммуникаций для спортивных организаций. Они дают возможность создания собственного сайта, размещения в Сети анонсирующей информации, возможность проведения онлайн-мониторинга, организации онлайн-конференций для журналистов. Интернет-пространство позволяет активно взаимодействовать с аудиторией, будь то зрители либо потребители каких-либо услуг, при помощи форумов и чатов, конкурсов и лотерей, опросов, ведения блогов.

Установленный порядок проведения каких-либо определенных действий в PR не работает. Средства массовой информации охотнее обращают внимание на яркие, зрелищные поводы, новые формы и образы. Спортивные мероприятия с точки зрения средств массовой информации делятся на несколько групп:

- масштабные мероприятия международного характера, для представителей СМИ создаются комфортные рабочие условия [5];

- крупные мероприятия, которые освещаются СМИ, если их сочтут интересными (мероприятия национального масштаба);

- мероприятия, имеющие малозначимые и малопривлекательные моменты для аудитории СМИ. Следовательно, если значимость, интерес и обобщенный итоговый материал не вызовут затруднений, то средства массовой информации будут охотно их защищать. Таким образом, стоит пытаться заинтересовать, привлечь как аудиторию, так и представителей СМИ чем-то новым и увлекательным, а также обращать внимание не только на традиционные инструменты в области PR [6].

Литература

1. Российская Федерация. Законы. О рекламе: Федеральный закон № 38-ФЗ: [принят Государственной Думой 22 февраля 2006 года: одобрен Советом Федерации 3 марта 2006 года]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58968/ (дата обращения: 30.01.2023).

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329-ФЗ: [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 30.01.2023).

3. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник для вузов / С.В. Алексеев. – Москва : Советский спорт, 2013. – 517 с. – ISBN 978-5-534-12723-2.

4. Гусева, А.Н. Популяризация спорта в России среди молодого поколения / А.Н. Гусева // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы X Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 4 декабря 2016 г. / отв. ред. О.Н. Широков. – Чебоксары : ЦНС «Интер-актив плюс», 2016. – № 4 (10). – С. 300–301.

5. Коваленко, М.Ю. Психология рекламы и PR : учебник для бакалавриата и магистратуры / М.Ю. Коваленко. – Москва : Юрайт, 2016. – 393 с. – Серия: Бакалавр и магистр. Академический курс. – ISBN 978-5-9916-6269-7.

6. Филатова, О.Е. Технологии и методы PR-продвижения. Вводный курс : учебное пособие / О.Е. Филатова. – Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2012. – 73 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е.В. Чаплыгина, Т.Я. Магун, Д.В. Вайдер

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», Липецк, Россия*

FORMATION OF COMMUNICATION SKILLS STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

E.V. Chaplygina, T.Ya. Magun, D.V. Vayder

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Коммуникация играет большое значение в подготовке будущих учителей к профессиональной деятельности. Дано определение понятия «коммуникативные умения преподавателя». Выделены виды коммуникации относительно коммуникативных средств информационного обмена. Рассмотрено формирование коммуникативных умений у студентов педагогического вуза на занятиях по физической культуре в различных видах коммуникации. *Ключевые слова:* подготовка специалиста, коммуникация, коммуникативные умения, коммуникативные потребности, коммуникативные средства, физическая культура

Communication is of great importance in the preparation of future teachers for professional activities. The article defines the concept of "teacher's communicative skills". The types of communication with respect to communicative means of information exchange are singled out. The formation of communicative skills among students of a pedagogical university in physical culture classes in various types of communication is considered.

Keywords: specialist training, communication, communicative skills, communicative needs, communicative means, physical culture

В сложной политической и экономической обстановке в современной России существует необходимость совершенствования вузовского образования с ориентацией на государственные и социальные запросы. В обозначившемся во всем мире и в российском обществе активном информационно-коммуникативном пространстве продолжают утверждаться информационные технологии, что влияет на образ жизни и сознание людей. Интенсивность и плотность информационных потоков, увеличение числа участников коммуникационного взаимодействия, внедрение новых каналов трансляции информации влекут за собой появление новых коммуникативных потребностей.

В педагогическом вузе осуществляется подготовка будущих учителей к профессиональной деятельности, в которой коммуникация имеет большое значение. Выстроенные коммуникативные взаимоотношения позволяют учителям плодотворно работать над физическим развитием школьников; вести диалоги с коллегами и контролировать при этом свое поведение; участвовать в коллективном обсуждении педагогических проблем, достаточно полно точно выражая мысли и создавая приятное впечатление, и т.д.

В высшей школе используется весь арсенал средств, призванный сформировать мобильного и конкурентоспособного специалиста. Усилия преподавателей педагоги-

ческих вузов направлены на подготовку учителей, обладающих профессионально важными коммуникативными умениями. Проблема формирования коммуникативных умений рассматривалась многими отечественными исследователями, и их развернутую характеристику предложил А.Н. Леонтьев. Он утверждает, что преподаватель должен владеть социальной перцепцией – «чтением по лицу»; «подавать себя» и организовывать сотрудничество в общении с обучаемыми; оценивать их психическое состояние по внешним признакам; владеть речевым и неречевым контактом [1, с. 223].

А.В. Мудрик к коммуникативным относит умения:

1) переносить освоенные знания и навыки, варианты и приёмы общения в новые ситуации, трансформируя их в соответствии с условиями;

2) конструировать новые способы и приёмы для решения конкретных коммуникативных ситуаций [2, с. 68].

Анализ психолого-педагогической литературы (М.А. Василик, И.А. Зязюн, В.А. Кан-Калик, Н.В. Кузьмина, Р.С. Немов, Е.И. Пассов и др.) позволил сформулировать понятие «коммуникативные умения преподавателя». Под ним следует понимать умения преподавателя устанавливать эффективные взаимоотношения и общение с обучаемыми, коллегами, родителями, представителями общественности, которые определяют его успешную деятельность, в том числе и профессиональную.

В научной литературе (политология, социология, педагогика, психология и др.) выделяют виды коммуникации относительно коммуникативных средств информационного обмена: вербальную, невербальную и музыкально-звуковую.

К вербальной педагогической коммуникации, которая обеспечивает информационное взаимодействие учителя и школьников, относят речь. Качество речи связано и зависит от опыта и личностных качеств говорящего, коммуникативных задач и коммуникативных ситуаций. В педагогическом вузе высшим проявлением говорения является динамичная, инициативная (творческая) речь студента. Для осуществления говорения на лекционных, семинарских и практических занятиях по физической культуре преподавателями создаются коммуникативно-речевые ситуации. Подобные ситуации становятся стимулом говорения. В них очерчиваются цели передачи учебной информации от преподавателя к студентам и наоборот, от студента к другому студенту; необходимость ценностного отношения к другому участнику речевого взаимодействия, понимания его настроения; знания интересов, личностных качеств.

Преподаватели вуза на занятиях со студентами обращаются к наиболее результативной форме устно-речевой коммуникации – к диалогу. Будущие учителя получают возможность осваивать метод активного диалогового информационного взаимодействия в познавательном процессе, позволяющем овладевать новыми знаниями и умениями в ходе обмена мнениями.

В процессе обучения в педагогическом вузе будущих учителей используются средства невербальной коммуникации, что позволяет формировать у них «невербальное поведение», в котором «преобладают непроизвольные, неосознаваемые комплексы движений, выражающие личную неповторимость субъектов взаимодействия» [3, с. 295].

По мнению В.А. Лабунской, применение невербальных средств дает возможность корректировать пространственное и ролевое взаимодействие участников коммуникации, видеть эмоциональное состояние друг друга, усиливать или ослаблять информационный поток. В.П. Морозова и А.Е. Попова считают, что невербальная коммуникация позволяет передавать до десяти видов информации, обладающей качествами индивидуально-личностными, эстетическими, эмоциональными, психическими и др. [4, с. 222].

Бесспорно, любой преподаватель знает, что в общении со студентами он значительную часть информации относительно их настроения, намерений, интереса и отношения к чему-либо получит не из слов. Е.А. Петрова считает, что «жест, мимика, взгляд, поза подчас оказываются более выразительными и действенными, чем слова» [5, с. 173]. При этом преподаватели вузов используют невербальные возможности общения для установления контакта со студентами, понимая, что студенты предпочитают преподавателей, чьё выражение лица доброжелательно и достаточно эмоционально. А.С. Макаренко писал, что для него, в его практике, «как и для многих опытных учителей, такие „пустяки“ стали решающими: как стоять, как сидеть, как повысить голос, улыбнуться, как посмотреть» [5, с. 173].

В работе со студентами педагогического вуза на занятиях по физической культуре используются семь групп невербальных коммуникативных средств. Преподаватели сами пользуются этими средствами и рекомендуют студентам в дальнейшем применять их на вузовских занятиях, при проведении уроков физкультуры в школах на практике, в выступлениях на научно-практических конференциях, семинарах, воспитательных мероприятиях: конкурсах, олимпиадах, концертах, фестивалях, лекциях-беседах и т.д.:

1. Паралингвистические невербальные средства коммуникации.

Преподаватели предлагают студентам обращать внимание на качество голоса: диапазон, громкость, темп, тембр, ритмический рисунок. Делается акцент на интонации, которая отражает различные смысловые значения, фонетически организует речь и придает ей экспрессию и эмоциональность. Известно, что интонация позволяет, с одной стороны, выражать мысли, чувства, желания; с другой стороны, дает возможность и доносить до слушателя до 40% информации [3, с. 302]. Студенты на занятиях осваивают умения говорить с интонацией доброжелательной, повелительной, вопросительной и т.д.

2. Экстралингвистические невербальные средства коммуникации.

На теоретических и практических занятиях со студентами по физической культуре преподаватели подчеркивают возможность введения в речь неязыковых звуков: речевых пауз, восклицаний, вздохов, кашля и т.д., отмечая их как сильно воздействующие средства. Введение их помогает нормализовать поведение и успеваемость студентов и делает более лёгким управление группами.

3. Кинестетические невербальные средства коммуникации.

По-другому их называют «язык тела». К ним относят пантомимику (позы, походка, осанка, жесты рук) и мимику (движения мышц лица). Е.А. Петрова пришла к выводу о существовании более 20 тысяч мимических движений, позволяющих выражать отношение к сложившейся ситуации, человеку; чувства и эмоции [4, с. 226].

Преподаватели по физической культуре на занятиях говорят студентам о том, что один или целая группа обучаемых подвержены состоянию эмпатии, т.е. способности «первопощения», ощущения действий и состояния говорящего как собственных. Подобный эмпатический отклик стоит применять как фактор эффективного информационно-коммуникативного взаимодействия.

4. Визуальное невербальное средство коммуникации – контакт глаз.

Органы зрения являются важными составляющими в коммуникации:

- во-первых, средство чувственных впечатлений (около 80%);
- во-вторых, средство выражения.

Установлено, что взгляд воздействует на других коммуникантов, проверяет степень вовлеченности в коммуникацию, при обмене репликами регулирует дистанцию [6, с. 52].

На занятиях по физкультуре студенты получают знания о визуальном коммуникативном средстве и на практических занятиях осваивают умения взаимодействовать, опираясь на «язык глаз», что происходит в специально созданной преподавателями информационно-коммуникативной среде.

5. Такесические невербальные средства, представляющие тактильную коммуникацию в виде прикосновений.

В процесс обучения в вузе студентов – будущих учителей на занятиях по физической культуре преподаватели учитывают эффективность такесических средств статических (рукопожатие, поглаживание, похлопывание и др.) и динамических. Они ориентируют студентов на их использовании в дальнейшей профессиональной деятельности, потому что эти средства позволяют устанавливать и корректировать коммуникативное взаимодействие, выражать чувства и своё отношение как к другому коммуниканту (коммуникантам), так и к предмету разговора.

6. Проксемические невербальные средства коммуникации.

В рамках вуза в образовательном процессе у студентов осуществляется формирование проксемических коммуникативных умений. На практических занятиях, выполняя задания, направленные на физическое развитие, они одновременно осваивают умения верно выбирать оптимальное расстояние и пространное расположение коммуникантов (студентов) относительно друг друга, с одной стороны, для создания ощущения непринужденности и определенной свободы; с другой стороны, для плодотворного информационного взаимодействия.

7. Невербальное коммуникативное средство – имидж преподавателя.

Под этим понятием подразумевают «эмоционально окрашенный стереотип восприятия образа учителя в сознании воспитанников, коллег, социального окружения, в массовом сознании» [7, с. 97]. Составляющими имиджа являются: габаритная (одежда, причёска, аксессуары, парфюм и др.), кинетическая (мимика, жестикация, походка и др.), речевая (культура речи, грамотность и др.), средовая (оформление зала, порядок на рабочем столе и др.). В рамках занятий в вузе студенты овладевают имиджологией, что обеспечивает в дальнейшем установление контактов со школьниками.

В подтверждение вышесказанного отмечаем, что существует музыкально-звуковая педагогическая коммуникация, информационными средствами которой являются музыкальные звуки, организованные в целостные произведения. В вузе этот вид коммуникации реализуется в работе преподавателей, которые на занятиях по физической культуре используют музыкальное сопровождение. В вузе студенты получают опыт работы с музыкальными текстами (объектами коммуникации), которые становятся основой в их послевузовской профессиональной деятельности.

Таким образом, в обозначившемся во всем мире активном информационно-коммуникативном пространстве с постоянно внедряющимися новыми информационными технологиями существует необходимость обучения студентов в вузах с ориентацией на коммуникативные потребности. В настоящее время в педагогических вузах на занятиях по физической культуре используется весь арсенал средств педагогической коммуникации, направленный на подготовку специалистов, обладающих профессионально важными коммуникативными умениями.

Литература

1. Леонтьев, А.А. Психология общения. – 2-е изд., испр. и доп. / А.А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 1997. – 365 с.
2. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания школьников / А.В. Мудрик. – Москва : Педагогика, 1984. – 112 с.
3. Основы теории коммуникации : учебник / под ред. проф. М.А. Василика. – Москва : Гардарики, 2005. – 615 с.
4. Коммуникативная деятельность педагога : пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.А. Колесникова ; под ред. В.А. Слостёнина. – Москва : Академия, 2007. – 336 с.
5. Погорелова, И.Г. Невербальная коммуникация в деятельности преподавателя высшей школы / И.Г. Погорелова, Е.В. Жукова, А.Н. Калягин // Сибирский медицинский журнал. – 2009. – № 3. – С. 172–174.
6. Игнатъева, Н.Ю. Невербальные средства общения при обучении студентов иноязычной речи в современном коммуникативном пространстве / Н.Ю. Игнатъева // Балтийский гуманитарный журнал. – 2016. – Т. 5, № 4 (17) – С. 50–53.
7. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – Москва : МарТ, 2005. – 448 с.

УДК 796.015.44
ГРНТИ 77.03.09

ВЛИЯНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКОВ 10–13 ЛЕТ

И.В. Чепуштанов

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия

THE INFLUENCE OF KETTLEBELL LIFTING ON THE PERSONAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF ADOLESCENTS AGED 10-13 YEARS

I.V. Chepushtanov

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Рассматриваются показатели мотивационно-волевых процессов: настойчивость, самообладание и общий волевой уровень подростков, а также некоторые особенности эмоциональной сферы. Исследуется, как эти показатели могут меняться при занятиях гиревым спортом.

Ключевые слова: гиревой спорт, воля, мотивация, подростковая тревожность, подростковая мотивация, спортивная мотивация, исследование

The article examines the indicators of motivational and volitional processes: perseverance, self-control and the general volitional level of adolescents, as well as some features of the emotional sphere and how these indicators can change during kettlebell lifting.

Keywords: kettlebell lifting, will, motivation, adolescent anxiety, adolescent motivation, sports motivation, research

Мотивационно-волевая сфера является одним из важных факторов, способствующих адаптации к жизни. Подростковый период является наиболее чувствительным для развития волевых процессов и базовых качеств личности в целом. Спорт способствует непосредственному формированию понимания у подростков причинно-следственной связи между собственными затраченными усилиями и получением результата и, как

следствие, появлению мотивации к спорту и общей целеустремленности [1–8]. Развитые волевые качества способствуют самообладанию и эмоциональной стабильности. В силу особенной чувствительности подросткового периода (начало взросления) подросток может сталкиваться с различными фрустрирующими обстоятельствами, что сказывается на его самооценке, самовосприятии, эмоциональном состоянии, в частности на уровне тревоги.

В своем эксперименте мы исследуем общий уровень тревожности подростков, а также ситуаций, которые способствуют появлению избыточной тревоги (школьная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность) и влияние тренировочного процесса на вышеперечисленные показатели. Также изучаем связь различных проявлений тревоги с показателями волевой сферы, к которым мы относим следующие: общий уровень волевой саморегуляции как фактор коррекции и управления своим поведением; настойчивость, характеризующая силу намерений подростка, стремление к завершению начатого; самообладание как способность произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Цель исследования: влияние занятий гиревым спортом на личность подростков.

Объект исследования: эмоционально-волевая сфера подростков.

Предмет исследования: тренировочный процесс гиревиков подросткового возраста.

Исследование проводилось в течение 5 недель. В эксперименте приняли участие 60 подростков. Экспериментальную группу составил 41 подросток, из них 20 человек посещали регулярно тренировки (3 раза в неделю), 21 подросток – не систематически (1–2 раза в неделю). Контрольную группу составили 19 подростков, не занимающихся спортом. Возраст респондентов 10–13 лет. В начале и конце эксперимента у респондентов первых двух групп было проведено тестирование личностной тревожности (тест А.М. Прихожана, табл. 1).

Таблица 1

Исследование уровня тревоги у подростков, опросник А.М. Прихожан

Первая группа 10–11 лет (средние показатели)			Вторая группа 10–11 лет (средние показатели)		Третья группа 10–11 лет (средние показатели)
Школьная тревожность	До начала экс- перимента	После экспе- римента	До начала экс- перимента	После экспе- римента	
	7,28	5	7,33	7,14	7,57
Самооценочная тревожность	6,57	5,28	7,42	7,11	7,42
Межличностная тревожность	7,42	5,14	7,28	7,02	8,28
Общая тревож- ность	7,14	4,42	7,14	7,01	8,33
Первая группа 12 лет (средние показатели)			Вторая группа 12 лет (средние показатели)		Третья группа 12 лет (средние показатели)
Школьная тре- вожность	До начала экс- перимента	После экспе- римента	До начала экс- перимента	После экспе- римента	
	7,28	4,71	8,28	8,11	7,76
Самооценочная тревожность	7,14	4,42	7,14	7,01	7,46
Межличностная тревожность	7,85	4,14	7,28	7,02	8,12
Общая тревожность	7,42	4,42	7,85	7,14	8,22

Первая группа 10–11 лет (средние показатели)			Вторая группа 10–11 лет (средние показатели)		Третья группа 10–11 лет (средние показатели)
Школьная тревожность	До начала экс- перимента	После экспе- римента	До начала экс- перимента	После экспе- римента	
	7,28	5	7,33	7,14	7,57
Первая группа 13 лет (средние показатели)			Вторая группа 13 лет (средние показатели)		Третья группа 13 лет (средние показатели)
Школьная тре- вожность	До начала экс- перимента	После экспе- римента	До начала экс- перимента	После экспе- римента	
	7,14	5	7,14	7,01	7,86
Самооценочная тревожность	7,66	4,14	7,14	7,04	7,92
Межличностная тревожность	6,33	3,71	7,33	7,12	8,76
Общая тревож- ность	6,83	4,28	7,42	7,11	8,36

А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности: 1) «чрезмерного спокойствия» – 1–2 балла, соответствующего норме – 3–6 баллов; 2) несколько завышенного – 7–8 баллов; 3) очень высокого – 9 баллов; 4) явно завышенного – 10 баллов и 5) волевого самоконтроля (опросник волевой саморегуляции А.Г. Зверькова, Е.В. Эйдман, табл. 2). Третья группа подростков была протестирована отдельно. Также был проведен статистический анализ данных достоверности различий между группами (табл. 3).

Таблица 2

Данные исследования волевого самоконтроля

ПЕРВАЯ ГРУППА						
Возраст, лет	Воля		Настойчивость		Самообладание	
	До	После	До	После	До	После
10–11	10,23	12,13	8,14	11,16	5,46	8,45
12	9,12	10,14	10,23	12,43	6,12	7,34
13	10,24	11,23	8,46	10,42	4,76	6,18
ВТОРАЯ ГРУППА						
Возраст, лет	Воля		Настойчивость		Самообладание	
	До	После	До	После	До	После
10–11	11,37	12,76	9,21	10,17	5,64	6,12
12	11,16	12,14	8,33	9,42	7,32	8,56
13	10,32	11,21	9,42	10,12	3,18	5,76
ТРЕТЬЯ ГРУППА						
Возраст, лет	Воля		Настойчивость		Самообладание	
10–11	12,34		9,71		6,01	
12	11,46		8,56		5,23	
13	12,56		9,21		7,12	

Таблица 3

Данные статистического анализа достоверности различий по уровню тревоги

Исследуемый показатель	Группа 1 (после эксперимента) и 3	Группы 2 (после эксперимента) и 3
Общая тревожность	0,006742	Нет различий
Школьная тревожность	0,002458	Нет различий
Межличностная тревожность	0,001391	0,034611
Самооценочная тревожность	0,002391	0,048607

В табл. 1 представлены средние значения уровня тревоги в контрольной и экспериментальных группах. Подростки были разделены на три возрастные категории для удобства интерпретации данных согласно методике А.М. Прихожан. До начала эксперимента мы выявили несколько завышенный уровень общей тревожности, а также ее составляющих (межличностная, самооценочная и школьная тревожность). После проведенного эксперимента мы отмечаем снижение уровня общей тревоги до нормативных значений и ее структурных компонентов.

Выявлены достоверные различия по показателям тревоги в экспериментальных группах (связанные выборки): по уровню общей тревожности ($t = 0,007528$) в первой группе; по уровню общей тревожности во второй группе, с менее интенсивным посещением тренировочного процесса (при $t = 0,008964$). Это подтверждает нашу гипотезу о позитивном влиянии тренировочного процесса на уровень тревожности. Аналогичное подтверждение мы отмечаем по показателям межличностной ($t = 0,010895$) тревоги, школьной ($t = 0,034611$) и самооценочной ($t = 0,002567$) в первой группе (с регулярным посещением тренировок). Во второй группе мы выявили достоверные различия в сферах межличностной ($t = 0,023654$) и самооценочной ($t = 0,015874$) тревожности.

Результаты табл. 3 указывают на наличие различий между группами 1 и 2, занимающимися гиревым спортом, с контрольной группой (3), в которой подростки не занимаются спортом. Таким образом, тревожность у подростков-гиревиков достоверно ниже, чем у подростков, которые не занимаются спортом.

В табл. 2 представлены средние значения результатов исследования волевой сферы подростков и подструктурных компонентов в виде уровня «настойчивости» и «самообладания». В результате исследования мы отметили повышение показателей настойчивости (при выявленных достоверных различиях связанных выборок, $t = 0,005847$), самообладания ($t = 0,000159$) и общего волевого уровня ($t = 0,010568$) в экспериментальной группе (1) после эксперимента. Во второй группе с несистематическим посещением мы отметили незначительное повышение общего волевого уровня, настойчивости и самообладания, однако достоверность различий наблюдается только по общему волевому уровню ($t = 0,002541$). При этом выявлены достоверные различия в волевой сфере подростков группы 2 (несистемное посещение тренировок) и подростков, не занимающихся спортом (контрольная группа 3), результаты представлены в табл. 4. Таким образом, данные статистического анализа подтверждают вторую часть гипотезы, что занятия гиревым спортом способствуют улучшению и повышению общего волевого уровня, настойчивости и самообладания подростков.

Результаты корреляционного анализа в экспериментальной группе (1) также подтверждают достоверное снижение общего уровня тревоги при повышении настойчивости ($r = -0,739583$) и самообладания ($r = -0,829493$).

Таблица 4

Данные статистического анализа достоверности различий по волевым характеристикам подростков

Исследуемый показатель	Группы 1 и 3	Группы 2 и 3
Воля	0,000542	0,029673
Настойчивость	0,001458	0,038613
Самообладание	0,001386	0,017013

Таким образом, статистический анализ данных подтверждает наличие связи между занятием гиревым спортом и его влиянием на развитие волевых качеств подростков. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня тревоги до нормативных значений, стабилизации эмоционального состояния и саморегулирования его в целом.

Результаты проведенного исследования косвенно подчеркивают, что систематические занятия спортом способствуют развитию и укреплению волевых качеств подростков, которые, в свою очередь, являются мощным фактором преодоления многих жизненных проблем: повышают уверенность при общении со сверстниками и способствуют снижению межличностной тревоги, укрепляют самооценку и уверенность в себе, снижают самооценочную тревогу. Волевой потенциал подростков, занимающихся гиревым спортом, эмоциональная устойчивость наряду с физической подготовкой способствуют достижению высоких спортивных результатов и прогностически, являются значимым фундаментом гармоничного развития личности подростка и ее перехода во взрослую жизнь.

Литература

1. Родионов, В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры : учебно-методическое пособие / В.А. Родионов. – Москва : Педагогический университет «I сентября», 2006.
2. Ишмухаметов, М.Г. Философия здорового образа жизни в мудрых мыслях, афоризмах, поэтических строках, пословицах, поговорках / М.Г. Ишмухаметов. – Пермь, 2009.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров и др. – Москва : Ленос, 1994.
4. Литвинов, Е.Н. Как стать сильным и выносливым : книга для учащихся / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – Москва : Просвещение, 1984.
5. Горбов, А.М. Гиревой спорт / А.М. Горбов. – Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006.
6. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – Москва : Мысль, 1976. – 158 с.
7. Волков, И.К. Исследование психологического и физической развития учащихся 4–8 классов : автореферат диссертации ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / И.К. Волков. – Москва, 1976. – 21 с.
8. Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта / Р.Н. Сингер. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

УДК 373.1

ГРНТИ 14.25.09

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.В. Широкова, Л.П. Канакова

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия

FORMATION OF COMMUNICATION COMPETENCE OF ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

A.V. Shirokova, L.P. Kanakova

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Формирование коммуникативной компетентности подростков на уроках физической культуры и в процессе физического воспитания – это важная педагогическая проблема. Выявлен характер взаимодействий подростков в спортивных играх и совместной деятельности;

определено содержание педагогической работы по формированию коммуникативной компетентности обучающихся 7–8-х классов на уроках физической культуры и во внеклассной работе средствами совместной деятельности, а также отмечена эффективность проводимой работы.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, подростки, физическое воспитание, уроки физической культуры, командные спортивные игры, совместная деятельность

The formation of communicative competence of adolescents in the process of physical education is an important pedagogical problem. The nature of the interactions of adolescents in sports games and joint events was revealed. The content of pedagogical work on the formation of communicative competence of adolescents through joint activities was determined. As a result of the study was revealed efficiency of work.

Keywords: communication competence, adolescents, physical education, physical education lessons, team sports games, joint activities

Сегодня коммуникативная компетентность человека является важной характеристикой успешной личности. Наблюдается необходимость готовить обучающихся к межличностным взаимодействиям на основе сотрудничества и совместной деятельности [1, 2]. Общение – это ведущий вид деятельности личности на этапе среднего школьного возраста, а вопросы принятия отдельной личности коллективом подростков, особенно в учебных классах общеобразовательных школ, остаются сложной педагогической проблемой. Практика показывает, что у подростков часто возникают коммуникативные трудности, неспособность взаимодействовать между собой или взаимодействовать согласованно, при неуспешности действий товарищей часто наблюдается вербальная агрессия, отсутствие взаимопомощи и поддержки.

Коммуникативная компетентность подростков в различных исследованиях представлена через следующие термины: опыт конструктивного взаимодействия [3], коммуникативные умения [4], коммуникативная культура [5], отношения и умения сотрудничества [6], что не имеет принципиального значения, так как в целом исследования посвящены вопросам подготовки школьников к эффективной межличностной коммуникации. Наиболее исследованной является коммуникативная компетентность подростков в системе дополнительного образования [3–6], а в меньшей степени – в школьном обучении [7], однако данные работы не уточняют особенности формирования коммуникативной компетентности именно на уроках физической культуры и в процессе физического воспитания.

Таким образом, потенциал урочных и неурочных форм физического воспитания по формированию коммуникативной компетентности подростков в науке и практике остается недооцененным и недостаточно изученным, хотя сфера физической культуры является коллективным видом деятельности с огромным количеством коммуникативных ситуаций, где взаимодействие осуществляется не только в вербальной форме, но и в физической (помощь, страховка, командные игры, задания в группах). Формирование коммуникативной компетентности обучающихся – это важный признак современного урока физической культуры [8, с. 14]. В среднем школьном возрасте особым образом выделяются командные спортивные игры как одна из предпочитаемых школьниками групп физических упражнений, их важность определяется групповым взаимодействием и необходимостью распределять функции между игроками.

Цель исследования: изучение педагогических условий формирования коммуникативной компетентности подростков на уроках физической культуры и во внеклассной работе.

В исследовании были поставлены задачи:

1. На основе наблюдений выявить характер взаимодействий подростков в спортивных играх (баскетбол, футбол, волейбол) и совместной деятельности, факторы неуспешности взаимодействия подростков на уроках физической культуры и во внеклассной работе.

2. Определить содержание педагогической работы по формированию коммуникативной компетентности обучающихся 7–8-х классов на уроках физической культуры и во внеклассной работе средствами командных спортивных игр и совместной деятельности.

3. Выявить эффективность проводимой педагогической работы по формированию коммуникативной компетентности обучающихся 7–8-х классов.

Педагогические наблюдения за характером взаимоотношений обучающихся в 7-х и 8-х классах проводились в процессе 26 уроков физической культуры и трех внеклассных мероприятий по шкале показателей групповых взаимоотношений В.Л. Марищука и Л.К. Серовой [9]. Опрос был использован для определения факторов неуспешности взаимодействия подростков на уроках физической культуры и во внеклассной работе. С помощью психодиагностических методов были исследованы стратегии поведения в проблемных ситуациях («Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана») и уровень коммуникативности (тест В.Ф. Ряховского) [9]. Педагогический эксперимент позволил организовать педагогическую работу по формированию коммуникативной компетентности обучающихся 7–8-х классов.

Исследование проводилось с обучающимися 7–8-х классов ($n = 69$) на базе МАОУ СОШ № 40 и 23 г. Томска в 2021/22 учебном году в рамках уроков физической культуры и внеклассной работы.

В рамках решения первой задачи исследования выявлено, что обучающиеся 7–8-х классов в меньшей степени проявляют высокую степень согласованности, поддержку и взаимопомощь в коллективных взаимодействиях в спортивных играх (до 10% испытуемых). В 7-х классах от 5 до 20% испытуемых, а в 8-х классах от 20 до 27% учеников взаимодействуют с незначительным расхождением, при этом хорошо понимают друг друга и осуществляют взаимную помощь, при этом поддержка и одобрение преобладают над упреками. Около трети школьников 7-х и 8-х классов (38 и 31% соответственно) в игре или совместной деятельности не хотят понимать друг друга, при этом их взаимные обвинения преобладают над поддержкой и взаимопомощью. У 17% обучающихся 7-х классов и у 13% в 8-х классах выявлена тенденция отсутствия готовности к взаимопомощи во взаимодействии, случайный характер взаимодействия с преобладанием конфликтов и отсутствием взаимопомощи. Таким образом, подростки нуждаются в специальной поддержке по обучению совместным действиям на уроках физической культуры со стороны педагога.

Среди факторов неуспешности взаимодействия подростков в совместной деятельности на уроках физической культуры были выделены следующие: неумение строить взаимодействия и согласовывать свои действия со сверстниками по команде (82%); различие по физическому развитию, физической и технической подготовленности (78%); неадекватная оценка семиклассников своих возможностей (38%), неумение сдерживать свои эмоции, в случае неудачи – проявление агрессии и неприязни к одноклассникам (29%).

Опросы подростков после участия в школьных соревнованиях по баскетболу и футболу позволили выявить причины неудач в совместных действиях со сверстниками по команде (приводятся наиболее популярные формулировки респондентов): «команда, оказалась слабее, а противник сильнее»; «не понимали тактические действия

своей команды»; «не было взаимодействия и сотрудничества между игроками»; «в команде кто-то в большей степени брал инициативу на себя и не смог справиться с ответственностью»; «низкий уровень физической подготовленности в команде»; «соперники часто нарушали правила игры».

В процессе решения второй задачи исследования с учетом характера взаимодействий подростков в совместной деятельности (в том числе в спортивных играх), факторов неуспешности взаимодействия подростков было определено содержание педагогической работы по формированию коммуникативной компетентности обучающихся 7–8-х классов на уроках физической культуры и во внеклассной работе средствами командных спортивных игр и совместной деятельности (таблица).

Содержание педагогической работы по формированию коммуникативной компетентности подростков

Задачи (этапы работы)	Используемые средства, методы и формы организации
1. Обучение дисциплине, самоанализу своих поступков и поступков одноклассников	1. Беседа по темам: «Правила поведения в спортивном зале», «Техника безопасности при выполнении упражнений», «Культура поведения в общественных местах». 2. Разработка кодекса «Нормы поведения учащихся на уроках физической культуры и внеклассных физкультурно-спортивных мероприятиях». 3. Самоанализ выполнения двигательных заданий с проговариванием правильности его выполнения. 4. Разбор поступков и конфликтных ситуаций
2. Формирование умений совместных действий	1. Упражнения в парах, тройках, в сцеплении. 2. Спортивные игры, эстафеты. 3. Организация товарищеских игр с другими командами и участие в соревнованиях. 4. Физкультурно-спортивные мероприятия в классе, параллелях и общешкольные. 5. Посещение соревнований по баскетболу, волейболу
3. Формирование умений преодолевать трудности и уверенности в себе	1. Упражнения с отягощениями, сопротивлениями (в парах, тройках), эстафеты с преодолением препятствий. 2. Спортивные игры на одно кольцо или ворота. 3. Привлечение школьников к показу упражнений или частичному проведению подготовительной части урока в классе. 4. Распределение ролей в групповых заданиях. 5. На стенде предоставление результатов обучающихся в двигательных тестах и выполняемые контрольные нормативы

Для формирования коммуникативной компетентности подростков учителя физической культуры на уроках физической культуры и во внеклассной работе с обучающимися 7–8-х классов использовали методические приемы: назначение новых капитанов команды и замена ампула в игре; привлечение обучающихся к проведению упражнений подготовительной части урока и составлению комплексов упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, ловкости; использование индивидуального подхода, когда ученик выполняет доступное его физическому развитию и возможностям упражнение; индивидуальная опека, когда более сильный ученик выполняет упражнение в паре со слабым; привлечение учащихся к помощи организации урока физической культуры, судейства в школьных соревнованиях; проведение уроков в форме соревнования; заполнение учениками карточек «Оценка уровня физического развития и физической подготовленности» (как минимум 2 раза в год с анализом прироста); оформление стендов «Лучшие спортсмены школы», «Рекорд класса»; посещение соревнований по игровым видам спорта, просмотр видеосюжетов с анализом в

форме обсуждений или письменных опросов; организация спортивных мероприятий во внеурочное время.

В рамках решения третьей задачи исследования выявлялась эффективность проводимой педагогической работы по формированию коммуникативной компетентности обучающихся 7–8-х классов. Эффективность оценивалась по изменениям психодиагностических показателей коммуникативной компетентности до и после проводимой педагогической работы: стратегии поведения в проблемных ситуациях («Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана») и уровень коммуникабельности (тест В.Ф. Ряховского). За время педагогического эксперимента процент подростков, пытающихся самостоятельно решить возникающие ситуации, вырос с 5 до 70%, а ожидающих помощи со стороны одноклассников – с 4 до 25%. Число подростков, в целом избегающих проблем во взаимодействии со сверстниками, не изменилось и составило 5%. До эксперимента 35% подростков имели низкий уровень коммуникабельности, 45% – средний и 20% – высокий. После эксперимента 20% продемонстрировали низкий уровень, 20% – средний, 60% – высокий.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в спортивных играх, активной совместной деятельности и учебном сотрудничестве у подростков успешно формируется коммуникативная компетентность, инициатива в межличностном взаимодействии, ответственность за личный вклад в командный результат, коммуникабельность и терпеливое отношение к другому человеку.

Литература

1. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – Москва : Просвещение, 2011. – 79 с.
2. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 2012. – 137 с.
3. Кулуева, Т.В. Формирование опыта конструктивного взаимодействия подростков в туристско-краеведческой деятельности : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Т.В. Кулуева. – Оренбург, 2021. – 24 с.
4. Миронова, Е.Л. Формирование коммуникативных умений подростков в хореографических проектах в дополнительном образовании : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Е.Л. Миронова. – Оренбург, 2011. – 22 с.
5. Сайфутдинова, Л.Р. Формирование коммуникативной культуры подростков в условиях временного детского объединения : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук: 13.00.02 / Л.Р. Сайфутдинова. – Кострома, 2001. – 22 с.
6. Зайцева, М.Ю. Формирование у подростков умения сотрудничать в условиях спортивно-оздоровительных занятий : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / М.Ю. Зайцева. – Ижевск, 2006. – 19 с.
7. Булыгина, Л.Н. Формирование коммуникативной компетентности подростков в школьном обучении : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Л.Н. Булыгина. – Тюмень, 2013. – 27 с.
8. Петруленков, В.М. Современный урок в условиях реализации требований ФГОС. 1–11 классы / В.М. Петруленков. – Москва : ВАКО, 2015. – 112 с.
9. Маришук, В.Л. Методика психодиагностики в спорте / В.Л. Маришук, Л.К. Серова, Ю.М. Блюдов. – Москва : Просвещение, 2005. – 348 с.

МОНИТОРИНГ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ АБИТУРИЕНТОВ АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОГО ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА

Н.Н. Яковенко, С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко

Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, Зерноград, Россия

MONITORING OF INTEREST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT APPLICANTS OF THE AZOVO-BLACK SEA ENGINEERING INSTITUTE

N.N. Yakovenko, S.A. Kovaleva, N.N. Kravchenko

Azov-Black Sea Engineering Institute FGBOU VO Donskoy State Agrarian University, Zernograd, Russia

Студенческий спорт всегда был и есть особой составляющей спортивной жизни страны. Он довольно многоуровневый – начиная от внутривузовских соревнований заканчивая всемирными универсиадами. Естественно, подготовка кадров для каждого соревнования ведется на своем уровне. Рассматриваются желание студентов-первокурсников заниматься физкультурой и спортом, а также проблемы воспитания собственных спортсменов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, абитуриент, занятие спортом в вузе, физическая подготовленность, нормы «Готов к труду и обороне»

Student sport has always been and is a special component in the country's sports life. It is quite multi-level – ranging from intra-university competitions to the World Universiade. Naturally, the training of personnel for each competition is carried out at its own level. This article deals with the problem of the desire of first-year students to engage in physical education and sports, the problems of educating their own athletes are considered.

Keywords: sports training, entrant, sports at the university, physical fitness, TRP standards

В последнее время сохраняется тенденция уменьшения количества среди поступающих студентов так называемых готовых спортсменов. Если, например, в вузах физкультурной направленности этой проблемы нет, да и в крупных, опорных вузах из-за большого количества абитуриентов найти «готовых» спортсменов тоже не вызывает труда, то в небольших вузах, академиях, а особенно филиалах, эта проблема стоит остро [1–3].

Можно, конечно, воспитать самим спортсменов, но здесь тоже возникают проблемы. Всем известно, что бакалавр учится в течение 4 лет. При поступлении абитуриента, имеющего хорошую общефизическую подготовку, на его воспитание до, например, волейболиста уровня сборной вуза, которая может конкурировать на областном чемпионате, уйдет не менее 2 лет. Таким образом, он будет задействован на межвузовских соревнованиях всего 2 года. А представьте, что каждый год кто-то будет уходить из команды (окончание учебы), кто-то приходит, а это еще проблема с наигрыванием игровых связей и взаимодействий. Вот и возникает постоянная ротация состава, которая всегда вызывает проблемы.

Другое дело, когда приходит абитуриент, имеющий специальную спортивную подготовку. Здесь просто происходит наигрывание связей и взаимодействий. Иногда, конечно, нужно будет «подтянуть» спортсмена в технике, но это легко делается в игровом и тренировочном процессе, чем начинать работу с «нуля».

Проследим тенденцию уровня физической подготовленности, заинтересованности занятий спортом студентов Азово-Черноморского инженерного института.

Исследования проводились с 2018 г. Анализировались различные данные на основе опросов студентов и по результатам объективных показателей [4, 5]. Данные представлены в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1

**Анализ физической подготовленности абитуриентов
Азово-Черноморского инженерного института**

Показатель	2018 г. кол./%	2019 г. кол./%	2020 г. кол./%	2021 г. кол./%	2022 г. кол./%
Имеет общую спортивную подготовку	212/94,7	206/94	197/93,8	186/92,7	177/92
Занимался видом спортом в школе	143/64	138/63,2	131/62,5	124/61,6	121/63
Имеет специальную спортивную подготовку	9/4,2	8/3,7	7/3,3	4/2,2	3/1,7
Был освобожден от занятий физическими упражнениями	12/5,3	13/6	13/6,2	15/7,3	15/8
Имеет значок ГТО	28/12,5	24/11,1	20/9,4	16/8	14/7,1
Общее количество абитуриентов	224	219	210	201	192



Рис. 1. Динамика изменения физической подготовленности абитуриентов Азово-Черноморского инженерного института

Анализируя данные табл. 1 и рис. 1, можно сделать следующие выводы. За последние 5 лет наметилась тенденция освобожденных от занятий физкультурными упражнениями. Это связано с ухудшением здоровья всего населения и детей в частности.

Что касается абитуриентов, занимавшихся каким-либо видом спорта в школе, то здесь тоже ситуация неутешительная. Зачастую это связано с тем, что в школах нет возможности заниматься каким-то видом спорта углубленно – не хватает учителей физкультуры, которые могли бы тренировать детей. Также немаловажным фактором является и загруженность детей учебной, дополнительными занятиями. Отсюда на спорт просто не остается времени и сил.

Число людей, прошедших спортивную школу, тоже уменьшается. Здесь имеет место такой момент, как «селекция» спортивных и опорных крупных вузов. Они заманивают таких студентов к себе на особых условиях.

Уменьшается и количество людей, сдавших нормы ГТО. Не во всех школах работает пропаганда сдачи этих нормативов, да и самих детей не всегда заставишь это сделать – им это не интересно.

Среди поступивших были проведены опросы о перспективах их занятий физкультурой и спортом в вузе. Данные представлены в табл. 2 и на рис. 2, 3.

Табл. 2 и рис. 2 представляют данные опроса студентов сразу на первом занятии физкультурой, рис. 3 отражает данные опроса студентов после проведения Фестиваля первокурсника в начале октября. Как мы видим, соревновательный процесс положительно влияет на интерес к занятиям спортом и физкультурой. Участвуя в соревнованиях, студенты ощущают соревновательный дух, обстановку соперничества, они становятся частью спортивной семьи вуза [6–8]. Им становится интересно и в дальнейшем продолжать соревноваться, у многих появляется желание идти заниматься в спортивных секциях. Конечно, определенную роль здесь играет и заинтересованность со стороны деканата [6, 9].

Таблица 2

Данные опроса заинтересованности занятиями физкультурой и спортом у студентов 1-го курса Азово-Черноморского инженерного института

Показатель	Год				
	2018 кол./%	2019 кол./%	2020 кол./%	2021 кол./%	2022 кол./%
1-й курс сразу при поступлении					
Хотели бы заниматься спортом в вузе?	72/32,2	66/30,2	60/28,7	57/28,4	56/29
Достаточно занятий физкультурой	100/40,2	96/39,7	91/39,3	90/38,7	88/39,1
Мне физкультура и спорт не интересны	52/27,6	57/30,1	58/32	54/32,9	49/31,9
1-й курс после соревнований					
Хотели бы заниматься спортом в вузе?	100/44,5	96/43,8	91/43,5	90/44,6	88/45,6
Достаточно занятий физкультурой	95/42,2	87/39,6	84/40,1	81/40,1	78/40,6
Мне физкультура и спорт не интересны	30/13,3	36/16,6	34/16,4	31/15,3	26/13,8
Общее количество абитуриентов	224	219	210	201	192

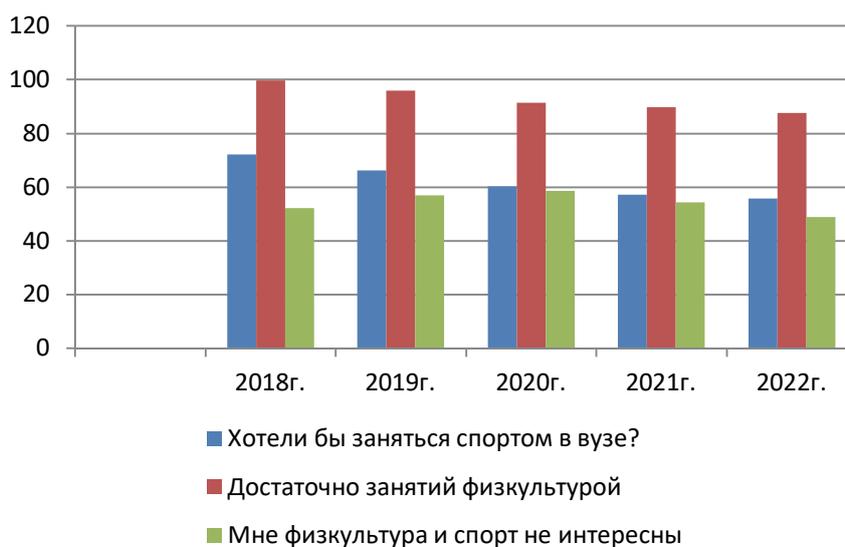


Рис. 2. Динамика изменения заинтересованности занятиями физкультурой и спортом у студентов 1-го курса Азово-Черноморского инженерного института при поступлении



Рис 3. Динамика изменения заинтересованности занятиями физкультурой и спортом у студентов 1-го курса Азово-Черноморского инженерного института после первых соревнований

Отсюда можно сделать следующие выводы. Количество абитуриентов, занимающихся каким-либо видом спорта, в последнее время уменьшается, с чем и сталкиваются «непрофильные» спорту и небольшие вузы. Количество желающих заниматься спортом заметно возрастает после знакомства студентов со спортивной инфраструктурой вуза, непосредственного участия в вузовских соревнованиях [3, 9]. Таким образом, повысить желание, стремление студента заниматься спортом можно простым привлечением его к спортивной жизни вуза. Однако проблема «получения» в свои ряды «готовых» спортсменов для небольших вузов остается проблемой.

Литература

1. Пятикопов, С.М. Проблемы физического воспитания современного студента / С.М. Пятикопов, В.А. Петелин, С.А. Ковалева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. – Томск, 2021. – С. 88–91.
2. Надёжина, Н.В. Задачи развития педагогики физической культуры в условиях формирования информационного общества / Н.В. Надёжина // Kant. – 2017. – № 1 (22). – С. 33–36.
3. Пятикопов, С.М. Проблемы управления физической культурой в вузе / С.М. Пятикопов, Т.Д. Алиев, С.А. Ковалева // Kant. – 2021. – № 2 (39). – С. 393–398.
4. Ковалева, С.А. Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт / С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко // Современные научные исследования: проблемы и перспективы : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Зерноград, 2019. – С. 37–40.
5. Пятикопов, С.М. Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт / С.М. Пятикопов, С.А. Ковалева, И.В. Руденко // Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России». – Казань : Издательство Казанского ГАУ, 2022. – С. 409–414.
6. Ковалева, С.А. Двигательная активность студентов с различным уровнем физической подготовленности / С.А. Ковалева // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма : традиции и инновации : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 203–206.

7. Пятикопов, С.М. Организация и проведение занятий физкультурой с уклоном на развитие выносливости / С.М. Пятикопов, С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 483–487.

8. Пятикопов, С.М. Организация и проведение круглогодичных занятий на открытом воздухе с уклоном на развитие выносливости и профессионально-прикладной направленности / С.М. Пятикопов, С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 262–265.

9. Ковалева, С.А. Формирование социальной активности студентов средствами физической культуры и спорта / С.А. Ковалева, Т.Д. Алиев, Н.Н. Кравченко // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 1, № 3. – С. 12–14.

Секция II

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.015.83
ГРНТИ 77.03.05

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ 9–11 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

И.Е. Бобков, И.Ю. Бобкова

МАУДО ДЮСШ им. Л. Егоровой, Северск, Томская область, Россия

DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE OF BIATHLONISTS 9-11 YEARS OLD IN THE PREPARATION PERIOD

I.E. Bobkov, I.Y. Bobkova

MAUDO DYUSSH named after L. Egorova, Seversk, Tomsk region, Russia

Эффективность тренировочного процесса в биатлоне зависит не только от формирования умений и навыков, анатомо-физиологических, психологических особенностей развития подростков, но в первую очередь от проявления такого физического качества, как выносливость. При тренировке юных биатлонистов важно знать, как, каким образом и посредством чего развивается выносливость. Представленный материал позволит определить наиболее эффективные средства и методы, направленные на развитие общей выносливости биатлонистов 9–11 лет в подготовительном периоде. Для специалистов, работающих в отрасли физической культуры и спорта он будет полезен и актуален.

Ключевые слова: биатлон, выносливость, этап начальной подготовки, юный биатлонист, подготовительный период, правила биатлона, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

The effectiveness of the training process in biathlon depends not only on the formation of skills, anatomical, physiological, psychological characteristics of the development of adolescents, but primarily on the manifestation of the physical quality of endurance. When training young athletes – biathletes, it is important to know how, in what way and by what means the physical quality – endurance – develops.

The presented material will allow to determine the most effective means and methods aimed at developing the general endurance of 9-11 year old biathletes in the preparatory period. For specialists working in the field of physical culture and sports, it will be useful and relevant.

Keywords: biathlon, endurance, initial training stage, young biathlete, preparatory period, rules of the sport of biathlon, federal standard of sports training for the sport of "biathlon"

Организация и методика тренировки юных биатлонистов, обучающихся на этапе начальной подготовки, во многом сходна с подготовкой взрослых. Важно учитывать особенности детского организма для правильного планирования и проведения учебно-тренировочной работы.

В биатлоне «выносливость» характеризуется как физическое качество, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма биатлониста. Проявление зависят от характеристик: технического и тактического мастерства, волевых качеств биатлониста, его психологической устойчивости.

Занятия с детьми и подростками целесообразно начинать с разнообразных, интересно подобранных подготовительных упражнений. Затем переходить к обучению основам техники бега на лыжах и технике ведения стрельбы по мишеням и механическим установкам. Длительное применение однонаправленных занятий быстро утомляет юных спортсменов, поэтому продолжительность занятий должна быть небольшой.

Программа поэтапной подготовки биатлониста определяет основные направления и условия подготовки биатлониста на каждом ее этапе.

В настоящий момент одним из актуального документа, регламентирующим подготовку спортсменов, является федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «биатлон» (приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 670 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „биатлон“») [1].

Согласно данному документу, можно выявить следующие основополагающие моменты:

- возраст подростков 9–11 лет соответствует этапу начальной подготовки;
- значительное влияние на результативность спортсменов наравне с физическими качествами «быстрота» и «координация» оказывает развитие такого физического качества, как выносливость.

Требованиями к результатам реализации программы подготовки на этапе начальной подготовки являются:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «биатлон»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку [1].

Стоит отметить, что тренировочный процесс как правило, в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивный сезон в биатлоне начинается с 16 августа и заканчивается 15 августа (изменения в «Правила вида спорта биатлон (04000056111Я)» (утв. приказом Минспорта России от 29.03.2022 № 265) [2].

На этапе начальной подготовки основными формами осуществления спортивной подготовки, являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В Приложении № 2 и в Приложении № 3 ФССП по биатлону [1] представлены данные и требования к объемам и видам подготовки в тренировочном процессе биатлонистов этапа начальной подготовки (табл. 1, 2).

Согласно представленным данным, у спортсменов в возрасте 9–11 лет следует значительное внимание уделить развитию общей выносливости, так как она имеет огромное влияние на показатели физического развития спортсменов. А сделать это представляется возможным в подготовительном периоде, где и когда:

- закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку к эффективной соревновательной деятельности;

- совершенствуются двигательные навыки;
- развиваются специальные физические качества и способности;
- осуществляется психологическая и тактическая подготовка [3].

Таблица 1

Требования к объему тренировочного процесса (выдержка из Приложения № 2 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»)

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156

Таблица 2

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (выдержка из Приложения № 3 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»)

Виды подготовки, %	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Объем физической нагрузки в том числе:	83–98	77–98
общая физическая подготовка;	55–60	40–50
специальная физическая подготовка;	15–20	19–24
участие в спортивных соревнованиях;	–	1–2
стрелковая подготовка;	3–4	8–10
техническая подготовка	10–14	9–12
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	–	–
Инструкторская и судейская практика	–	–
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1–2	2–3

Подготовительный период в тренировке биатлониста делится на три этапа:

- общеподготовительный этап (май – июль);
- предварительной специальной подготовки (август – октябрь);
- специально-подготовительный этап (ноябрь – декабрь) [4].

Развитию общей выносливости содействуют различные общеразвивающие и основные упражнения (ходьба, бег, гребля, езда на велосипеде, передвижения на лыжах) при равномерном или переменном методах тренировки.

Общую выносливость в подготовительном периоде лучше всего развивать продолжительными упражнениями: бегом по пересеченной местности, ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, играми, бегом на «медленных» лыжероллерах, греблей, плаванием, имитацией лыжных ходов, силовыми тренировками.

В качестве примера в табл. 3 представлены объемы тренировочной нагрузки биатлонистов 9–11 лет, занимающихся в МАУДО ДЮСШ им. Л. Егоровой [5].

Исходя из имеющихся знаний и опыта работы тренеров-преподавателей по виду спорта «биатлон» МАУДО ДЮСШ им. Л. Егоровой, установлено, что эффективными средствами и методами в развитии общей выносливости являются [5]:

- бег на роликовых коньках (равномерным, переменным, игровым методом);
- кроссовая подготовка (равномерный, переменный методы);
- плавание (равномерным, игровым методом);
- спортивные и подвижные игры (игровой метод);
- прыжки на скакалке (повторным, равномерным, игровым методом);
- кросс-походы (метод переменный, равномерный).

Таблица 3

**Объем тренировочной нагрузки в подготовительном периоде биатлонистов 9–11 лет
МАУДО ДЮСШ им. Л. Егоровой**

Содержание тренировочного процесса	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Количество тренировок	15	16	17	16	17	18
Бег слабой, средней интенсивности.	30	45	50	50	40	30
Бег высокой интенсивности	–	10	10	10	15	10
Ходьба, имитация	20	20	20	20	20	15
Стрелковый тренаж	4	4	4	4	5	5
Спортивные игры	8	8	8	8	6	5
Общая физическая подготовка	20	20	20	22	20	21
Общий объем циклической работы	50	75	80	80	70	80
Количество выстрелов	150	150	150	150	180	180

Нагрузка в упражнениях для развития выносливости характеризуется следующими параметрами:

- средней и большой интенсивностью;
- большой и очень большой длительностью;
- количеством повторений;
- характером отдыха;
- методом выполнения упражнения.

Наравне с традиционными средствами подготовки спортсменов-биатлонистов 9–11 лет, перечисленными выше, в тренировочной практике дополнительно применяются вспомогательные средства, такие как:

- эстафеты со стрельбой;
- спортивная игра «водное поло»;
- физические упражнения с применением поясов утяжелителей весом 1–3 кг [6–11].

Если говорить о методах спортивной тренировки на этапе начальной подготовки биатлонистов, то они разнообразны и варьируются от цели подготовки, задач отдельных тренировочных занятий, периода и этапа подготовки спортсменов.

Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 670 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “биатлон”». – URL: <https://base.garant.ru/72757976/> (дата обращения: 22.01.2023).
2. «Правила вида спорта биатлон (04000056111Я)» (утв. приказом Минспорта России от 29.03.2022 № 265). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_415444/ (дата обращения: 22.01.2023).
3. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. – Москва : Юрайт, 2017. – 126 с.
4. Корягина, Ю.В. Лыжная техника в биатлоне: современные тенденции (по данным зарубежной литературы) / Ю.В. Корягина // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 23–24 апреля 2015 г.). – Омск, 2015. – С. 67–81.

5. Попов, Д.В. Организация физиологического тестирования биатлонистов и лыжников / Д.В. Попов, Н.С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 23–24 апреля 2015 г.). – Омск, 2015. – С. 236–248.
6. Бобкова, И.Ю. Методика развития общей выносливости биатлонистов 9–11 лет на 1,2 этапах подготовительного периода : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Бобкова. – Томск, 2021.
7. Бобкова, И.Ю. Биатлон: Дополнительная предпрофессиональная программа по биатлону / И.Ю. Бобкова, И.Е. Бобков, Ю.В. Колотилина. – Северск, 2015.
8. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва : Спорт, 2016. – 384 с.
9. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. – Москва : Академия, 2012. – С. 217–229.
10. Гибадулин, И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 9–11 лет : методические рекомендации / И.Г. Гибадулин. – Ижевск : УдГУ, 1988. – 28 с.
11. Гибадулин, И.Г. Стрелковая подготовка юных биатлонистов / И.Г. Гибадулин, С.Н. Зверева. – Ижевск : Издательство ГТУ, 2015. – 108 с.
12. Проволоцкий, Н.П. Первые шаги в биатлоне / Н.П. Проволоцкий, М.И. Корбит. – Минск : Польша, 1985.

УДК 796.42
ГРНТИ 14.35

ПРИМЕНЕНИЕ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

А.В. Бутрамеев¹, Р.Р. Мутагаров²

¹ *ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»,
Омск, Россия*

² *ФГКОУ ВО «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», Омск, Россия*

THE USE OF COMPLEX COORDINATION EXERCISES IN THE PREPARATION OF YOUNG ATHLETES

A.V. Butrameev¹, R.R. Mutagarov²

¹ *Siberian State University Of Physical Education and Sports, Omsk, Russia*

² *Omsk Academy of the Ministry of the Interior of the Russian Federation, Omsk, Russia*

Представлены алгоритмы применения комплексов сложнокоординационных упражнений на основе использования современных технических приспособлений (неустойчивой поверхности по типу Bosu и «дорожки скорости и координации») в физической подготовке легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Представлены два основных направления при воспитании двигательных способностей с использованием технических приспособлений. Раскрыт механизм применения традиционных средств подготовки легкоатлетов с комплексами сложнокоординационных упражнений. Доказана высокая эффективность использования алгоритмов применения комплексов сложнокоординационных упражнений в подготовке юных легкоатлетов начального этапа подготовки.

Ключевые слова: легкая атлетика, начальная подготовка, сопряжение, двигательные способности

The article presents algorithms for the application of complex coordination exercises based on the use of modern technical devices: unstable surface (Bosu type) and "speed and coordination track", in the physical training of athletes at the stage of initial training. Two directions are presented in the education of motor abilities using technical devices. The mechanism of application of traditional means of training athletes with complexes of complex coordination exercises is revealed.

The high efficiency of the use of algorithms for the application of complex coordination exercises in the preparation of young athletes of the initial stage of training is proved.

Keywords: track and field, initial training, coupling, motor abilities

Средства, используемые в подготовке юных легкоатлетов, не всегда способны обеспечить необходимый уровень развития скоростных, силовых и координационных способностей [1].

В то же время стремительное развитие технологий спорта представляет очень большие возможности для развития в данной сфере [2]. Однако как на практике, так и в научной литературе, касающейся физической подготовки юных легкоатлетов, крайне мало сведений об эффективном использовании современных технических устройств и приспособлений. Следовательно, актуальность данной темы исследования очень высока.

Цель исследования: разработать методику (или алгоритмы) физической подготовки, обеспечивающую эффективное применение устоявшихся средств физической подготовки наряду с комплексами статических, статодинамических и динамических «заданий» на основе использованием современных технических приспособлений.

Для реализации поставленных задач настоящего исследования был использован ряд методов: анализ литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование (программа тестов), методы статистической обработки данных.

Анализ литературных источников был проведен для оценки современного состояния проблемы использования технических приспособлений в спорте.

В педагогическом эксперименте приняли участие юные легкоатлеты 9–11 лет, занимающиеся на этапе начальной подготовки (51 девочка и 47 мальчиков). Сформированы экспериментальная и контрольная группы.

Для анализа и синтеза полученных результатов исследования использовалась база компьютерной программы SPSS Statistics 17.0.

В методике предусмотрено использование системы традиционных средств и разработанных комплексов сложнокоординационных упражнений. При этом предусмотрено замещение части средств на такие, которые используются на неустойчивой поверхности и «дорожке скорости и координации». Представленный подход не подразумевает под собой цели увеличить продолжительность конкретного тренировочного занятия, в частности времени, планируемого на физическую подготовку начинающих легкоатлетов.

В процессе разработки методики были предложены следующие варианты «сопряжения» изучаемых двигательных качеств:

- быстрота (часто используемые традиционные упражнения) и быстрота-координация (задания на «дорожке скорости и координации»);
- сила (часто используемые традиционные упражнения) и сила-координация (задания на неустойчивой поверхности).

Использование комплексов упражнений с применением технических приспособлений в физической подготовке происходит с учетом трех этапов:

- первый этап – это выполнение «базовых» упражнений;
- второй этап предполагает повышение сложности выполнения «базовых» упражнений;
- на третьем этапе во время выполнения «базовых» комплексов упражнений интенсивность и координационная сложность достигают очень высоких значений.

При перспективном планировании реализация «базовых» упражнений осуществляется на основе следующих принципов: взаимосвязи общей и специальной физической подготовки, динамичности используемых в тренировочном процессе физических нагрузок, важной систематичности использования традиционно устоявшихся средств физической подготовки и предложенных тренировочных сложнокоординационных упражнений.

На уровне планирования тренировочных нагрузок в перспективный год применение предложенных тренировочных заданий должно согласовываться с направленностью тренировочных нагрузок. При этом необходимо понимать, что для данного этапа подготовки тренировка строится на основе постоянного подготовительного периода с редким выступлением на соревнованиях. В то же время на уровне одного или нескольких тренировочных занятий применение физических нагрузок должно основываться на преемственности структуры и содержания текущих заданий (согласуется с предыдущими и последующими тренировками).

Если рассматривать одно занятие, то правила (или алгоритм) применения упражнений и их комплексов заключаются в следующем:

- в начале основной части тренировочного занятия в большей степени это воспитание скоростных и координационных способностей одновременно;
- в конце основной части тренировочного занятия в большей степени это воспитание силовых и координационных способностей одновременно.

Следует также отметить, что выполнение предложенных комплексов упражнений необходимо реализовывать повторным или же интервальным методом тренировки с рациональным планированием нагрузок (более подробно можно ознакомиться в материалах диссертации А.В. Бутрамеева [3]).

Оценка эффективности методики предусматривает проведение параллельного педагогического эксперимента.

Для проведения эксперимента случайным образом были организованы контрольные и экспериментальные группы. По окончании проведения педагогического эксперимента выявлено, что у девочек первого года этапа начальной подготовки экспериментальной группы результаты были достоверно выше, чем у девочек контрольной группы (во всех примененных четырех тестах). У мальчиков первого года начальной подготовки экспериментальной группы результаты также были выше, чем у мальчиков контрольной группы данного этапа (в трех примененных тестах из четырех).

По окончании проведения педагогического эксперимента было выявлено, что у девочек экспериментальной группы как второго, так и третьего года этапа начальной подготовки результаты были достоверно выше, чем у девочек контрольной группы (во всех примененных тестах). У мальчиков же второго и третьего года начальной подготовки экспериментальной группы результаты также были выше, чем у мальчиков контрольной группы данного этапа (в трех примененных тестах из четырех).

В результате педагогического эксперимента была доказана эффективность применения сложнокоординационных комплексов упражнения на неустойчивой поверхности и «дорожки скорости и координации» для юных легкоатлетов этапа начальной подготовки.

Литература

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.
2. Соколова, Н.М. Сравнительный анализ эффективности двух вариантов программы начальной подготовки юных спортсменов : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Н.М. Соколова. – Ярославль, 2009. – 24 с.

3. Бутрамеєв, А.В. Методика виховання двигательних здібностей у юних легкоатлетів 9–11 років методом сопряженого впливу / А.В. Бутрамеєв, В.Н. Коновалов // Сучасні питання біомедицини. – 2021. – № 3 (5). – С. 170–180.

УДК 796.422.12
ГРНТИ 77.03.09

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Д.С. Гарина, Е.Ю. Беденко

МБУДО ДЮСШ «Лидер», Северск, Томская область, Россия

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION ON THE PERFORMANCE OF SPRINT ATHLETES

D.S. Garina, E.Y. Bedenko

MBUDO DYUSSH "Leader", Seversk, Tomsk region, Russia

Спринтерський біг відрізняється від інших видів легкої атлетики, з однієї сторони, простотою, а з іншої – являється найбільш складною дисципліною, так як за короткий проміжок часу спортсмен повинен продемонструвати свої найкращі швидкісні якості. Дані дистанція вимагає від спортсмена не тільки хорошої швидкісної витривалості, але і пред'являє високі вимоги до його психологічної підготовки. Розглянуто вплив психологічної установки на легкоатлета-спринтера, а також конкретні методи і прийоми, які надають ефективний вплив на результативність спортсменів.

Ключові слова: фізична культура, спорт, психологія, результативність, легка атлетика, спринтерський біг

Sprinting differs from other types of athletics, on the one hand, in simplicity, and on the other hand, it is the most difficult discipline, since an athlete needs to demonstrate his best speed qualities in a short period of time. This distance requires from the athlete not only good speed endurance, but also makes high demands on the psychological preparation of the athlete.

This article discusses the influence of a psychological attitude on a sprint athlete, as well as specific methods and techniques that have an effective impact on the performance of athletes.

Keywords: physical culture, sports, psychology, performance, athletics, sprinting

Вплив психологічної установки на швидкість руху спринтера. В бігу на 100 м легкоатлет-спринтер кожен раз по якихось причинах не застосовує всі свої здібності для того, щоб досягти збільшення швидкості при стартовому розгоні. Такий факт пояснюється з точки зору психології спортсмена: розкривається психологічна напруженість на довжину дистанції. Отже, тренеру слід пам'ятати, що значуща частина в підготовці спортсмена-спринтера лежить в психологічній установці на подолання певної ділянки, а не всього шляху в цілому. Також необхідно пам'ятати, що часте використання і зміна психологічної установки можуть призвести до перенапруження спортсмена [1, с. 194]. В такі моменти спортсмен повинен контролювати бігову швидкість, частоту і довжину кроку.

Наступним кроком в підготовці спортсмена може бути формування психічної стійкості спортсмена до подолання конкретної дистанції спринтерського бігу. В самому початку тренер повинен пояснити спортсмену, що в спринті не дається друга спроба, і найменший промах або розгубленість стають невідповною помилкою. Для цього тренерам необхідно дотримуватися конкретних положень по формуванню психологічної стійкості, в основу яких входить виробка волевих якостей спортсмена, самообладання, витривалість.

Условия внешней среды.

Выявление сбивающих факторов посредством наблюдения за спортсменом.

Поддержание морального состояния на высоком уровне как в тренировочном процессе, так и в условиях соревнований.

Борьба с психологическими «атаками».

Перестройка психического настроя под конкретные действия противника.

Еще одним немаловажным условием в подготовке легкоатлета-спринтера является формирование уверенности в своих силах. Для развития уверенности в тренировочном и соревновательном процессе важно воспроизводить эмоции, которые проявлялись во время конкретных успешных двигательных действий [2, с. 577].

В общем можно сказать, что психологическая подготовка легкоатлетов-спринтеров – это взаимосвязанный процесс, который включает в себя ряд компонентов для эффективной результативности во время соревнований (рис.).



Рисунок 1. Компоненты психологической подготовки легкоатлетов-спринтеров

Методы, оказывающие эффективное влияние на результативность спортсменов. Методы психологической подготовки – это совокупность средств и приемов, которые способны оказать положительное влияние на результативность спортсменов. Тренеры должны помнить, что в работе со легкоатлетами-спринтерами необходимо использовать комплексные методики, чтобы равноценно развивать у спортсмена все психологические качества [3, с. 413] (таблица).

Методы, оказывающие эффективное влияние на результативность легкоатлетов-спринтеров

Метод	Направленность
Упражнения с элементом риска	Действенное понимание того, что спринтеру дается всего одна попытка, без права на ошибку
Саморегуляция	Сознательный контроль, концентрация и быстрое переключение внимания. Такие методы позволяют спринтеру снизить уровень возбуждения (самоприказы, самоубеждения, воспроизведение в мыслях ситуаций, вызывающие положительные эмоции)

Метод	Направленность
Дыхательная тренировка	Произвольное изменение дыхания, его задержка или ускорение для переключения внимания
Психорегулирующая тренировка	Создание определенных последовательностей самовнушения
Успокаивающий массаж и самомассаж	Применяются легкие поглаживания, потряхивания, похлопывания для ускорения переключения внимания
Метод секундирования	Отвлечение внимания путем совмещения релаксации и сюжетного воспроизведения

Те или иные методы тренеры могут использовать по отдельности или в совокупности между собой. Следует помнить, что методы направлены на изменения психологического состояния легкоатлета-спринтера в конкретный момент, поэтому предложенные выше методы необходимо использовать в конкретном физическом упражнении или на определенном этапе (предсоревновательный или соревновательный).

Таким образом, психологическая подготовка занимает значительное место в работе с легкоатлетами-спринтерами. Тренерам необходимо проводить глобальную психологическую работу для того, чтобы развить в спортсмене комплексное проявление различных качеств. И только когда в работе со спринтером будет достигнуто гармоничное развитие физических и психологических качеств, тогда спортсмен покажет высокую результативность в соревнованиях.

Литература

1. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2012. – 288 с.
2. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2021. – Т. 1. – 592 с.
3. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2013. – 780 с.

УДК 796.015
ГРНТИ 77.29

МОНИТОРИНГ ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Н.В. Губарева, В.Е. Жарков, А.А. Жаркова

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, Россия

MONITORING OF PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS OF YOUNG KARATISTS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING

N.V. Gubareva, V.E. Zharkov, A.A. Zharkova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Проводится анализ результатов тестирования с использованием аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог» (С.В. Нопин, Ю.В. Корягина, 2018). Предпри-

нята попытка определить взаимосвязи между психомоторными показателями и предположением в определении направления, в котором специализируется юный каратист, ката, кумите. Ката представляет собой соревнования, в котором спортсмен имитирует бой с одним или несколькими бойцами, тогда как кумите – состязание, в котором соперник является реальным. Бой во время кумите проходит в реальном времени.

Ключевые слова: психомоторика, юные каратисты, спортивная школа, спортивный результат, каратэ, ката, кумите

In the article, the authors analyze the results of testing using the hardware-software complex "Sports psychophysiological" (S.V. Nopin, Yu.V. Koryagina, 2018). An attempt was made to determine the relationship between psychomotor indicators and the assumption in determining the direction in which the young karateka specializes, kata, kumite. Kata is a competition in which the athlete simulates a fight with one or more fighters, while kumite is a competition in which the opponent is physical and the fight takes place in real time.

Keywords: psychomotor, young karatekas, sports school, sports result, karate, kata, kumite

Результатом многолетней подготовки спортсменов является достижение высшего мастерства [1–3].

Подготовка юных спортсменов должна основываться на правильно выстроенной методике тренировки для обеспечения становления спортивного мастерства, интенсивного роста функциональных возможностей и должную их реализацию [1, 4].

Подготовку юных каратистов начинают с младшего школьного возраста, что позволяет целенаправленно развить физические качества и овладеть основами техники, поскольку данный возрастной период наиболее благоприятен для формирования двигательных навыков и умений [5]. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно без учета физических, психических, интеллектуальных, тактических возможностей спортсмена [6].

Для понимания воздействия тренировочных нагрузок на организм детей большое значение имеет изучение психофизиологических особенностей, свойств нервных процессов, устойчивости к стрессу. Знание этих особенностей развития юных спортсменов позволяет обосновать необходимость применения дифференцированного подхода при подготовке спортсменов [1, 2]. Тем более важным становится учет психофизиологических особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ, что будет способствовать достижению высоких результатов и сохранению здоровья.

Изучению развития психофизиологических функций посвящено множество исследований, но в основном они касаются учащихся общеобразовательных школ [1, 6], а также и высококвалифицированных спортсменов [1, 5]. В области детско-юношеского спорта исследования индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта, носят фрагментарный характер. Этот факт не позволяет в полной мере оценить степень воздействия высокоинтенсивных нагрузок, свойственных единоборствам, на психоэмоциональное состояние и организм ребенка в целом [2, 4].

В современном мире известно множество направлений и стилей карате, такие как всестилевое карате, карате шотокан, косики карате, карате киокушинкай, годзю-рю карате и многие другие. Как и в большинстве восточных единоборств в карате уделяется внимание философии (психические саморазвитие), физической и технической подготовленности (двигательное развитие) [3]. Актуальным вопросом спортивной подготовки юных каратистов является определение стиля и направления карате, в котором будет специализироваться юный каратист. Например, ката, кумите. Однако недостаточно сведений о психомоторном статусе юных каратистов на современном этапе, что

является одним из важных факторов для успешного построения процесса освоения двигательных действий на начальном этапе подготовки.

Цель исследования: выявить уровень психомоторных характеристик юных каратистов в процессе начальной спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме контроля психофизического состояния в системе начальной спортивной подготовки.

2. Изучить и провести сравнительный анализ уровня развития психомоторных функций юных каратистов 10–11 лет.

Методы и организация исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Психомоторное тестирование по методике «Спортивный психофизиолог» (С.В. Нопин, Ю.В. Корягина).

3. Методы математической статистики.

Исследовательская работа проходила на базе МАУСП СШ «Рубин», город Барнаул. В исследовании приняли участие 16 юных каратистов спортивного клуба в возрасте 10–11 лет. При проведении обследований соблюдалось единство требований и условий для всех испытуемых. Исследование выполнено в рамках федеральной экспериментальной площадки (приказ Минспорта России от 31.05.2022 № 486).

Компьютерная программа «Спортивный психофизиолог» позволяет оценить три блока способностей человека: психологическое и эмоциональное состояние, координационные и психомоторные способности, показатели психофизиологического состояния.

Из комплекса «Спортивный психофизиолог» нами использованы следующие тесты, которые позволили оценить ряд психомоторных параметров человека.

Тест № 1. Определение времени реакции на движущийся объект (РДО). Исследование РДО заключается в слежении испытуемым за движущимся объектом на экране. Движение осуществляется по спирали к центру экрана монитора (обозначенный черным крестом), окончание движения является стимулом для определения времени двигательной реакции. Компьютер автоматически подсчитывает время реагирования, а при опережающих реакциях – время опережения. Наличие опережающих и запаздывающих реакций является нормой, чаще встречаются запаздывающие реакции, точные реакции у спортсменов встречаются в 3–16% случаев.

Тест № 2. Теппинг-тест. Использованная для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движения кисти. Тест позволяет определять максимальную частоту движений и свойства нервной системы. Полученные в результате обработки экспериментальные данные опыта варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на следующие типы (модификация Е.П. Ильина, 1972):

– Выпуклый тип. Этот тип кривой свидетельствует о наличии сильной нервной системы.

– Ровный тип. Этот тип свидетельствует о том, что у испытуемого имеется средняя сила нервной системы.

– Нисходящий тип. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

– Промежуточный тип. Этот тип кривой расценивается как промежуточный между средней и слабой нервной системы (средне-слабая нервная система).

– Вогнутый тип. Люди с этим типом кривой тоже относятся к группе со средне-слабой нервной системой.

Так, ката является соревновательной дисциплиной, представляет собой формализованную последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является апогеем техники конкретного стиля боевых искусств. Изначально ката – это технические комплексы приемов, разработанные для боя с несколькими противниками.

Например, учебные ката, подготавливающие ученика к постижению более сложных ката (пример названия «Мир и покой»). Также ката, предназначенные для развития силы и координации юных каратистов (пример названия «Великое Начало»).

В результате исследования получен ряд данных характеризующих уровень психомоторных показателей юных каратистов (таблица).

**Показатели психомоторного развития каратистов 10–11 лет,
n = 16 (X±σ)**

Тест	Среднегрупповые значения юных каратистов 8–9 лет	
	Ката	Кумите
РДО среднее, мс	38,2±2,5	45,5±2,1
Теппинг-тест, кол-во раз	48,0±3,1	45,1±3,2

Один из проведенных тестов оценивал реакцию на движущийся объект, которая изучает сложную пространственно-временную реакцию человека на сигнал (см. таблицу). Главным условием точности РДО является правильная оценка момента движения определенной точки в пространстве. Исследование РДО отражает баланс нервных процессов, так как зависит от процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга человека. Так, при выполнении данного теста ведущей рукой спортсменами, специализирующимися в ката, выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) и результат был достоверно выше в сравнении со спортсменами, выступающими в кумите. Это означает, что скорость выполнения РДО у спортсменов имеет тесную взаимосвязь с моторной подготовкой и специализацией (см. таблицу).

Для оценки максимальной частоты движений кисти юным каратистам был предложен «Теппинг-тест», который позволяет определить свойства быстроты и лабильности нервной системы испытуемых (см. таблицу). Более высокий темп движений является показателем более высокого уровня функциональной организации мозга и организма в целом. Максимальная частота теппинга является показателем скоростного аспекта психомоторной активности, что позволяет использовать этот показатель для оценки общей активности индивида. При сравнении показателей теппинг-теста, выполненных ведущей рукой юными спортсменами, выступающими в ката и кумите, достоверных различий не выявлено, что характерно для сглаженной картины психомоторной характеристики ($p < 0,05$).

При оценке теппинг-теста нами также выявлены типы нервной системы по характеристикам типов графиков.

Так, у спортсменов, специализирующихся в ката, преимущественно выявлен выпуклый и ровный тип графика, что свидетельствует о преобладании устойчивых сигналов в центральной нервной системе. Тогда как у каратистов, специализирующихся в кумите, преобладали нисходящий и вогнутый типы графика, что свидетельствует о преобладании слабого и средне-слабого типа нервной системы.



Рисунок. Распределение типов графиков в тесте «Теппинг-тест» (по результатам тестирования на АПК «Спортивный психофизиолог») у юных каратистов в зависимости от направленности тренировок (ката, кумите), %

Таким образом, проведенное исследование позволяет тренерам, спортивным психологам учитывать особенности нервной системы для оптимизации учебно-тренировочного процесса при распределении юных спортсменов по направленности тренировок. Юным каратистам, имеющим по результатам тестирования на АПК «Спортивный психофизиолог» сильную нервную систему (ровный и выпуклый тип графиков), рекомендовано специализироваться в ката, так как специфика данного направления карате предъявляет высокие требования к более устойчивым механизмам смены возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Для юных каратистов, имеющих слабую и средне-слабую нервную систему, тренеры и спортивные психологи, владеющие навыком работы с программой «Спортивный психофизиолог», могут рекомендовать направленность тренировочного процесса с специализацией в кумите. Так как для успешности в данном направлении карате спортсмену необходимо обладать высокой степенью подвижности процессов возбуждения и торможения как основной характеристикой нервной системы.

Особенности психомоторного статуса юных каратистов 10–11 лет, выступающих в ката и кумите, могут являться основой дифференцированной системы оценки двигательных и зрительно-моторных способностей, а также обоснованием для своевременной коррекции учебно-тренировочного процесса и ранней специализации занимающихся.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психологические факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в спорте : монография / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 148 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122172.html> (дата обращения: 22.02.2023).
2. Самсонов, И.И. Организация спортивной подготовки с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов (теоретический анализ проблемы) / И.И. Самсонов, М.М. Иванова, Г.А. Тарасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4 (21).
3. Стрелков, В.И. Инновационная психология в преодолении экстремальных ситуаций / В.И. Стрелков, О.О. Заварзина // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2015. – Т. 14, № 1 (128). – С. 12–19.
4. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. – 220 с.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
6. Корягина, Ю.В. Возможности аппаратно-программного комплекса в системе спортивной ориентации, отбора и этапного контроля в дзюдо и самбо / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, Г.Н. Тер-Акопов, С.М. Абуталимова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 3–5.

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Н.В. Губарева, М.А. Кайзер

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, Россия

KINESIOTAPING AS A MEANS OF PREVENTION OF EMOTIONAL STRESS OF ATHLETES AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

N.V. Gubareva, M.A. Kaiser

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Проведен анализ тревожности перед спортивным состязанием после перенесенных травм. Произведена оценка психологической тревожности с использованием аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог» (психологические тесты) (С.В. Нопин, Ю.В. Корягина, 2018). Подтверждено благоприятное влияние кинезиотейпирования на эмоциональное состояние спортсменов, выступающих на соревнованиях после полученных спортивных травм.

Ключевые слова: кинезиотейпирование, профилактика, эмоциональное напряжение, стресс, спортсмены

In this article, the authors analyze anxiety before a sports competition after injuries. The study assessed psychological anxiety using the hardware-software complex "Sports psychophysicologist" (psychological tests) (S.V. Nopin, Yu.V. Koryagina, 2018). The authors presented the material of the study, confirming the favorable effect of kinesio taping on the emotional state of athletes participating in competitions after sports injuries.

Keywords: kinesio taping, prevention, emotional stress, stress, athletes

Кинезиологическое тейпирование стремительно входит в спортивную практику. Кинезиологическое тейпирование – метод, разработанный в середине 1970-х гг. японским мануальным терапевтом Кензо Касе. В 1988 г. на Олимпиаде в Сеуле физиотейпы произвели фурор благодаря своей высокой эффективности. С этого времени они и перешли из спортивной медицины в обычную жизнь. Тейпирование – это метод симптоматического лечения, профилактики и реабилитации травматических повреждений мышц и связочного аппарата человека. Многие спортсмены сегодня не выходят на соревнования без наложения на кожу *tape* – тейпов, что переводится с английского как «лента» [1, с. 140; 2, с. 188; 3, с. 7].

Разноцветные пластыри на телах спортсменов стали визитной карточкой любого серьезного состязания – от Олимпийских игр до Бостонского марафона. Но применение кинезиотейпов не ограничивается рамками профессионального спорта [1, с. 121; 4, с. 80].

Кинезиологическое тейпирование – это наложение специальных эластичных лент для поддержки мышц и сухожилий, что способствует уменьшению боли, снятию напряжения, расслаблению и ускорению процесса естественного мышечного восстановления. При этом спортсмен не испытывает дискомфорта, присутствия такой ленты и может продолжать свои тренировки в обычном режиме. Кинезиотейпирование также помогает расслаблению перенапряженных и уставших мышц и ускорению естественного процесса их восстановления. При этом данный метод не ограничивает свободу

движения и позволяет спортсменам продолжать тренировки и соревнования в обычном режиме, в то время как обычные методы тейпирования (обматывание/перетягивание) предполагают фиксацию суставов и предназначены только для стабилизации и поддержки во время соревнований [5, с. 341].

Способность при помощи тейпирования снижать нагрузку на мышцы и соединительнотканые элементы опорно-двигательной системы связана с тем, что ленты фиксируют кожу. Кожа посредством фасций связана с подлежащими мышцами. Таким образом, зафиксировав кожу, мы опосредованно фиксируем и мышцу, не позволяя ей производить растяжения и сжатия свыше определенной амплитуды. Зафиксированная кожа слегка приподнимает фасцию, облегчая кровоток и лимфоотток. За счет сокращения и растяжения ткани тейпа, попеременного натяжения и ослабления натяжения кожи при движении, создается эффект микромассажа, который активизирует обмен веществ в интенсивно работающих мышцах. Эффект микромассажа тем эффективнее, чем активнее человек двигается. Фиксация суставов тейпами позволяет ограничить подвижность в поврежденном суставе таким образом, чтобы создать оптимальные условия для выздоровления без полного обездвиживания [1, с. 101; 6, с.105; 7, с. 14].

В современном мире спорта известно множество направлений применения кинезиотейпирования, однако недостаточно научных исследований, подтверждающих и обосновывающих влияние применения тейпирования на эмоциональную составляющую травмированных спортсменов. Многим спортсменам необходимо продолжать спортивные выступления, не дожидаясь полного восстановления после полученных травм. В сложившейся ситуации многие тренеры и спортивные психологи рекомендуют спортсменам, которым необходимо продолжить участие в соревнованиях, применение кинезиотейпирования. Этот способ восстановления и реабилитации кроме первоклассного восстановления имеет и психологическую составляющую [7, с. 15; 8, с. 30; 9, с. 37].

Цель исследования. Выявить уровень тревожности у баскетболистов в соревновательный период, применяющих кинезиотейпирование после травм в соревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную и методическую литературу по проблеме кинезиотейпирования для посттравматического восстановления в системе спортивной подготовки.
2. Изучить и провести сравнительный анализ уровня тревожности баскетболистов в посттравматический период.

Методы и организация исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Психологическое тестирование по методике «Спортивный психофизиолог» (С.В. Нопин, Ю.В. Корягина).
3. Анкетирование.
4. Методы математической статистики.

Исследование выполнено в рамках федеральной экспериментальной площадки (приказ Минспорта России от 31.05.2022 № 486) [8, с. 30].

Исследовательская работа проходила на базе КГБУ ДО СДЮШОР по баскетболу «АлтайБаскет» и Алтайского государственного педагогического университета, город Барнаул. В исследовании приняли участие 18 баскетболистов спортивного клуба в воз-

расте 16–17 лет. У всех были выявлены спортивные травмы различного характера. Контингент был разделен на две идентичные группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В контрольной группе испытуемые выступали в соревнованиях без применения кинезиотейпирования. Участники экспериментальной группы перед состязанием и перед тренировкой проходили процедуру кинезиотейпирования. При проведении обследований соблюдалось единство требований и условий для всех испытуемых.

Психомоторное тестирование проводилось с помощью компьютерной программы «Спортивный психофизиолог» (С.В. Нопин, Ю.В. Корягина). Данная программа позволяет оценить психологическое и эмоциональное состояние занимающихся [2, с. 4].

Из комплекса «Спортивный психофизиолог» нами использованы тесты, которые позволили оценить уровень посттравматической тревожности баскетболистов в соревновательном периоде (таблица). Известно, что тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. Благодаря этому тесты, оценивающие выраженность тревожности, могут быть успешно использованы также и для диагностики уровня стресса спортсменов в соревновательном периоде. При этом ситуативная тревожность будет характеризовать уровень стресса в данный момент, а личностная – уязвимость (или устойчивость) к воздействию различных стрессоров в целом [3, с. 5].

При анализе показателей психоэмоционального состояния (состояние тревожности) испытуемых (см. таблицу) нами было установлено, что показатели в КГ и ЭГ изменились, однако изменения были неоднозначные. Так, в КГ количество испытуемых с невыраженной и выраженной личностной тревожностью осталось на прежнем уровне, тогда как умеренно выраженная тревожность в данной группе уменьшилась. Говоря о ситуативной тревожности, у испытуемых КГ установлена схожая тенденция. При анализе данных ЭГ изменения по всем показателям ситуативной и личностной тревожности достоверно изменились в сравнении с исходными данными, что свидетельствует о снижении переутомления, эмоциональной напряженности и беспокойства, а также уменьшении нервозности после применения кинезиотейпирования после травм для выступления на соревнованиях и для тренировок.

Так, у спортсменов, использующих тейпирование в посттравматический период для подготовки себя к соревнованиям, показатели как личностной, так и ситуативной тревожности были достоверно ниже, чем у спортсменов контрольной группы, которая участвовала в соревнованиях без использования тейпов для фиксации травмированных участков тела. Это возможно объяснить психологической терапией как одним из сопутствующих спектров воздействия кинезиотейпирования после спортивных травм.

Психологические показатели обследуемого контингента, %

Показатель	КГ (<i>n</i> = 9) до эксперимента	ЭГ (<i>n</i> = 9) до эксперимента	КГ (<i>n</i> = 9) после эксперимента	ЭГ (<i>n</i> = 9) после эксперимента
Личностная тревожность				
Не выражена	20	20	30	50
Умеренно выражена	70	70	60	50
Выражена	10	10	10	0
Ситуативная тревожность				
Не выражена	40	40	50	80
Умеренно выражена	50	50	40	20
Выражена	10	10	10	0

* Достоверные изменения при $p < 0,05$.

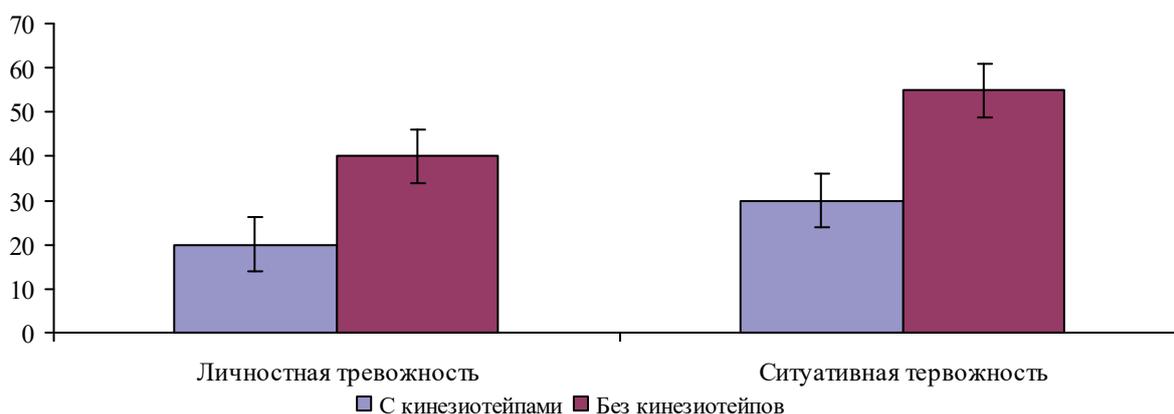


Рисунок. Показатели тревожности у спортсменов-баскетболистов в соревновательном периоде подготовки с использованием кинезиотейпов и без них, усл. ед.

Таким образом, в результате исследования мы получили экспериментальное доказательство факта, что при использовании кинезиотейпирования спортсменами в посттравматический период улучшается не только их эмоциональное состояние в виде снижения показателя тревожности, но и снижается негативное влияние травмированных спортсменов на спортивный результат всей баскетбольной команды. Данный вывод может служить практической рекомендацией для тренеров, спортивных психологов с целью коррекции учебно-тренировочного процесса и повышения спортивного результата. В перспективе нашего исследования необходимо повышать профессиональную компетентность специалистов в сфере физической культуры и спорта, внедряя в учебный процесс практические занятия медико-биологического спектра.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психологические факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в спорте: монография / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 148 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122172.html> (дата обращения: 26.01.2023).
2. Корягина, Ю.В. Возможности аппаратно-программного комплекса в системе спортивной ориентации, отбора и этапного контроля в дзюдо и самбо / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, Г.Н. Тер-Акопов, С.М. Абуталимова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 3–5.
3. Лубышева, Л.И. Кинезиологический подход как методология спортивной науки и практики / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 3–10.
4. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. – 220 с.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
6. Смирнов, И.Ю. Кинезиологическое тейпирование как средство адаптивной физической культуры / И.Ю. Смирнов, Н.В. Губарева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 4. – С. 104–108.
7. Стрелков, В.И. Инновационная психология в преодолении экстремальных ситуаций / В.И. Стрелков, О.О. Заварзина // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2015. – Т. 14, № 1 (128). – С. 12–19.
8. Самсонов, И.И. Организация спортивной подготовки с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов (теоретический анализ проблемы) / И.И. Самсонов, М.М. Иванова, Г.А. Тарасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4 (21). – С. 25–35.
9. Мокеева, Л.А. Стресс и спорт: уход и возвращение спортсменов / Л.А. Мокеева, В.А. Бурмистрова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 34–39.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Т.В. Железная

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
Мозырь, Республика Беларусь*

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE APPLICATION OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION IN THE TRAINING OF ATHLETES

T.V. Zheleznaya

I.P. Shamyakin Mozyr State Pedagogical University Mozyr, Mozyr, Belarus

Рассматривается вопрос, касающийся проблемы повышения спортивных результатов легкоатлетов. С помощью анализа и обобщения специальной научно-методической литературы раскрыто значение принципа индивидуализации как основы системы воспитания высококвалифицированных спортсменов и фактора, который способствует достижению результативности деятельности при условии правильного его применения.

Ключевые слова: индивидуализация, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, спортсмены

The article deals with the issue concerning the problem of improving the athletic performance of athletes. With the help of analysis and generalization of special scientific and methodological literature, the importance of the principle of individualization as the basis of the system of education of highly qualified athletes and a factor that contributes to the achievement of performance, provided it is properly applied, is revealed.

Keywords: individualization, competitive activity, training process, athletes

Значительно увеличившиеся требования к уровню и качеству подготовленности спортсменов, большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также активизация мер по борьбе с применением неприемлемых с этических и валеологических позиций способов повышения спортивной работоспособности серьёзно актуализировали в последнее время проблему поиска новых путей и способов решения задач по улучшению спортивного результата атлетов в теории и методике тренировки.

В контексте отмеченного выше становится очевидным, что в структуре и в практике реализации программ подготовки спортсменов прерогативными должны стать индивидуально запрограммированные двигательные действия и тренировочные эффекты, а не механическое наращивание (в основном направленное на максимум) объема нагрузок, в чем и видится перспективный путь к более эффективной реализации тренировочного процесса (В.Г. Никитушкин, 1998; А.И. Шамардин, 2000; В. Пшебыльский, 2005).

Под индивидуализацией можно понимать целенаправленное развитие конкретного человека, т.е. всего того в нём, что составляет его отличительные и уникальные особенности (возрастно-половые свойства, морфологические признаки, психические качества и др.), выделяющей его из множества других людей [1].

Основой системы воспитания высококвалифицированных спортсменов считается принцип индивидуализации. Он позволяет создать наилучшие условия для тренировочного процесса, обеспечить высокий уровень мотивированности спортсмена к достижению максимального эффекта от тренировочного процесса [2–4].

Цель исследования: изучить методологические основы применения принципа индивидуализации в подготовке легкоатлетов.

Методы исследования: аналитический обзор специальной научно-методической литературы по легкой атлетике.

Рассматривая основные направления индивидуализации при подготовке спортсмена, ученые выделяют множество путей и способов решения данной проблемы. Насколько они результативны, можно будет судить по получаемым результатам. Безусловно, одинаковых спортсменов нет, у всех свои особенности. Применение одного и того же метода по-разному может оказывать влияние на атлета.

Предпринятый нами аналитический обзор специальных источников [5, 6] показал, что принцип индивидуализации в подготовке спортсменов реализуется посредством создания оптимальной системы многолетнего тренировочного процесса, рационального структурирования соревновательной деятельности, обеспечения сбалансированности в режиме внутрине тренировочной и внесоревновательной деятельности. Индивидуализацию соревновательной деятельности следует считать важным аспектом для достижения высоких соревновательных результатов у спортсменов. При этом, в первую очередь, акцентировать внимание следует на индивидуализации структуры соревновательного упражнения, техники его выполнения и тактики ведения соревновательной борьбы [7, 8]. При этом индивидуальность соревновательной деятельности определяется вариативностью взаимодействия и взаимокомпенсации данных факторов.

Успешное и результативное моделирование наиболее значимых элементов соревновательной деятельности возможно при изучении ее структуры и применения полученных данных для планирования результатов с целью оптимизации как предстоящей соревновательной деятельности, так и подготовки спортсмена к конкретному соревнованию. Эти положения подчеркивают значимость разработки методологии и технологии моделирования структуры соревновательной деятельности на запланированный результат в конкретном виде спорта с учетом как общих закономерностей построения соревновательного процесса, так и индивидуальных особенностей спортсмена [9, 10].

При подготовке спортсменов особое внимание также следует уделять индивидуализации тренировочного процесса. Учебно-тренировочные занятия являются одним из основных способов подготовки спортсмена, что обуславливает первостепенную значимость индивидуализации для повышения её эффективности. В тренировочном процессе спортсмена важно индивидуализировать все стороны подготовки [11]: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

Планирование тренировки в больших, средних и малых циклах должно осуществляться с учетом индивидуальных возможностей спортсмена и целевых задач его улучшения. При этом в процессе организации и проведения тренировочных занятий необходимо учитывать специализированность и направленность выполняемых упражнений, а также определять величину тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и возможностей легкоатлета. В свою очередь, тренеру следует проводить комплексный педагогический контроль и сопоставлять его результаты с выполненной тренировочной нагрузкой, что будет способствовать грамотному программированию

тренировочного процесса. Эти данные помогут правильно скорректировать планируемую тренировочную нагрузку как по величине, так и направленности, а также наметить перспективные и результативные пути и способы ее совершенствования. Наличие нормативных показателей подготовленности спортсменов даст возможность тренеру сравнить полученные результаты с перспективной моделью основных сторон подготовленности спортсмена и своевременно внести коррективы в тренировочный процесс. Таким образом, оптимизации учебно-тренировочного процесса будет способствовать не только выполнение основных методических требований современной системы спортивной тренировки, но и учёт разнообразных индивидуальных особенностей спортсменов при планировании нагрузки.

Анализ специальной литературы позволил нам прийти к выводу о том, что подготовка квалифицированных легкоатлетов – это сложный многолетний процесс, в ходе которого необходим постоянный учёт анатомо-биологических закономерностей развития организма спортсмена и педагогических принципов спортивной тренировки. В тренировочном процессе квалифицированных легкоатлетов учёт индивидуальных особенностей является одним из факторов, который способствует достижению результативности деятельности.

Корректировка тренировочного процесса состоит в необходимости развития именно тех функций организма спортсмена, к которым имеется выраженная генетическая предрасположенность, которые востребованы характером спортивной специализации и программой основных соревнований сезона.

Литература

1. Индивидуализация / Педагогическая энциклопедия // Социальная педагогика краткий словарь понятий и терминов. РГСУ. Москва, 2016. – URL: <https://didacts.ru/termin/individualizacija.html> (дата обращения: 05.12.2022).
2. Агаджанян, Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Ставрополь : Ставропольский государственный университет, 2000. – 204 с.
3. Багирова, С.К. Психология личности : учебное пособие : в 2 ч. – Ч. 2 / С.К. Багирова, А.А. Юрина. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 172 с.
4. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин, Г.А. Ложкин // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 88–97.
5. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 46.
6. Губа, В.П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В.П. Губа // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С. 41–44.
7. Бурбан, Ф.М. Влияние установки на формирование компонентов скорости (длины и частоты шагов) в беге на короткие дистанции : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Ф.М. Бурбан. – Москва, 1972. – 24 с.
8. Ерощев, В.Д. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / В.Д. Ерощев. – Москва, 1988. – 24 с.
9. Биологические аспекты управления тренировкой / А. Виру [и др.] // Современный олимпийский спорт. – Киев : Олимпийская литература, 1993. – С. 12–24.
10. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
11. Артамонова, И.Е. О комплексном подходе в изучении индивидуальности спортсмена / И.Е. Артамонова // Проблемы индивидуализации спортивной подготовки : сборник научных трудов / сост. В.С. Родиченко. – Малаховка : МОГИФК, 1988. – С. 8–11.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

А.С. Наумова

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия

METHODOLOGY FOR DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG SAMBISTS DURING THE INITIAL PREPARATION PHASE BASED ON THE USE OF GAMES

A.S. Naumova

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Игровой метод с применением модифицированных подвижных и борцовских игр эффективно влияет на развитие специальных компонентов координационных способностей юных самбистов на этапе начальной подготовки. Выявлена роль игрового метода для развития координационных способностей юных самбистов, разработана методика воспитания координационных способностей юных самбистов на этапе начальной подготовки с использованием модифицированных подвижных игр, внедрена в практику и выявлена ее эффективность.

Ключевые слова: координационные способности, юные самбисты, этап начальной подготовки, игровой метод, единоборства, спортивная тренировка

The game method with the use of modified mobile and wrestling games effectively affects the development of coordination abilities of young sambo wrestlers at the stage of initial training. The role of the game method for developing the coordination abilities of young sambo wrestlers was revealed in the study. Methodology for development of coordination abilities of young sambists during the initial preparation phase based on the use of game was developed and put into practice.

Keywords: coordination abilities, young sambo wrestlers, stage of initial training, method of games, single combats, sports training

Систематические изменения правил соревнований по самбо предъявляют более высокие требования к уровню координационных способностей самбистов, в том числе юных. Технический арсенал самбиста расширяется, усложняется, самбист чаще в соревновательной и тренировочной деятельности использует разнообразные переходы из стойки в партер, приемов в партере, комбинации переворотов в партере. Значение координационных способностей у юных самбистов определяется тем, что способность к ориентированию в пространстве, чувство ритма и способность к статическому и динамическому равновесию являются основой технической подготовки, определяют успех освоения технических элементов на последующих этапах подготовки. Одновременно с этим возраст зачисления в группы начальной подготовки по самбо совпадает с чувствительным периодом развития координационных способностей (10–12 лет).

В теории и практике спортивных единоборств не в полном объеме представлены научно обоснованные методики развития координационных способностей у юных борцов-самбистов [1–4]. Методы развития координационных способностей у юных борцов изучены в литературе недостаточно [5, 6], в том числе игровой метод, включающий

подвижные и спортивные игры, специальные борцовские игровые задания. В основном авторы предлагают обычные игры, недостаточно учитывающие специфику самбо.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать методику воспитания координационных способностей у юных самбистов на этапе начальной подготовки с использованием игрового метода.

Объект исследования: тренировочный процесс юных самбистов на этапе начальной подготовки с использованием игрового метода.

Предмет исследования: методика воспитания координационных способностей у юных самбистов на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования: мы предположили, что показатели координационных способностей юных самбистов на этапе начальной подготовки повысятся за счет введения в тренировочный процесс модифицированных подвижных игр с направленностью на развитие координационных способностей (игры в парах, игры в команде, игры на быстроту реакции, игры на равновесие).

В исследовании были поставлены задачи:

1. Выявить роль игрового метода для развития координационных способностей юных самбистов.

2. Разработать методику воспитания координационных способностей юных самбистов на этапе начальной подготовки с использованием модифицированных подвижных игр, внедрить ее в практику и выявить эффективность.

База и организация исследования: АНО ЦФР Юниор Томск, в исследовании приняли участие 18 юных самбистов в возрасте 10–12 лет в июле – октябре 2022 г. Использовались следующие методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование («Челночный бег (с)», «Кувырки через партнёра (с)», «Бросок задняя подножка (баллы)»), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В рамках решения первой задачи исследования были выявлены методические аспекты, используемые для развития координационных способностей юных самбистов. Ряд авторов [7–10] считают основным методом воспитания координационных способностей у юных самбистов игровой, однако не каждый автор рекомендует, какие именно игры способствуют развитию ключевых видов координационных способностей. Например, С.В. Паршин [8] и Я.Д. Федотова, О.Ю. Посылкина [10] считают, что можно использовать различные подвижные и борцовские игры. Т.М. Панкратович, Ж.С. Кодирова [9] отмечают, что лучше в тренировочном процессе использовать подвижные игры с использованием инвентаря. В.А. Юкин, Р.М. Кашапов, Н.М. Закирова [7] считают, что нужно использовать обычные подвижные игры.

Е.Н. Садовников, М.П. Дебердеев [1, 6] отмечают, что воспитание координационных способностей у юных самбистов происходит за счет выполнения общеразвивающих упражнений, борцовских упражнений в стойке и переворотов в партере, упражнений на гибкость. В.В. Кулаков, О.Н. Косолапов, В.И. Вандышев, С.А. Филин [2, 11, 12] сочетают общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, борцовские упражнения в стойке и в партере. Именно через игру борцы учатся ориентироваться в пространстве, учатся решать непредвиденные ситуации, сохранять равновесие и реагировать на изменения в ходе ведения игры, однако использование подвижных игр для развития координационных способностей юных самбистов не является научно обоснованным.

В рамках решения второй задачи была разработана методика воспитания координационных способностей юных самбистов на этапе начальной подготовки с использованием модифицированных подвижных игр. Основной идеей эксперимента стало увеличение количества упражнений игровым методом (с 20 до 40% от содержания занятий). Нами были разработаны специальные подвижные игры на основе внесения в традиционные подвижные игры элементов единоборств (табл. 1).

Таблица 1

**Методика развития координационных способностей юных самбистов
на этапе начальной подготовки**

Средства, их направленность	Содержание средств-комплекса упражнений	Кол-во повторений	Методы развития физических качеств
Подготовительная часть			
Упражнения в ходьбе	Ходьба на высоких полупальцах, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с различным положением рук; повороты головы, разминка ушей и носа	1 круг	Строго регламентированный метод
Игровые упражнения в беге	По сигналу замереть в определенной позе, догнать впереди бегущего, прыжки через строй, пролезания через строй	8 раз	Игровой метод, соревновательный метод
Общеразвивающие упражнения	Комплекс разминки	6 раз	Строго регламентированный метод
Борцовские упражнения	Передний и задний борцовский мост, забегания на борцовском мосту, страховка	2 мин	Строго регламентированный метод
Основная часть			
Акробатические упражнения	Кувырок вперед, кувырок назад, боковой переворот «Колесо», «Медведь», «Крабик», «Крабик» спиной вперед, переползание по-пластунски, переползание на спине, кувырок через партнёра, подъем разгибом через партнёра	Каждое упражнение выполняется по 4 полосы (отрезка)	Строго регламентированный метод
Специально-подготовительные упражнения	Тяга руками в правую, в левую сторону, входы в приём (4 приёма в разные направления), отработка личной техники	1 мин × 4; 4 мин	Стандартно-интервальный метод, метод сопряженного воздействия, метод расчленено конструктивного упражнения
Подвижные игры, направленные на быстроту реакции	«Заморозка», «Черепашка»	5 мин каждая игра	Игровой метод
Борцовские игры с элементами борьбы, направленные на взаимодействие с партнёром, на быстроту реакции, сохранение равновесия	«Петушиный бой», «Командное удержание», «Неваляшка»	10 мин	Игровой метод, соревновательный метод
Общая физическая подготовка (ОФП), направленная	Прыжки боком через ноги партнера; выталкивание	Каждое упражнение выполняется по 12 раз (3 подхода)	Стандартно-интервальный метод

Средства, их направленность	Содержание средств-комплекса упражнений	Кол-во повторений	Методы развития физических качеств
на развитие координационных и скоростно-силовых способностей	набивного мяча вверх; выпрыгивания из низкого приседа вверх, с хлопком над головой		
Заключительная часть			
Подвижные игры, направленные на развитие подвижности в суставах и растягивание	«День и ночь»	8 мин (в каждом положении замереть на 1 мин)	Игровой метод

Таблица 2

Показатели координационных способностей самбистов 10–12 лет в начале и конце эксперимента, $n = 18$

Тест	Результаты ($\bar{X} \pm m$)		Т рас	Прирост, %
Челночный бег, с	10,81 ± 0,1	10,33 ± 0,2	4,3	5,2
Кувьрки через партнера, с	12,39 ± 0,2	11,85 ± 0,2	3,5	4,5
Бросок задняя подножка, баллы	3,9 ± 0,3	4,9 ± 0,1	7,14	22,7

* $p < 0,05$.

Сравнение показателей координационных способностей юных самбистов до и после педагогического эксперимента (см. табл. 2) подтверждает эффективность разработанной методики. По результатам теста «Челночный бег 3×10» можно увидеть, что прирост составил 5,2%, на это повлияли подвижные игры, направленные на быстроту реакции. На прирост в тесте «Кувьрки через партнёра» (4,5%) повлияли борцовские игры, направленные на взаимодействие с партнёром. В тесте «Бросок задняя подножка» прирост результатов составил 22,7% за счет борцовских игр с направленностью на развитие равновесия и включающих в себя элементы борьбы. По результатам тестов был выявлен статистический достоверный прирост ($p < 0,05$).

Таким образом, игровой метод с применением модифицированных подвижных и борцовских игр эффективно подействовал на развитие наиболее специальных компонентов координационных способностей юных самбистов на этапе начальной подготовки.

Литература

1. Дебердеев, М.П. Роль координационных способностей в спортивной тренировке юных борцов дзюдо / М.П. Дебердеев // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров : материалы XXII национальной научной конференции (с международным участием), Таганрог, 17 апреля 2021 года. – Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2021. – С. 669–672.
2. Филин, С.А. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / С.А. Филин // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 64–66.
3. Слащева, П.В. Методика развития координационных способностей детей 7–9 лет на основе занятий самбо / П. В. Слащева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2020. – № 3-4. – С. 67–70.
4. Соломатин, С.В. Координационно-силовая тренировка юных самбистов / С.В. Соломатин, А.В. Соломатин // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11, № 2 (44). – С. 28–32.
5. Малахова, О.Е. Оценка и развитие координационных способностей спортсменов-дзюдоистов на первом году обучения / О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 125–128.

6. Садовников, Е.Н. О методике физической подготовки юных дзюдоистов и самбистов / Е.Н. Садовников // Образование и наука в современных реалиях : сборник материалов Международной научно-практической конференции : в 2 томах, Чебоксары, 04 июня 2017 года. – Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – С. 201–203.

7. Юкин, В.А. Подвижные игры в направленном воспитании двигательных способностей борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки / В.А. Юкин, Р.М. Кашапов, Н.М. Закирова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 570–573.

8. Паршин, С.В. Комплексное развитие координационных и силовых способностей самбистов на этапе начальной подготовки / С.В. Паршин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 323–327.

9. Панкратович, Т.М. Воспитание двигательных (физических) способностей юных борцов-самбистов в игровой физкультурно-спортивной деятельности / Т.М. Панкратович, Ж.С. Кодирова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 6-4. – С. 127–133.

10. Федотова, Я.Д. Игровой метод в начальной подготовке самбистов / Я.Д. Федотова, О.Ю. Посылкина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-2. – С. 113–115.

11. Кулаков, В.В. Воспитание физических качеств самбистов 14–15 лет средствами акробатики / В.В. Кулаков, О.Н. Косолапов // Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики : материалы X национальной научно-практической конференции, Курган, 23 декабря 2021 года / отв. ред. И.А. Струнин. – Курган : Курганский государственный университет, 2021. – С. 77–80.

12. Вандышев, В.И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий / В.И. Вандышев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 44–47.

УДК 796.015.83
ГРНТИ 77.03.03

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТ

В.Ю. Павлов¹, С.Г. Дмитриев², В.С. Полянский¹

¹ ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия

² ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», Томск, Россия

DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE OF ATHLETES-WEIGHTWEIGHT LEVELERS BY MEANS OF CROSSFIT

V.Yu. Pavlov¹, S.G. Dmitriev², V.S. Polyansky¹

¹ Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

² Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia

Рассматривается вопрос повышения силовой выносливости спортсменов-гиревиков 15–18 лет. Представлен фрагмент разработанной программы развития силовой выносливости с элементами кроссфит. Программа состоит из следующих компонентов: средства воздействия на мышечные группы, методы тренировки, дозировка упражнений, методические указания. Представлены результаты тестирования до и после внедрения программы развития силовой выносливости. Экспериментально доказана эффективность предложенной программы, направленной на повышение силовой выносливости.

Ключевые слова: программа тренировки, кроссфит, спортсмены-гиревики, физическая подготовка, подготовленность, силовая выносливость

The article deals with the issue of increasing the strength endurance of kettlebell lifters aged 15-18 years. The developed program for the development of strength endurance with elements of crossfit is presented. This program consists of the following components: means of influencing muscle groups, training methods, exercise dosage, guidelines. The results of testing before and after the introduction of the program for the development of strength endurance are presented. The effectiveness of the proposed program aimed at increasing strength endurance has been experimentally proven.

Keywords: training program, crossfit, kettlebell lifters, physical training, preparedness, strength endurance

Анализ научно-методической литературы и изучение опыта существующей тренерской практики показывает, что для гиревиков ведущим двигателем является силовая выносливость [1]. Проблемой развития силовой выносливости занимались такие авторы, как О.В. Мервинская и О.А. Беляева [2]. По их мнению, силовые качества следует развивать, используя только традиционные упражнения в виде приседаний со штангой, становой тяги, выпрыгивания со штангой на плечах и др.

В силовых видах спорта важнейшее значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена. Ведущими качествами являются выносливость, сила, гибкость [3]. Гиревой спорт относится к силовым видам спорта и требует повышенного проявления силовой выносливости, так как результативность в гиревом спорте во многом зависит от данных способностей.

Учитывая особенности гиревого спорта, в частности его силовую направленность, в настоящее время крайне необходимы современные подходы, поиски инновационных методик и модернизирование тренировочного процесса с юными атлетами. Одним из современных и эффективных направлений для развития физических качеств, особенно силовой выносливости, является кроссфит. Следует отметить, что энергообеспечение мышечной деятельности занимающегося кроссфитом и гиревым спортом достаточно схоже.

Цель работы: совершенствовать методику развития силовой выносливости у юношей 15–18 лет, занимающихся гиревым спортом.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов, занимающихся гиревым спортом.

Предмет исследования: программа развития силовой выносливости гиревиков с использованием элементов кроссфит.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Экспериментальное исследование было проведено на базе ДООПЦ «Юниор» г. Томска в течении 6 мес (февраль–июль 2022 г.). В качестве исследуемых было 20 спортсменов, занимающихся гиревым спортом, в возрасте 15–18 лет, по 10 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах соответственно.

Тренировочные занятия КГ проводились в соответствии с утвержденной программой подготовки «Гиревой спорт», которая используется в данном детском профильном центре «Юниор».

В тренировочный процесс ЭГ была внедрена разработанная программа развития силовой выносливости гиревиков с использованием элементов кроссфит.

Экспериментальное исследование было разделено на три этапа.

Первый этап (февраль 2022 г.) включал в себя анализ научно-методической литературы по теме исследования, определение показателей силовой выносливости у гиревиков до эксперимента, разработку программы развития силовой выносливости у гиревиков с использованием элементов кроссфит.

На втором этапе (март–июнь 2022 г.) внедрялась экспериментальная программа развития силовой выносливости у гиревиков в учебно-тренировочный процесс.

На третьем этапе (июль 2022 г.) определялась эффективность экспериментальной программы развития силовой выносливости у гиревиков.

Для определения эффективности применения программы развития силовой выносливости гиревиков 15–18 лет с использованием элементов кроссфит определялся уровень подготовленности спортсменов-гиревиков КГ и ЭГ до и после эксперимента по следующим тестам: поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание со штангой на плечах (вес штанги равен весу спортсмена), тяга гири 32 кг, сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты предварительного тестирования КГ и ЭГ представлены в табл. 1.

Анализируя данные табл. 1, мы видим, что группы статистически не отличаются.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности спортсменов-гиревиков КГ и ЭГ до эксперимента

Тест	КГ	ЭГ
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во за 30 с	30,1 ± 3,82	29,6 ± 3,84
Приседание со штангой на плечах (вес штанги – собственный вес спортсмена), кол-во раз	36,6 ± 3,59	37,5 ± 4,02
Тяга гири 32 кг, кол-во раз	88,9 ± 4,41	90,0 ± 5,77
Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине, кол-во раз	17,1 ± 1,1	18,5 ± 0,86
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	56,7 ± 1,1	57,0 ± 1,1

* $p > 0,05$ здесь и в табл. 3.

Например, в тесте поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с спортсмены ЭГ показали результат 29,6, а КГ – 30,1. В тесте тяга гири 32 кг спортсмены ЭГ показали результат 90,0, а спортсмены КГ – 88,9. Отсюда следует, что спортсмены-гиревики КГ и ЭГ до внедрения программы развития силовой выносливости имели схожий уровень физической подготовленности.

В течении 4 мес экспериментального исследования различий в подготовке с гирями в КГ и ЭГ не было, отличалась работа по общей физической подготовке. Каждый тренировочный день для обеих групп включал в себя соревновательные упражнения (толчок и рывок), а после выполнения соревновательных упражнений КГ применяла средства тренировки для общей физической подготовки согласно утвержденной программе тренировки по гиревому спорту. ЭГ, в свою очередь, после выполнения соревновательных упражнений тренировалась по разработанной программе (табл. 2).

Для оценки эффективности применения экспериментальной программы развития силовой выносливости гиревиков 15–18 лет с использованием элементов кроссфит были проведены контрольные тесты после проведения эксперимента (табл. 3).

Фрагмент программы развития силовой выносливости спортсменов-гиревиков

Средства	Кол-во повторов (дозировка)	Метод	День	Методические указания
1. Комплекс: – становая тяга: 10 раз 60% от ПМ; – запрыгиваний на тумбу 50 см: 20 раз; – отжимания: 30 раз; 2. Комплекс: – прыжки на скакалке 100–80–60–40–20 раз; – подъем корпуса на пресс 50–40–30–20 раз	1. На время 5 кругов. 2. Как можно быстрее	Непрерывный	Пн	Выполнить становую тягу в каждом круге не разбивая повторы
1. Комплекс: – присед со штангой на груди: 12 раз 50% от ПМ; – выпады с гирей на груди, 20 кг: 16 раз; – киппинг-подтягивания на перекладине: 12 раз; – прыжки на скакалке 75 раз	В начале каждой минуты – 20 мин	Интервальный	Ср	Следить за техникой выполнения упражнений
1. Комплекс: – подъем гирь на грудь 2×24 кг: 10 раз; – гребля на тренажере Concept: 2 250 м	В начале каждой 3 мин – 10 раундов	Интервальный	Пт	Каждый раунд завершать за 2:20
1. Комплекс: – гребля на тренажере C2R: 2 000 м. Отдых 3 мин. 2. Комплекс: – пресс на станке GHD: 10 раз; – гиперэкстензия на станке GHD: 10 раз	1. На время, отдых между комплексами 3 мин. 2. 10 кругов	Соревновательный	Пн	1. Темп гребли на 500 м 1:50–2:10
1. Комплекс: – присед со штангой на груди: 12 раз 50% от ПМ; – бурпи с прыжком на тумбу 60 см: 8 раз; – жим гирь с груди строго 2×16–20 кг: 50 раз	1. В начале каждой минуты – 10 мин. 2. Как можно быстрее	Интервальный Непрерывный	Ср	1. На приседе не разбивать повторения. 2. Подобрать такой вес, что бы выполнить задание за 5 мин
1. Комплекс – становая тяга – 70%; – отжимания от пола; – тяга гири к подбородку 24 кг; – пресс с гантелей 15 кг	Как можно больше повторов за 40 с / 20 с отдых	Интервальный	Пт	Выполнить одинаковое количество повторов в 1-м и 2-м круге
1. Комплекс: – жим штанги лежа 40% от ПМ: 15 раз; – выпрыгивание со штангой с полного приседа 25 кг: 10 раз; – выпады с гирей на груди 16 кг: 20 раз; – пресс с отягощением 15–20 кг: 10 раз	4 круга. Отдых между упражнениями и кругами 30 с	Круговой	Пн	Акцентировать внимание на правильном выполнении упражнений
1. Комплекс 21–18–15–12–9 раз: – трастеры 30/40 кг; – подтягивание на перекладине. 2. Комплекс: – жим гантели с плеча сидя, поочередно 15–20 кг: 20 раз; – тяга гантелей стоя в наклоне 2×20 кг: 10 раз	1. На время. 2. 4 круга, отдых между упражнениями и кругами 60 с	Соревновательный Интервальный	Ср	Выбрать такой вес штанги, с которым комплекс завершится за 20 мин

Средства	Кол-во повторений (дозировка)	Метод	День	Методические указания
1. Комплекс: – тяга сумо гири 24/32 кг: 50 раз; – отжимание на брусьях: 50 раз; – бёрпи: 50 раз; – прыжков на скакалке: 200 раз; – упражнения на пресс на скамье GHD: 50 раз	Выполнить как можно быстрее	Непрерывный	Пт	Следить за техникой выполнения упражнений

Таблица 3

Результаты тестирования КГ и ЭГ спортсменов-гиревиков после эксперимента

Тест	КГ	ЭГ
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с	31,5 ± 3,43	35,1 ± 2,74
Приседание со штангой на плечах (вес штанги – собственный вес спортсмена), кол-во раз	38,8 ± 4,09	43,1 ± 4,31
Тяга гири 32 кг, кол-во раз	94,5 ± 4,44	105,9 ± 2,34
Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине, кол-во раз	20,3 ± 0,9	23,8 ± 0,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	59,4 ± 1,07	63,2 ± 1,16

Из табл. 3 видно, что после проведения эксперимента КГ и ЭГ во всех пяти упражнениях статистически различны ($p < 0,05$). Прирост в КГ по тестам составил: поднимание туловища из положения лежа на спине 4,6%, приседание со штангой 5,8%, тяга гири 32 кг 4,1%, сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине 6,2%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4,7%. В ЭГ прирост составил: поднимание туловища из положения лежа на спине 11,2%, приседание со штангой 9,6%, тяга гири 32 кг 9,8%, сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине 10,2%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 9,1%.

Таким образом мы выяснили, что применение программы развития силовой выносливости гиревиков с использованием элементов кроссфит привело к улучшению показателей в контрольных тестах. Аналогично наблюдается прямая взаимосвязь между развитием силовой выносливости и соревновательным результатом классического двоеборья. На прошедших городских соревнованиях по гиревому спорту спортсмены ЭГ улучшили результаты классического двоеборья в среднем на 16 очков, а спортсмены КГ – на 10.

Литература

1. Ципин, Л.Л. Оценка мышечных усилий спортсменов-гиревиков при выполнении специально-подготовительных упражнений / Л.Л. Ципин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 155–160.
2. Мервинская, О.В. Кроссфит в России и в мире / О.В. Мервинская, О.А. Беляева // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития : сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2015. – С. 13–17.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ДИНАМИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ

И.П. Панова¹, Ю.В. Шаталова², К.С. Бельская¹

¹ *ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», Липецк, Россия*

² *МБОУ СОШ с. Кузьминские Отвержки, Липецк, Россия*

GYMNASTIC EXERCISES AS A MEANS OF DEVELOPING THE ABILITY FOR DYNAMIC BALANCE IN YOUNG DANCERS

S.F. Panov¹, Yu.V. Shatalova², K.S. Belskaya¹

¹ *Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Lipetsk, Russia*

² *MBEI secondary school v. Kuzminsky Otverzhki, Lipetsk region, Lipetsk district, Russia*

В практике спортивных танцев все элементы танца необходимо реализовать в строгих пространственных и временных параметрах, причем достаточно часто в условиях выполнения вращений вокруг вертикальной оси и, соответственно, не выходя за пределы ритмического рисунка. Наибольшее значение в спортивных танцах имеет способность к поддержанию динамического равновесия, особенно при выполнении вращательных движений. Дана оценка эффективности внедрения экспериментальной методики на основе гимнастики в традиционный тренировочный процесс юных танцоров.

Ключевые слова: юные танцоры, динамическое равновесие, гимнастические упражнения

In the practice of sports dances, all elements of the dance must be implemented in strict spatial and temporal parameters, and quite often in the conditions of performing rotations around the vertical axis and, accordingly, without going beyond the rhythmic pattern. According to many authors, the ability to maintain dynamic balance, especially when performing rotational movements, is of the greatest importance in sports dancing. The article evaluates the effectiveness of introducing an experimental technique based on gymnastics into the traditional training process of young dancers.

Keywords: young dancers, dynamic balance, gymnastic exercises

По мнению многих авторов, наибольшее значение в современных спортивных танцах имеет способность к поддержанию динамического равновесия, особенно при выполнении вращательных движений. Спортивный бальный танец является дуэтным видом спортивной деятельности, где во время выполнения танца партнёры находятся в постоянном контакте, и требования по сохранению динамического баланса касаются танцевального дуэта в целом [1, с. 204; 2, с. 24].

Для формирования подобного навыка точно управлять своими движениями при сохранении динамического баланса танцорам необходима специальная подготовка, фундамент которой должен закладываться уже на начальных этапах подготовки [3, с. 51]. В нашем исследовании в качестве ведущего и доступного средства развития способности к динамическому равновесию у юных танцоров мы рассматриваем гимнастические упражнения.

Цель исследования: изучение эффективности внедрения экспериментальной методики на основе гимнастики в традиционный тренировочный процесс юных танцоров.

В исследовании приняли участие 24 спортсмена 8–10-летнего возраста, занимающихся в группах начальной подготовки 3-го года обучения по специализации «Спортивные танцы». Для реализации задач нашего исследования мы разработали комплексы упражнений гимнастического характера, которые выполнялись в основной части тренировочного занятия. Сам комплекс в полной координации танцоры начали выполнять не с начала исследования, так как практически не умели выполнять (или выполняли с грубыми ошибками) даже кувырки. В течение 2 мес мы обучали ребят выполнению простых упражнений: группировка, перекаты, удержания баланса на полусфере Bosu, вращения на диске «Здоровье».

После первого контрольного среза, по результатам которого была определена однородность контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) по показателям динамического равновесия ($p > 0,05$), мы приступили к основному эксперименту. По окончании исследования мы протестировали детей повторно.

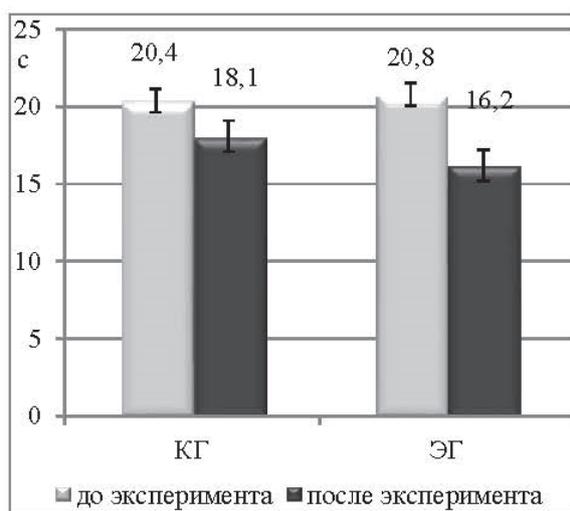
Установлено, что по всем тестам, оценивающим уровень развития способности к динамическому равновесию, у танцоров и КГ, и ЭГ наблюдается положительная динамика. Однако в контрольной группе динамика носит недостоверный характер ($p > 0,05$), тогда как в ЭГ – достоверный ($p < 0,05$). В пользу эффективности экспериментальной методики свидетельствует гораздо качественный прирост в динамике. Например, анализ результатов теста «Повороты на гимнастической скамье» показал, что к окончанию исследования время выполнения четырех поворотов на узкой части гимнастической скамьи у спортсменов ЭГ улучшилось на 4,6 с (до исследования результат составил $20,8 \pm 2,1$ с; после исследования – $16,2 \pm 1,5$ с); у испытуемых КГ – на 2,3 с (до исследования результат составил $20,4 \pm 2,6$ с; после исследования – $18,1 \pm 2,1$ с) (рис. 1, а).

Анализ результатов контрольного испытания «Балансирование на гимнастической скамье» показал улучшение времени передвижения по узкой части гимнастической скамьи на 2,3 с у спортсменов КГ (до исследования результат составил $29,1 \pm 2,9$ с; после исследования – $26,8 \pm 2,1$ с). Другая (более позитивная) динамика была зафиксирована в показателях у танцоров ЭГ, где увеличение составило практически в 4 раза больше (на 9,7 с) (до исследования – $29,9 \pm 2,7$ с; после исследования – $20,2 \pm 1,8$ с) (см. рис. 1, б).

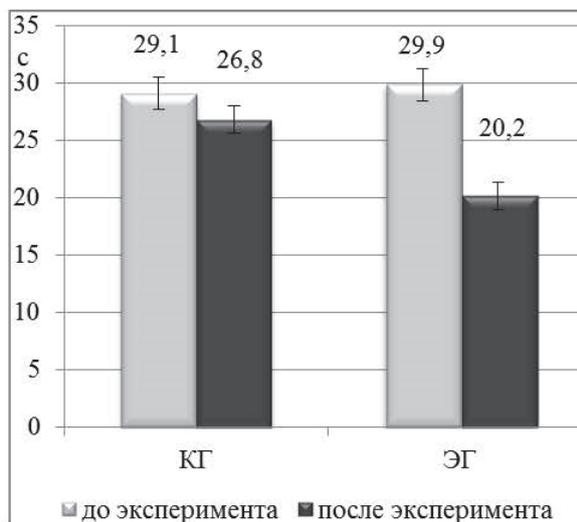
Анализ результатов по пробе Шлёмина показывает, что после выполнения шести поворотов переступанием (на 360° каждый) испытуемые ЭГ прошли по прямой линии с отклонением 22,1 см (до исследования отклонение от прямой было 30,1 см). В баллах улучшение составило 1,6 (см. рис. 1, в). В КГ отклонение составило до эксперимента 30,2 см, после – 27,5 см. В баллах результат улучшился на 0,5.

Анализ результатов по пробе Болобана показывает, что после выполнения пяти поворотов переступанием на 360° в положении наклона дети ЭГ прошли по прямой линии с отклонением лишь 4,9 см (тогда как до эксперимента отклонение составляло 9,5 см). В КГ отклонение составило до эксперимента 9,3 см, после эксперимента – лишь 1,2 см (см. рис. 1, г).

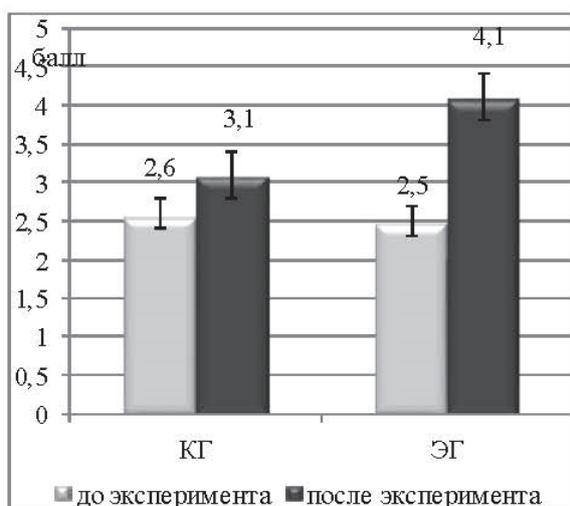
Анализ динамики результатов теста «Прыжки с поворотом на 360° » показал, что к окончанию исследования спортсмены ЭГ смогли выполнить в 2 раза больше прыжков в темпе, чем до исследования. Испытуемые группы контроля улучшили свой результат на 0,6 раза (см. рис. 1, д).



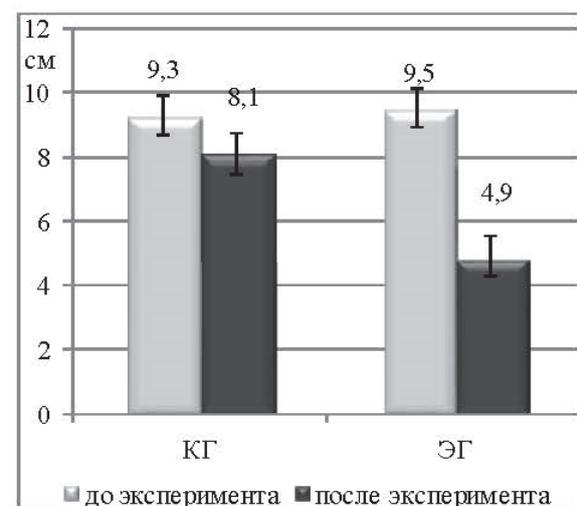
а



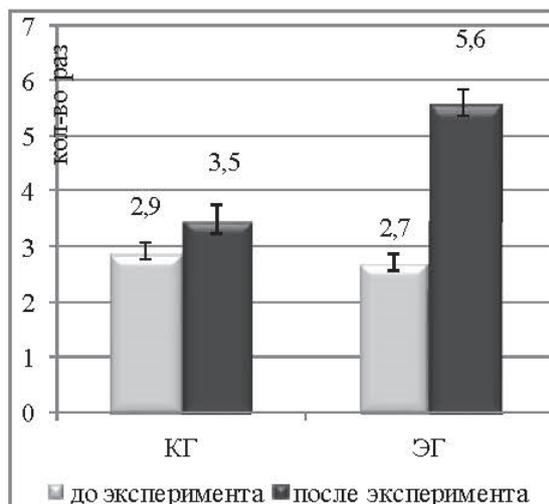
б



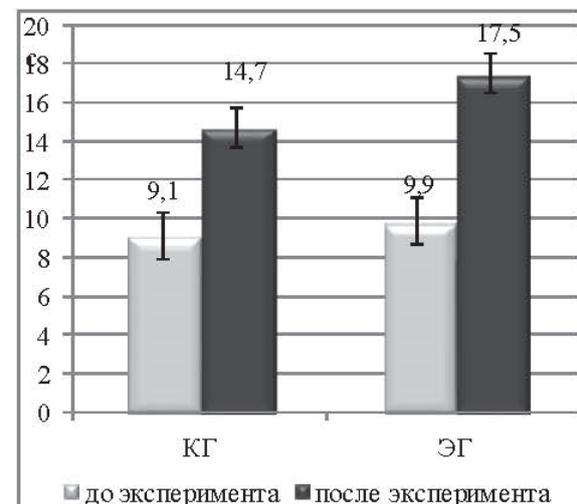
в



г



д



е

Рис. 1. Динамика показателей способности к динамическому равновесию танцоров КГ и ЭГ за период исследования

Время, затраченное на выполнение перешагиваний через гимнастическую палку до потери равновесия при сходжении с гимнастической скамейки, у испытуемых ЭГ

улучшилось на 10,4 с (до исследования результат составил $26,3 \pm 1,7$ с; после исследования – $23,4 \pm 1,8$ с). В КГ у спортсменов наблюдалась также ощутимая динамика, однако результат прироста практически в 3 раза меньше (до исследования результат составил $26,3 \pm 1,7$ с; после исследования – $23,4 \pm 1,8$ с) (см. рис. 1, е).

Направленность динамики показателей динамического равновесия юных танцоров определялась по разнице результатов в вышеперечисленных тестах в процентном отношении (рис. 2).

В частности, результаты теста «Повороты на гимнастической скамье» у испытуемых КГ улучшились на 12,7%, тогда как в ЭГ – на 22,2%; результаты теста «Балансирование на гимнастической скамье» у испытуемых КГ улучшились на 7,9%, тогда как в ЭГ – на 32,4%; результаты пробы Шлёмина у испытуемых КГ улучшились на 19,2%, тогда как в ЭГ – на 64,0%; результаты пробы Болобана у испытуемых КГ улучшились на 12,9%, тогда как в ЭГ – на 48,4%; результаты теста «Прыжки с поворотом на 360° » у испытуемых КГ улучшились на 20,7%, тогда как в ЭГ – на 107,4%; результаты теста «Перешагивание через гимнастическую палку» у испытуемых КГ улучшились на 31,5%, тогда как в ЭГ – на 128,5%.

В среднем значении у танцоров группы контроля показатели динамического равновесия улучшились на 17,5%, тогда как в ЭГ показатели динамического равновесия улучшились практически в 3,8 раза (на 63,1%).

Таким образом, достоверность полученных результатов по всем показателям способности к динамическому равновесию юных танцоров в ходе исследования показали целесообразность и эффективность использования экспериментальной методики на тренировочных занятиях.

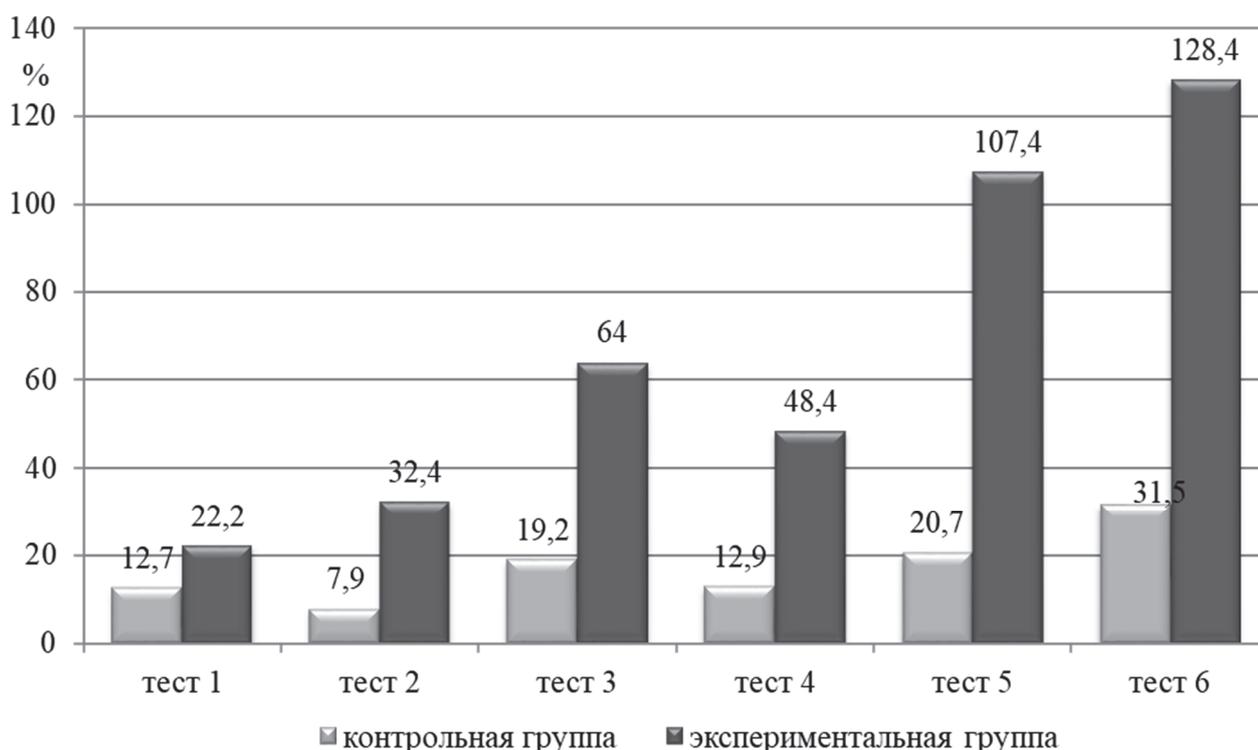


Рис. 2. Динамика показателей в ходе эксперимента, %:

тест № 1 – «Повороты на гимнастической скамье»; тест № 2 – «Балансирование на гимнастической скамье»; тест № 3 – «Проба Шлёмина»; тест № 4 – «Проба Болобана»; тест № 5 – «Прыжки с поворотом на 360° »; тест № 6 – «Перешагивание через гимнастическую палку»

Исходя из полученных результатов, мы можем в дальнейшем рекомендовать разработанную методику совершенствования способности к динамическому равновесию к использованию в спортивных школах отделения «спортивные танцы».

Литература

1. Капилевич, Л.В. Координация парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев) / Л.В. Капилевич, Ю.П. Бредихина // Бюллетень сибирской медицины. – 2013. – № 2. – С. 204–210.
2. Татаринова, Д.В. Технология комплектования пар как фактор успешных выступлений юных танцоров / Д.В. Татаринова, А.Ю. Фирсов // Сборник научных трудов по итогам VIII Всероссийского с международным участием конкурса научных работ обучающихся вузов и сузуов, молодых ученых в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, посвящённого 145-летию со дня рождения уроженца г. Ельца, первого российского олимпийского медалиста А.П. Петрова / под общ. ред. А.А. Шахова. – Елец, 2021. – С. 24–29.
3. Галеев, А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте / А.Р. Галеев. – Нижневартовск : Издательство Нижневартовского государственного университета, 2016. – 108 с.

УДК 796.015.12
ГРНТИ 77.29.71

ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРИАТЛОНА КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. ВЛИЯНИЕ ТРИАТЛОНА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

А.С. Парфенов, А.Ю. Черкасов

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», Орел, Россия

FEATURES OF THE EMERGENCE OF TRIATHLON AS A SPORTS DISCIPLINE. THE EFFECTS OF TRIATHLON ON THE ATHLETE'S BODY

A.S. Parfenov, A.Y. Cherkasov

FGBOU VO «OSU named after I.S. Turgenev», Orel, Russia

Рассматривается история возникновения триатлона как отдельной спортивной дисциплины. Проанализированы физиологические особенности занятия триатлоном, приведены рекомендации по тренировкам и рассмотрены различные виды триатлона, выведенные в отдельные дисциплины. Триатлон состоит из трех видов спортивных состязаний – плавание, езда на велосипеде и бег, и каждый из этапов требует слаженной работы разных групп мышц и суставов. С каждым новым этапом опорно-двигательный аппарат испытывает всё большие нагрузки.

Ключевые слова: триатлон, история триатлона, соревнования, Олимпийские игры, организм, бег, плавание, велосипедная гонка

The article examines the history of the emergence of triathlon as a separate sports discipline, examines the physiological features of triathlon classes, provides training recommendations and considers various types of triathlon, derived in separate disciplines. Triathlon consists of three types of sports – swimming, cycling and running, and each of the stages requires coordinated work of different muscle groups and joints. With each new stage, the musculoskeletal system is experiencing increasing loads.

Keywords: triathlon, triathlon history, competition, Olympic Games, organism, run, swimming, bike race

Триатлон представляет собой комплексный вид спорта, в котором поочередно демонстрируются различные спортивные навыки в плавании, езде на велосипеде и беге. Различные вариации триатлона можно увидеть у многих народов в разные промежутки времени. В Испании соревнования, которые можно назвать триатлоном проходили в 1963 г. в городе Кастро-Урдиалес. В гонке требовалось преодолеть 1 200 м на велосипеде, 200 м вплавь и 1 300 м бегом. В Франции ещё в XIX в. проходили соревнования *Les trois sports*, что дословно переводится как «три вида спорта». Это был бег на 500 м, велогонка на 10 км, а вместо плавательного этапа – гребля на каноэ на 1 200 м. 19 июня 1921 г. в Жуанвиль-ле-Пон прошли соревнования *La Course des Debrouillards* («Гонка находчивых»), которые больше напоминали стандартный триатлон, в котором элемент каноэ был заменен заплывом, гонка состояла из бега (3 км), велогонки (12 км) и пересечения канала Марна вплавь, следующих без перерывов.

Триатлон в современном виде появился 25 сентября 1974 г., когда американцы Джек Джонстон и Дон Шанахан при поддержке бегового клуба Сан-Диего устроили соревнования из трех составляющих: бега на 10 км, велогонки на 8 км и плавания на 500 м. Схема отличалась от современного триатлона. Сначала нужно было пробежать круг (4,8 км), затем дважды объехать вокруг острова Фиеста на велосипеде (8 км), затем доплыть от острова до материка, дальше пробежать босиком по траве и песку (4,8 км) и снова проплыть по заливу до острова (в общей сложности 460 м). При этом, чтобы финишировать, нужно было подняться по крутой грунтовой насыпи. Победителем того первого триатлона стал 43-летний Билл Филлипс, профессор физиологии из Университета Сан-Диего. Участниками этой гонки были также супруги Джон и Джуди Коллинз, которые впоследствии развили идею триатлона [1].

Джуди Коллинз решила провести свой вариант триатлона в Гонолулу. Гонку, назначенную на 18 февраля 1978 г., Джон и Джуди Коллинз назовут «Железный человек».

Уже на следующий год в Чехословакии состоялись целых три подобные гонки: в Пльзене, Праге и Глубоке. На соревнованиях по триатлону в Праге участвовали 108 спортсменов. Дистанция выглядела так: 200 км велогонки, 2 км плавания и 20 км бега. В разных странах появились варианты триатлона со своими форматами и дистанциями.

Первый триатлон в СССР был проведён 29 сентября 1983 г. в Литве. Победителем стал Василий Семчишнов, военный пятиборец.

В Эстонской ССР первый триатлон состоялся 30 июня 1984 г. в городе Вока Кохтла-Ярвского района. Участников было семеро, а 244 км 195 м победитель – 32-летний Карел Шмидт – преодолел за 11 ч 28 мин 47 с.

На территории РСФСР первая гонка по триатлону на классической дистанции прошла в Перми 28 июля 1985 г. на базе клуба любителей бега «Вита». Единственным участником и первым «Железным человеком» Советского Союза стал мастер спорта по морскому многоборью Леонид Завьялов. В пермском триатлоне 1987 г. участвовало уже 90 человек. В соревновании участвовал Сергей Шитов, который войдет потом в сборную СССР по триатлону, и его отец Владимир Шитов – будущая легенда ультра-триатлона.

11 июня 1989 г. на гребном канале в Крылатском прошли первые официальные соревнования по триатлону в Москве. Инициатором и организатором был преподаватель и тренер ГЦОЛИФК Леонид Гинсбург. Победителем тогда стал Дмитрий Гуляев.

К концу 1989 г. практически во всех республиках были организации любителей триатлона. Сильнейшие базы для развития нового вида спорта располагались в Москве, Ленинграде, Горьком, Омске, на Украине и в Прибалтике [2]. Для того чтобы объединить всех в единую структуру руководства, 7 декабря представители этих организаций съехались в Москву. Они обсудили проект устава федерации, который был утвержден на следующий день, и выбрали руководящий состав. На конференции было принято решение, что совместно с исполкомом на заседаниях будет работать и такой орган, как совет федерации, куда войдут избранные члены исполкома и представители федераций республик, Москвы и Ленинграда. На этой же конференции обсудили всесоюзную классификацию по триатлону и систему отбора и список кандидатов в сборную. Постановлением Госкомспорта СССР от 12.03.1990 «О совершенствовании управления развитием триатлона в стране» устав Федерации триатлона СССР был одобрен. В дальнейшем заседания президиума Федерации триатлона СССР проводились раз в полгода. Это было необходимо для полноценного существования данного вида спорта в стране.

Федерация триатлона России учреждена в 1992 г., зарегистрирована 23 августа 1993 г. с целью популяризации и развития вида спорта «триатлон» в Российской Федерации и защиты общих интересов членов Федерации в регионах России. Федерация триатлона России является преемником Федерации триатлона СССР [3].

По информации Федерации триатлона США, за десять лет, с 2000 до 2010 г., количество спортсменов в организации выросло более чем на 500% (с 21 тыс. до 133 тыс. участников). По данным Ассоциации производителей спортивных товаров, в соревнованиях участвует более 2,3 млн человек. Триатлон испытывает существенный прирост популярности. Многие спортсмены стремятся участвовать в соревнованиях «Железный человек», особенно тех, что проводятся в городе Кона на Гавайях, которые имеют статус чемпионата мира.

Самыми распространенными дистанциями, на которые бегут триатлон, являются спринт, олимпийская дистанция, «Полужелезный человек» и «Железный человек».

Дистанции триатлона делят следующим образом:

Спринт – плавание на 750 м, велогонка на 20 км, бег на 5 км.

Олимпийская дистанция – плавание на 1 500 м, велогонка на 40 км, бег на 10 км.

«Полужелезный человек» – плавание на 1,2 мили (1 931 м), велогонка на 56 миль (90,1 км), бег на 13,1 мили (21,1 км).

«Железный человек» – плавание на 2,4 мили (3,86 км), велогонка на 112 миль (180,2 км), бег на 26,2 мили (42,2 км).

Спринт или другие короткие дистанции в триатлоне подойдут для начинающих спортсменов, так как не они не длятся столько времени, сколько другие дистанции. Многие опытные атлеты также предпочитают спринт из-за его интенсивности, так как на такой дистанции не надо так тщательно контролировать расход сил, как на других дистанциях. В среднем спринтерская гонка с учетом разных возрастных групп длится около 1 ч 20 мин для каждого участника. Продолжительность тренировок и соревнований на олимпийской дистанции, соответственно, возрастает. На соревнованиях в Нью-Йорке в 2010 г. среди более 3 500 участников среднее время прохождения трассы составило примерно 3 ч и 4 мин, победитель закончил дистанцию со временем 1 ч 48 мин и 11 с. Для участия в соревнованиях «Железный человек» и «Полужелезный человек» придётся тренироваться ещё усерднее. Дистанцию в этих дисциплинах традиционно измеряют в милях. Расстояние обозначают как сумму всех этапов, 140, 6 мили для полной дистанции и 70,3 мили – для половины.

На местах перехода от одного этапа к другому атлеты могут перевести дыхание, выпить воды. Время переодевания и подготовки к очередному этапу входит в общее время прохождения дистанции, поэтому судьба гонки во многом зависит и от скорости действий спортсмена на площадке смены этапа [4].

Триатлон состоит из трех видов спортивных состязаний – плавание, езда на велосипеде и бег, и каждый из этапов требует слаженной работы разных групп мышц и суставов. С каждым новым этапом опорно-двигательный аппарат испытывает всё большие нагрузки. На этапе плавания спортсмен находится в горизонтальном положении лицом вниз, чтобы продвигаться, он использует руки и ноги. На скорость продвижения во многом влияет техника плавания, которую использует атлет. Также спортсменам помогают двигаться в воде гидрокостюмы, которые можно использовать при определённой температуре воды. Гидрокостюм обеспечивает дополнительную плавучесть и позволяет снизить нагрузку на мышцы ног. Во время плавания атлеты стараются больше задействовать мышцы рук, чтобы сохранить силы мышц ног для бега и велосипедной гонки. Во время велосипедной гонки задействуются мышцы ног и туловища, руки помогают при стабилизации положения тела и управлении велосипедом. Самую большую нагрузку мышцы ног испытывают во время бега, когда перемещают всю массу тела спортсмена, кроме этого, атлету нужно координировать движение рук и ног для повышения эффективности бега. С помощью силовых тренировок, ориентированных на отдельные участки мышц и упражнений на совершенствование техник выполнения движений, спортсмен может спокойно наращивать силу и скорость, избегая получения травм.

У трех составных частей триатлона есть общая черта: спортсмен в них должен выдерживать длительные физические нагрузки. Это главное отличие триатлона от других видов спорта. Например, за матч в футболе длительностью 90 мин, футболист пробегает примерно 11 км, в то же время даже на самой короткой дистанции триатлона спортсмен должен прикладывать значительно большие усилия. Для физической активности такого рода спортсмен должен в ходе тренировок подготовить сердечною, дыхательную и скелетно-мышечную системы.

У исследователей появляется всё больше данных о способностях спортсменов выдерживать аэробные и анаэробные нагрузки и информации о техниках развития скелетно-мышечных функций посредством тренировок силы и гибкости мышц. Эти данные позволяют спортсменам улучшать свои результаты. Умение предотвращать и справляться с травмами является неотъемлемой частью тренировок по триатлону. Повторения однообразных упражнений в течение длительного времени приводит к утомлению тканей и их повреждению. Также для спортсменов, занимающихся триатлоном, проблемой может являться психологическая составляющая тренировок. Из-за продолжительности триатлона и изнуряющего эффекта спортсменам требуется укреплять силу воли. Для того чтобы добиваться лучших результатов в триатлоне, нужно повышать интенсивность и продолжительность тренировок для укрепления выносливости.

Правильно составленный план тренировок помогает существенно повысить спортивные результаты. Вместе с тем как познания науки в области физиологии человека накапливались, пришло понимание того, что организм человека реагирует положительно только на тщательно спланированные тренировки. Неправильно составленная тренировочная программа и игнорирование предупреждающих сигналов организма приводят к перенапряжению и травмам. Каждый организм обладает своим порогом, за которым возрастает опасность получить повреждения и травмы. У каждого организма

свой порог, который зависит от индивидуальных особенностей и опыта тренировок. Особенно осторожно следует быть спортсменам старше 40 лет. Выносливость человека достигает своего пика примерно в 35 лет, после этого она постепенно снижается к 50 годам, дальше процесс падения выносливости идёт значительно быстрее. Мышечная масса достигает своего максимального значения примерно к 25 годам, после чего каждый год её значение уменьшается. Процесс потери мышечной массы можно замедлить, если регулярно заниматься тренировками, включающими в себя силовые упражнения. Также с годами снижается гибкость суставов и мышц, упражнения на растяжку позволяют сохранить основные их функции, что минимизирует вероятность получения травм. Спортсменам в зрелом возрасте следует особенно внимательно подходить к упражнениям на повышение выносливости, соблюдая график и продолжительность тренировок. В тренировочной программе должны быть как силовые упражнения, так и упражнения на растяжку. Для атлета, занимающегося триатлоном, важно поддерживать скелетно-мышечную систему в здоровом состоянии и повышать способность организма выдерживать повторяющиеся нагрузки [1].

Основой каждого выполненного движения является стабилизирующий центр тела, или мышечный корсет. Он мало используется как источник силы или как стабилизатор всего тела. Если эти мышцы недостаточно развиты, это может стать основной причиной травм во время занятий триатлоном, поэтому следует уделять особое внимание упражнениям для развития мышечного корсета. Сердце снабжает кровью все ткани и органы тела, чем эффективнее оно работает, тем быстрее человек может двигаться и дольше выдерживать физические нагрузки. В программу подготовки следует включить кардиотренировки для развития мышц сердца [5].

Среди вариаций триатлона некоторые стали достаточно популярными, чтобы стать отдельными видами спорта, по которым проводятся чемпионаты, не уступающие по количеству участников обычному триатлону.

Зимний триатлон – это вид спорта, который состоит из бега, велогонки и лыжной гонки. Самая популярная дистанция состоит из 6,2 км бега, 11,8 км велосипедной гонки и 10 км лыжной гонки. Отдельным видом спорта зимний триатлон стал в 1997 г., когда в городе Малсе в Италии провели первый чемпионат мира по зимнему триатлону.

Дуатлон – это вид спорта, состоящий из трёх этапов: бега, велосипедной гонки и бега. Дуатлон изначально рассматривался как способ тренировки для обычного триатлона или как вариация триатлона для спортсменов, не умеющих плавать. Но постепенно дуатлон обрёл статус отдельного вида спорта. С 1990 г. по дуатлону проводятся чемпионаты мира.

Акватлон – это вид спорта, состоящий из трёх этапов: бега, плавания, бега. Классической дистанцией считается 2,5 км бега, 1 км плавания и ещё 2,5 км бега. По легенде, акватлон придумали в Австралии спасатели, когда тренировались для выполнения своих обязанностей, позже их затею заимствовали другие спасатели, а в 1917 г. в Сан-Диего прошли первые соревнования по акватлону. Выгодное преимущество акватлона – отсутствие велосипеда, содержание и обслуживание которого не всем удобно.

Свимран – это вариация акватлона, проводимая на открытой пересеченной местности. Во время заплыва спортсмены плывут в кроссовках, но можно использовать специальные аксессуары: лопатки и колобашки, которые помогают совершать более сильные гребки и экономить силы в заплыве.

Кросс-триатлон – это разновидность триатлона, проводимого на пересеченной местности. У этого вида триатлона нет стандартизированных дистанций, в связи с тем,

что они проводятся на природе, где возможны различные виды рельефа и перепады высот, влияющие на расстояние, пробегаемое атлетами. В связи с отсутствием строгого регламента проведение, кросс-триатлона удобно в плане организации.

Ультратриатлон – это, по сути, обычный триатлон, но его дистанция в несколько раз больше превышает дистанцию «Железный человек». В 1984 г. в США прошли первые соревнования по триатлону на дистанцию, равную двум «железным»: 7,6 км плавания, 360 км велосипедной гонки и 84,4 км бегом. Постепенно дистанция увеличивалась ещё больше. К 2022 году 8 человек сумели пробежать ультратриатлон, который длился 30 дней, каждый день пробегая по одному «железному триатлону».

Литература

1. Клайон, М.А. Анатомия триатлона : учебное пособие / М.А. Клайон, Т. Джекобсон ; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск, 2013. – 216 с.
2. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт : учебное пособие / Е.М. Архипов, А.В. Седов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
3. Лепский, А.Е. Триатлон. История : книга-альбом / А.Е. Лепский, Д.А. Бутков, В.В. Иванов, В.И. Мусиенко, Г.С. Шиповалова, К.С. Шойгу, К.А. Воробьев, В.А. Гущина, Е.С. Ходасевич. – 1-е изд. – Москва : Федерация триатлона России, 2022. – 268 с.
4. Павлов, С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С.Е. Павлов. – Малаховка, 2009.
5. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека / И.С. Бреслав, Н.И. Волков, Р.В. Тамбовцева. – Москва : Советский спорт, 2013. – 336 с.

УДК 796.015.46
ГРНТИ 77.03.12

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Н.А. Петухов, В.Э. Бельц, А.С. Легчакова

ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», Томск, Россия

INITIAL TRAINING IN TABLE TENNIS

N.A. Petukhov, V.E. Belts, A.S. Legchakova

Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia

Актуальность данной работы определяется низким уровнем достижений российских спортсменов в настольном теннисе. Эффективная, планомерная, без форсирования техническая подготовка даёт основание полагать, что настольный теннис в нашей стране достигнет мирового уровня. Излагается подробная пошаговая методика начального обучения новичков в настольном теннисе.

Ключевые слова: спорт, настольный теннис, спортивная подготовка, техническая подготовка спортсмена, технические приёмы.

The relevance of this work is determined by the low level of achievements of Russian athletes in table tennis. Effective, systematic, without forcing technical training gives reason to believe that table tennis in our country will reach the world level. The article describes a fairly detailed step-by-step method of initial training of beginners in table tennis.

Keywords: sports, table tennis, sports training, technical training of an athlete, technical methods.

Спортивно-технические результаты России в настольном теннисе пока находятся на незначительном мировом уровне. Вместе с тем данный вид спорта входит в программу летних Олимпийских игр, Кубка мира, первенств частей света большинства государств. Победителями и призерами последних Олимпийских игр, Кубков мира по этому виду спорта являются представители Китая, Японии, Кореи и некоторых других стран. Теннисистов из России на соревнованиях выше европейского уровня практически нет. Этими «достижениями» российских спортсменов и определяется актуальность начальной подготовки спортивного резерва в настольном теннисе. Её эффективность во многом даёт возможность надеяться в дальнейшем на значительные успехи российских теннисистов на мировом уровне. В работе использовались данные литературных источников педагогических наблюдений и бесед с ведущими тренерами Томской области и Сибирского региона.

Международная федерация настольного тенниса (ITTS) была создана в 1927 г. В этом же году состоялись соревнования по этому виду спорта на первенство мира, на которые приехали представители семи стран с разных континентов. Данные соревнования по настольному теннису проводились ежегодно. География местожительства игроков постоянно расширялась, в результате этого настольный теннис был включен в программу состязаний на летних Олимпийских играх. Произошло это в 1988 г. в г. Сеуле [1].

Обычно освоение настольного тенниса начинается в условиях детско-юношеских спортивных школ. Распространённым вариантом в современных условиях бывает начальное обучение в спортивных секциях общеобразовательных школ. В связи с ранним или достаточно ранним возрастом занимающихся этот процесс оказывается довольно непростым, поскольку настольный теннис представляется достаточно сложным техническим видом спорта. Весь процесс начального обучения подчиняется основным дидактическим принципам. Освоение этого вида спорта начинается с рассказа о нём. Сам рассказ должен быть эмоциональным, увлекательным и недолгим. После этого показываются реальная игра, реальные упражнения, различные видеофильмы с использованием презентаций на большом экране. Всё это должно вызывать интерес у начинающих. Таким образом у новичка создаётся правильное умозрительное представление о предстоящем техническом действии. Это позволит ему впоследствии выработать правильные двигательные навыки. В соревнованиях по настольному теннису они используются на 60% от всех двигательных действий. Остальные 40% выполняются в виде всевозможных экспромтов. Двигательные экспромты тем разнообразнее, чем большим количеством двигательных навыков владеет теннисист. Видимо, сбавывает правило переноса двигательного навыка на новые виды двигательных действий.

Затем следует техническое освоение ракетки, её держание в руке (хватки). Этим развивается мышечно-суставное чувство держания ракетки. Продолжается обучение выработкой технических ударов по мячу в начальных подготовительных упражнениях. Это возможно делать в виде набиваний мяча открытой стороной ракетки (открытая ракетка), потом закрытой стороной ракетки (закрытая ракетка). После таких набиваний мяча в количестве более 50 раз каждой стороной ракетки следует их попеременно менять. Следующим шагом становится вращение мяча открытой ракеткой. Освоив это, новичкам можно использовать попеременное вращение мяча то открытой, то закрытой ракеткой. Затем начинающему предлагается набивание мяча в ровную поверхность лубой стенки. Сначала это делается с использованием пола: удар мяча в стенку, отскок мяча на пол и к игроку, снова удар мяча в стенку и так далее до 50 раз. После освоения

этого упражнения оно усложняется. Набивание мяча выполняется без использования пола. Сначала открытой ракеткой, потом закрытой, а затем удары мяча в стенку выполняются попеременно открытой и закрытой сторонами ракетки. По мере усвоения технических приёмов в практическом статическом положении осуществляется переход к выполнению упражнений в движении. Это очень важно для новичков, поскольку настольный теннис – это игра с большим количеством двигательных действий. Подсчитано, что игрок за одну партию в современном настольном теннисе тратит энергии и совершает мышечных усилий в виде передвижений, подскоков, приседаний, равных пробеганию им около 500 м по стадиону [2].

После отработки этих приёмов, которые не успели превратиться в двигательные навыки, можно переходить к выполнению упражнений за столом. Сначала следует выполнять удары мяча в стойке теннисиста без больших движений ногами. Это простые упражнения для опытных игроков, которые они выполняют перед каждой встречей. Вместе с тем эти упражнения являются сложными для новичков. Удары по мячу сначала выполняются справа налево по диагонали теннисного стола (3–4 мин). Главное в этом упражнении – это удержание теннисного мяча над столом. После усвоения упражнений в положении стойки теннисиста можно и нужно приучать новичка выполнять удары по мячу в движении. Для этого нужно четыре игрока. Они становятся с четырёх сторон теннисного стола, а потом поочередно перебрасывают мяч через теннисную сетку, перебегая на место предыдущего игрока. Таким образом, все игроки вынуждены наносить удары ракеткой по теннисному мячу в движении. Сначала все игроки передвигаются в правую сторону, чтобы они выполняли удары открытой ракеткой. Потом игроки передвигаются в левую сторону для выполнения ударов закрытой ракеткой. После этого игроки должны переходить к освоению правильной подачи мяча, с которой начинается розыгрыш очка. Подача выполняется с подброшенного мяча выше 15,5 см с открытой для соперника ладони. Удар ракеткой по мячу должен наноситься за линией стола игрока, подающего подачу.

После освоения начальных навыков владения ракеткой и управления мячом следует начинать обучение игрока подаче мяча в игру. Поддачи могут быть длинными, короткими, по диагонали стола направо, по диагонали стола налево, по прямой линии стола справа, по прямой линии стола слева. Затем осваиваются длинные поддачи с вертикальным вращением по диагонали стола, потом – по прямой стола справа, слева. После освоения подач необходимо научить новичка приёму подачи. Он должен видеть, какая ему осуществляется подача: с нижним вращением, верхним вращением, боковым вращением и комбинированным вращением. На начальном этапе обучения можно уже определять для игрока формирование определённого стиля игры. Стиль игры (нападающий, защитник, универсал) подбирается под каждого начинающего спортсмена индивидуально. Личный стиль игры в настольном теннисе формируется исходя их комплекса факторов: выраженностью двигательных качеств, психических процессов и типологическими особенностями нервной системы.

Планомерное начальное обучение игре в настольный теннис определяет в целом дальнейшие успехи спортсмена. Для определения спортивной успешности теннисиста нужно время. Только через 2–3 года занятий можно определить по темпам роста спортивно-технических результатов вероятность спортивной судьбы начинающего теннисиста.

Литература

1. Правила вида спорта «Настольный теннис»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083.

2. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым (пер. с англ. О. Белозеров) / Р. Худец. – Москва : ВистаСпорт, 2005. – 272 с.: ил.

3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин ; под ред. Г.В. Барчуковой. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.

УДК 796.925.015-055.2:615.8-7

ГРНТИ 77.29.99

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СПОРТСМЕНКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ МОГУЛОМ, НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

В.Ф. Пешков, А.В. Чеботарева

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия

METHODOLOGY FOR THE USE OF RESTORATIVE PROPHYLACTIC AGENTS BY ATHLETES INVOLVED IN MOGUL AT THE TRAINING STAGE

V.F. Peshkov, A.V. Chebotareva

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Представлены обоснование и разработка методики применения восстановительно-профилактических средств в тренировочном процессе подготовительного периода у спортсменок, занимающихся могулом. Доказана эффективность разработанной методики, которая включает следующие элементы: комплекс восстановительно-профилактических средств, содержание средств, параметры воздействия, планирование восстановительно-профилактических средств в структуре тренировочных занятий и микроциклов.

Ключевые слова: восстановительно-профилактические средства, тренировочный процесс, методика, спортсменки, занимающиеся могулом

The substantiation and development of a methodology for the use of restorative and preventive means in the training process of the preparatory period for athletes engaged in moguls are presented. The effectiveness of the developed methodology has been proven, which includes the following elements: a complex of restorative and preventive means; the content of means; impact parameters; planning of restorative and preventive means in the structure of training sessions and microcycles.

Keywords: restorative and preventive means, training process, methodology, athletes engaged in mogul

Анализ научно-методической литературы и практики по теме исследования позволил сделать вывод о том, что спортсменки, занимающиеся могулом, на тренировочном этапе в подготовительном периоде выполняют значительные объемы нагрузок преимущественно скоростно-силовой направленности [1–4]. Эти сильнодействующие нагрузки предъявляют к организму высокие требования [5–7] и являются не только фактором формирования специальной физической подготовленности, роста спортивных результатов, но и нежелательным фактором формирования состояний перенапряжения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, психоэмоциональной сферы, травмирования мышц, суставов и околоуставных тканей у взрослых квалифицированных спортсменок [5–9].

В подготовительном периоде с мая по октябрь юные могулистки проводят около 150 тренировок общим объемом 580–590 ч, выполняя 1 300 км беговой нагрузки разной интенсивности, большой объем прыжковых упражнений, 1 900 км передвижения на роликах, 900–100 км на велосипеде, 90–100 ч имитационных упражнений, упражнений на батуте. Общий объем циклического характера составляет 4 900–5 000 км.

Наш анализ причин пропусков тренировочных занятий юными могулистками показал, что нагрузки данной направленности являются сильным фактором их травматизации, снижения специальной работоспособности, невыполнения запланированных развивающих параметров объема и интенсивности нагрузок.

Эффективным направлением оптимизации тренировочного процесса в различных видах спорта является системное применение восстановительно-профилактических средств педагогического и медико-биологического характера [8–12]. Приоритетными по доступности, эффективности в массовой практике спорта являются педагогические средства восстановления в виде рационального сочетания оптимальных тренировочных нагрузок с различным по характеру и длительности отдыхом, а также упражнения стретчинга, суставной гимнастики, релаксационные и тракционные упражнения [6, 9–13].

Изучение и обобщение специальной научно-методической литературы и практики показало, что отсутствует обоснованная, разработанная и внедренная в практику методика применения восстановительно-профилактических средств в структуре тренировочных занятий и микроциклов подготовительного периода у юных спортсменок, занимающихся могулом на тренировочном этапе.

Цель исследования: обосновать, разработать и апробировать методику применения восстановительно-профилактических средств, направленную на повышение эффективности процесса развития специальных физических качеств в подготовительном периоде у юных спортсменок, занимающихся могулом, на тренировочном этапе.

Использовались следующие методы исследования: анализ и интерпретация данных научно-методической литературы, изучение педагогического опыта, метод контрольных упражнений, педагогический эксперимент, метод математической статистики (критерий Стьюдента).

Для определения эффективности разработанной методики применялись тесты для оценки специальной физической подготовленности: прыжки на тумбу высотой 30 см за 30 с, приседания из основной стойки за 30 с, сочетание бега с прыжками по полусферам на дистанции 200 м, имитационные упражнения на батуте за 60 с для оценки специальной выносливости и вестибулярной устойчивости.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ ЗВС и ДЮСШ «Черемушки» г. Томска с мая по октябрь 2022 г. (подготовительный период). В исследовании принимали участие спортсменки-могулистки 1-го и 2-го спортивных разрядов в возрасте 12–15 лет. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой. В экспериментальную группу была внедрена разработанная методика применения восстановительно-профилактических средств. Контрольная группа занималась по методическим основам экспериментальной группы, восстановительно-профилактические средства в ней применялись некомплексно и несистематически.

Для достижения поставленной цели обоснована и разработана методика применения восстановительно-профилактических средств в подготовительном периоде тренировочного процесса девушек, занимающихся могулом. Методика представлена в табл. 1.

Методика применения восстановительно-профилактических средств в подготовительном периоде у юных могулисток, занимающихся на тренировочном этапе

Восстановительно-профилактические средства, их направленность, содержание	Параметры воздействия	Планирование средств восстановления в системе тренировочного процесса
Прием чистой воды для регидратации организма	150–200 мл	За 30 мин до начала тренировочных занятий
	100–150 мл	Во второй половине тренировочных занятий
	150–250 мл	В первые 5–10 мин после окончания тренировочных занятий
<p>Динамический стретчинг. Комплексы упражнений, направленные на мышцы, соединительные ткани, которые будут выполнять основную скоростно-силовую, силовую и на специальную выносливость, нагрузку на тренировочных занятиях. Техника выполнения. Из нужного исходного положения выполнить медленные пружинистые, с плавным увеличением амплитуды движения до крайней точки амплитуды (не превышая индивидуальный порог), достигнув максимального растяжения мышц и соединительной ткани. Затем вернуться в исходное положение</p>	<p>В комплексе 2–4 упражнения. Количество пружинистых движений в упражнении – 6–12 раз. Количество подходов в одном упражнении – 2–3 раза</p>	<p>В конце подготовительной части тренировочных занятий</p>
<p>Суставная гимнастика. Комплексы упражнений направлены на соединительную ткань голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и позвоночника. Техника выполнения. Из исходного положения выполняются упражнения сочетанного характера: амплитудные, плавные круговые движения в суставах конечностей, туловища, головой вокруг трех осей: фронтальной, сагиттальной и вертикальной с последующим выполнением волнообразных движений руками, туловищем и ногами в пересечении по сагиттальной оси (отведение-приведение конечностей) или по фронтальной оси (сгибание и разгибание в суставах конечностей и позвоночника)</p>	<p>В комплексе 2–4 упражнения. Количество круговых движений в два направления – 8–10 раз, количество последующих волнообразных движений по одной оси – 6–8 раз. Количество подходов – 1–2 раза</p>	<p>В середине основной части тренировочных занятий</p>
<p>Тракторные упражнения. Комплексы упражнений направлены на мышцы, соединительную ткань пояснично-крестцового и пояснично-грудного отделов позвоночника, тазобедренных суставов. Примеры упражнений. Техника выполнения: 1. Динамическая тракция. Из исходного положения – стойка ноги врозь, кисть правой руки хватом за запястье левой руки на голове – одновременно выполняется полуприсед, руки вверх – исходное положение.</p>	<p>В комплексе 2–4 упражнения Количество повторений – 15–20 раз. Темп медленный и средний с увеличением усилий тракций в последней</p>	<p>Во второй половине основной части тренировочных занятий</p>

Восстановительно-профилактические средства, их направленность, содержание	Параметры воздействия	Планирование средств восстановления в системе тренировочного процесса
<p>2. Статическая тракция. Исходное положение первого упражнения. Выполняется одновременно полуприсед, руки, вверх, в крайней точке тракции статическая фиксация</p>	<p>трети движения. Количество подходов – 2–3 раза</p> <p>Количество повторений – 1–2 раза. Максимальное усилие тракции в крайней точке. Время статической фиксации – 10–30 с. Количество подходов – 2–3 раза</p>	
<p>Статический стретчинг. Комплексы упражнений направлены на наиболее утомленные мышцы, сухожилия, фасции, связки нижних конечностей, позвоночника. Техника выполнения:</p>		
<p>1. Из исходного положения медленным движением выполнить максимальное растяжение мышц до индивидуального порога, затем незначительно уменьшить растяжение. Чередовать состояние максимального растяжения с уменьшением величины растяжения мышц и соединительной ткани.</p>	<p>В комплексе 2–4 упражнения. Время максимального растяжения – 10–15 с, время уменьшенной величины растяжения – 5–6 с. Количество подходов – 2–4 раза</p>	<p>В начале и середине заключительной части тренировочного процесса</p>
<p>2. Из исходного положения выполнить произвольные напряжения мышц, затем медленным движением с усилием выполнить растягивание этих мышц до максимальной амплитуды со статической фиксацией в крайней точке растяжения. Затем расслабить мышцы</p>	<p>В комплексе 2–4 упражнения. Время произвольного напряжения – 5–6 с, время усиленного растягивания – 5–10 с, статическая фиксация в крайней точке амплитуды – 10–30 с. Количество подходов – 2–4 раза</p>	
<p>Релаксационные упражнения. Комплексы релаксационных упражнений направлены на оптимизацию межмышечной координации, процессов, обеспечивающих сокращение и расслабление мышц, кровообращение и лимфообращение. Техника выполнения: 1. Вибрационно-колебательные движения ногами, тазобедренными суставами, руками, плечевым поясом в сагиттальной и фронтальной осях, в сочетании с отведением и приведением, подниманием и опусканием конечностей вперед-назад.</p>	<p>В комплексах 3 упражнения на 3 группы мышц и суставов: ног; тазобедренных суставов; рук и плечевого пояса. Время вибрации – 30–60 секунд, частота вибрации от медленной к средней, до максимально возможной. Изменение амплитуды – в границах анатомических возможностей суставов</p>	<p>В конце заключительной части тренировочного занятия</p>

Восстановительно-профилактические средства, их направленность, содержание	Параметры воздействия	Планирование средств восстановления в системе тренировочного процесса
2. Вибрационно-колебательные движения руками, ногами в пересечении двух осей: сагитальной и вертикальной с одновременным отведением и приведением конечностей к срединной плоскости тела и выполнением супинации и пронации конечностей		
Водные процедуры: 1. Дождевой теплый душ. Проводится для гигиенических целей, релаксации мышц и психоэмоциональной среды.	Время процедуры 10–15 мин. Температура воды 37–38 °С. Воздействие струи с акцентом на рефлексогенные зоны: шейно-воротниковую, пояснично-крестцовую и на мышцы нижних конечностей	После всех тренировочных занятий
2. Пресные или хвойные ванны. В домашних условиях проводятся для интенсификации механизмов метаболизма, микроциркуляции в сосудах, детоксификации организма, формирования состояния психоэмоционального комфорта	Время процедуры 15–25 мин. Температура воды 37–38 °С. Процедура проводится 1–2 раза в микроцикле, и не менее чем за 3–4 ч после окончания тренировки, не менее чем через 2 ч после приема пищи и за 2–3 ч до сна. Процедура не проводится в дни менструации	В конце микроцикла – в субботу. В состоянии острого утомления или перенапряжения – в четверг и субботу

Методика разработана на основе учета:

– влияния структуры соревновательного упражнения и тренировочных нагрузок скоростно-силового характера на организм девушек, в первую очередь на опорно-двигательный аппарат [1–4];

– потенциала восстановительно-профилактических эффектов выбранных средств восстановления [9–11, 13];

– целесообразности реализации принципов восстановительно-профилактических средств [12];

– авторской позиции о рациональности включения в комплекс средств восстановления и профилактики упражнений стретчинга, упражнений релаксационного характера, суставной гимнастики, выполняемых по трем осям, но преимущественно по фронтальной и сагиттальной осям.

Анализ техники соревновательного упражнения и упражнений общей и специальной физической подготовки позволил выявить ключевые мышцы и мышечные группы, обеспечивающие их выполнение.

Это следующие мышцы и суставы:

– мышцы в области таза, тазобедренных суставов и бедра – ягодичные мышцы (разгибание, отведение, повороты кнаружи и вовнутрь бедра, вращение бедра

кнаружи) – подвздошно-поясничная мышца (сгибание бедра) – мышцы задней поверхности бедра (разгибание бедра, вращение бедра кнаружи и вовнутрь) – приводящие мышцы бедра (приведение бедра) – напрягатель широкой фасции бедра (отведение, сгибание, вращение бедра вовнутрь);

– мышцы бедра и в области коленных суставов – мышцы задней поверхности бедра (сгибание голени): двуглавая мышца бедра (вращение бедра и голени наружу), полусухожильная, полуперепончатая (вращение бедра и голени вовнутрь) – мышцы передней поверхности бедра (сгибание бедра, разгибание голени) – широкие мышцы бедра (разгибание голени);

– глубокие мышцы бедра – грушевидная, близнецовая, запирающая и квадратная мышца бедра (отведение и вращение бедра кнаружи);

– мышцы голени, в области коленного и голеностопного суставов – икроножные мышцы (подошвенное сгибание стоп, сгибание голени) – камбаловидные мышцы (подошвенное сгибание стопы);

– мышцы голеностопных суставов, проходящие по задней и наружной поверхности голени и сустава, – задняя большеберцовая, трехглавая голени, подошвенная мышца (тыльное сгибание стопы) – мышцы разгибатели голеностопа находятся на переднем поверхности голени и сустава – передняя большеберцовая (подошвенное сгибание стопы), пронаторы стопы – малоберцовая мышцы (движение голеностопного сустава кнаружи), супинаторы – передняя большеберцовая и длинный разгибатель большого пальца (движение голеностопного сустава кнутри);

– мышцы, удерживающие в вертикальном положении позвоночник спортсменов и выполняющие стабилизирующую функцию, – абдоминальная группа мышц, мышцы, выпрямляющие позвоночник;

– мышцы обеспечивающие рабочее положение плеч, рук при выполнении имитационных упражнений, спуска по трассе – передняя часть дельтовидной, большая грудная, широчайшая и дельтовидная мышцы.

На основании выявления мышц, обеспечивающих выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений, анатомического их расположения, выполнения ими направлений движений, состояния утомления, подбирались и применялись упражнения стретчинга, суставной гимнастики, тракционные и релаксационные упражнения.

Включение в разработанную методику упражнений стретчинга объясняется рядом факторов:

– потенциалом данных упражнений повышать эластичность и пластичность мышц и соединительной ткани как важнейших анатомо-физиологических условий высокой специальной работоспособности;

– возможностью дифференцированного подбора упражнений и методических подходов и их применение для воздействия на отдельные мышцы, мышечные группы, элементы соединительной ткани – связки, сухожилия, фасции, апоневроза;

– способностью целенаправленно подбирать параметры частной методики применения упражнений стретчинга: величину амплитуды статического и динамического растяжения мышц, соединительной ткани; время статического напряжения; количество повторений сочетания фаз растяжения и расслабления мышц;

– эффектом уменьшать травматизм от отрицательного воздействия сильнодействующих упражнений, восстанавливать эластичность и пластичность мышц, соединительной ткани в посттравматический период тренировочного процесса, что служит условием снижения повторного их травмирования;

– потенциалом уменьшения мышечно-суставного травматизма в период менструального цикла девушек на фоне больших тренировочных нагрузок в результате деминерализации костной и других соединительных тканей [6, 10, 11, 13].

Основанием для включения в разработанную методику релаксационных упражнений является их выраженный эффект нормализации тонуса утомленных мышц, психоэмоциональной сферы, упражнений суставной гимнастики, интенсификацией синтеза синовиальной суставной жидкости. Основанием включения тракционных упражнений является действие потенциала нейтрализации отрицательных вертикальных ударных нагрузок на ткани позвоночника и конечностей. Эти физиологические эффекты стимулируют окислительно-восстановительные реакции, повышают специальную физическую работоспособность спортсменов [5–13].

Прием жидкости (в основном чистой воды) необходимо для противодействия разветвляющимся во время тренировок на воздухе и после тренировок механизмов обезвоживания организма и потери минеральных солей, которые снижают работоспособность юных могулисток.

Включение в структуру восстановительно-профилактических средств пресных и хвойных ванн необходимо для активизации метаболических процессов, процессов детоксикации в конце недельных тренировочных циклов, которые ускоряют окислительно-восстановительные реакции в организме, способствуют эффективному восстановлению мышечной работоспособности и нормализации психоэмоциональной сферы юных спортсменок.

В табл. 2, 3 представлены результаты оценки применения восстановительно-профилактических средств в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 2

Показатели, характеризующие проявления специальных физических качеств у могулисток экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Статистический показатель	Прыжки на тумбу 40 см за 30 с, кол-во раз		Имитационные упражнения на батуте 60 с, кол-во раз		Приседания из основной стойки за 30 с, кол-во раз		Сочетания бега с прыжками по полусферам на 200 м, с	
	До	После	До	После	До	После	До	После
\bar{x}	22,5	27,0	30,0	32,0	48,0	50,0	24,0	21,5
σ	5,3	7,04	3,83	2,86	7,6	5,6	1,91	1,42
m	0,58	0,78	0,42	0,31	0,66	0,62	0,21	0,15
t	4,64		3,77		2,20		9,62	
p	<0,001		<0,01		<0,05		<0,001	

Таблица 3

Показатели, характеризующие проявления специальных физических качеств у могулисток контрольной группы до и после педагогического эксперимента

Статистический показатель	Прыжки на тумбу 40 см за 30 с, кол-во раз		Имитационные упражнения на батуте 60 с, кол-во раз		Приседания из основной стойки за 30 с, кол-во раз		Сочетания бега с прыжками по полусферам на 200 м, с	
	До	После	До	После	До	После	До	После
\bar{x}	22,0	23,5	29,0	31,0	43,0	46,0	28,0	27,5
σ	5,30	5,52	3,42	2,89	6,10	6,69	2,10	1,97
m	0,58	0,61	0,38	0,32	0,67	0,74	0,23	0,21
t	1,79		4,08		3,00		1,67	
p	>0,05		<0,001		<0,05		>0,05	

Из табл. 2, 3 видно, что в экспериментальной группе прирост показателей произошёл во всех четырёх тестах при уровнях значимости $p < 0,05$, $p < 0,01$ и $p < 0,001$. В контрольной группе достоверной прирост показателей произошёл в двух тестах – приседание из основной стойки за 30 с и имитационного упражнения на батуте за 60 с при уровнях значимости $p < 0,05$; $p < 0,01$.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Обоснована и разработана методика применения восстановительно-профилактических средств в подготовительном периоде у юных спортсменов, занимающихся могулом, на тренировочном этапе. Методика включает комплекс доступных в массовой спортивной практике восстановительно-профилактических средств: прием жидкости; упражнения статического и динамического стретчинга; релаксационные, тракционные упражнения; суставную гимнастику; гидропроцедуры; описание содержания средств; дозировку параметров применения средств; планирование восстановительно-профилактических средств в структуре тренировочных занятий в микроциклах.

2. Доказано эффективное влияние разработанной методики на прирост у юных могулистов в подготовительном периоде специальных физических качеств: скоростно-силовой выносливости, проявляемой в прыжковых тестах, и специальной выносливости, вестибулярной устойчивости, проявляемых при выполнении имитационного упражнения на батуте и прохождения трассы по полусферам.

Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»: утвержден и введен в действие Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.02.2018 № 39. – Москва, 2018. – 24 с.
2. Пенигин, А.С. Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде / А.С. Пенигин // Материалы ежегодной научной конференции преподавателей и аспирантов университета 26–27 апреля 2001 г. : в 3 ч. / отв. ред. Н.П. Баранова. – Минск, 2001. – С. 208–211.
3. Пенигин, А.С. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменов в могуле : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / А.С. Пенигин. – Минск, 2006. – 23 с.
4. Черкасова, М.Е. Построение тренировочной нагрузки в соревновательном периоде во фристайле (могуле) / М.Е. Черкасова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8 – С. 38–39.
5. Ким, В.В. Механические нагрузки (ускорения) в спортивных упражнениях: контроль, предупреждение травматизма, повышение толерантности : автореферат диссертации ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / В.В. Ким. – Москва, 1991. – 42 с.
6. Велла, М. Атлас анатомии для силовых упражнений в фристайле / М. Велла ; пер. с англ. – Москва : АСТ ; Астрель, 2007. – 144 с.
7. Блюм, Е.Э. Биомеханика: методы восстановления органов и систем / Е.Э. Блюм. – Москва : Эксмо, 2020. – 200 с.
8. Пешков, В.Ф. Восстановительные средства в профессиональной деятельности педагогов по физической культуре и спорту / В.Ф. Пешков. – Томск : Издательство Томского университета, 2000. – 196 с.
9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.
10. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2021 – 1199 с.
11. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – Москва : Спорт, 2017. – 160 с.
12. Пешков, В.Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки / В.Ф. Пешков // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). – 2017. – Вып. 1 (178). – С. 136–142.
13. Татаренко, Н.А. Анатомия стретчинга / Н.А. Татаренко ; пер. с англ. – Москва : Эксмо, 2019. – 224 с.

О РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СКАЛОЛАЗОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

А.И. Форманчук, Л.Г. Чернышева

ФБГОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», Армавир, Россия

ON THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN TEENAGE ROCK CLIMBERS

A.I. Formanchuk, L.G. Chernysheva

Armavir State Pedagogical University, Armavir, Russia

Характеризуются виды выносливости как основного физического качества скалолазов. Представлены средства развития общей и специальной выносливости, их дозирование в тренировке юных скалолазов 13–14 лет.

Ключевые слова: скалолазание, общая выносливость, специальная выносливость, подростки 13–14 лет, средства, дозировка

The article characterizes the types of endurance as the main physical quality of climbers. The means of developing general and special endurance, their dosing in the training of young climbers 13-14 years old are presented.

Keywords: climbing, general endurance, special endurance, teenagers 13-14 years old, means, dosage

Скалолазание – сложно координационный вид спорта, способствующий разносторонней физической подготовленности, что ведет к повышенному интересу к нему подрастающего поколения.

Одним из физических качеств, обеспечивающих результативность в этом виде спорта, является выносливость.

Спортивная наука различает множество разновидностей выносливости, актуальных в разных видах спорта. Поскольку в скалолазании выделяют несколько дисциплин: лазание на трудность (главная цель – добраться до вершины и преодолеть трассу с одной попытки за отведенный на нее отрезок времени), лазание на скорость (преодоление трассы за возможно короткое время) и боулдеринг (скалолазание по нескольким коротким и сложным трассам), то для них важны разные виды выносливости.

Спортивная физиология определяет термин «выносливость» как способность сохранять работоспособность в течение длительного времени, умение сопротивляться утомлению и работать на фоне усталости [1, с. 273]. В отличие от многих других видов спорта, в скалолазании, особенно в лазании на трудность, необходимо комплексное развитие всех видов выносливости.

Специальная выносливость скалолаза – это способность проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление. Выделяют скоростно-силовую, силовую выносливость скалолазов [2]. Специфика двигательной деятельности скалолаза, большое разнообразие выполняемых движений, по всей видимости, обуславливают и появление специфических терминов выносливости в этом виде спорта, как то: «интенсивная выносливость», «протяженная выносливость» [3].

Цель настоящего исследования – определить основные средства и методы развития выносливости как одного из основных качеств скалолазов подросткового возраста.

Для достижения поставленной цели использован анализ научно-методической литературы, публикаций в сети Интернет, анализ собственного и педагогического опыта.

Как показал анализ литературных источников отечественных и зарубежных специалистов, большинство исследований посвящено спортивной подготовке скалолазов, в том числе и по развитию выносливости [4–9], имеющих богатый опыт лазания, а зачастую и спортивные разряды. Литературы по подготовке начинающих скалолазов явно недостаточно.

Научными исследованиями доказана высокая корреляционная (зависимость $R = 0,83$; $p < 0,001$) выносливости с итогом выступления для соревновательных трасс в дисциплине сложного лазания [10].

Нами были определены основные средства развития выносливости скалолазов, а также их дозирование, которые были использованы для занятий с детьми (5 девочек и 10 мальчиков) в возрасте 13–14 лет, не имеющих спортивной квалификации, но стабильно занимаются в секции на протяжении одного года. Занятия проходили 2 раза в неделю с использованием нескольких видов скалолазания: лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг (таблица).

Условия развития выносливости подростков 13–14 лет, занимающихся скалолазанием

Цель тренировки	Продолжительность	Условия	Средства тренировки
Скоростная выносливость	1–8 с	Отдельные движения и боулдеринг	Висы, боулдеринг
Силовая выносливость	9–120 с	Короткие трассы на трудность и длинные боулдеринги	Лазание 2–3 боулдерингов подряд, подлаз траверсом к боулдерингу
Специальная выносливость	2–10 мин	Трассы на 12–27 м	Лазание 4–6 боулдерингов подряд, лазание интервалами, длинные трассы в зале
Общая выносливость	20–60 мин	Длинные трассы, тред	Длинные траверсы, лазание вверх-вниз

Учебно-тренировочные занятия проводились в специализированном спортивном зале (скалодром). В летнее время добавлялось лазание в горах по скалам на естественном рельефе.

Скоростная выносливость и быстрота имеют особое значение в скалолазании. Скоростные способности скалолаза обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальное время и объединяют в себе быстроту простой и сложной двигательной реакции, быстроту выполнения отдельного движения и частоту выполнения движений. Многократное выполнение этих движений по мере преодоления дистанции требует уже проявления скоростной выносливости. Наибольшее применение скоростные, скоростно-силовые качества и скоростная выносливость находят непосредственно в лазании на скорость. Но и в боулдеринге и лазании на трудность скоростные способности в своей элементарной форме проявляются при совершении определенных динамичных движений. Развивают скоростные способности скалолазов при помощи висов, а также

пролазов боулдеринговых трасс. Продолжительность упражнений для развития скоростной выносливости у юных скалолазов до 8 с, выполнять сериями по 5 повторений через небольшие интервалы отдыха до 40 с. Количество серий – до 4.

Тренировки силовой выносливости должны присутствовать в плане, поскольку скалолазание основано на этом качестве. Для этого используются лазание 2–3 боулдерингов подряд, подлаз траверсом к боулдерингу, 3–4 подхода по 2–3 повтора. Длительность выполнения упражнений от 9 с до 2 мин.

Для тренировки специальной выносливости у подростков на скалодроме лучше всего подойдут боулдеринговые трассы категории 5 А–5 В французской системы. Использовать упражнения длительностью от 2 до 10 мин, 3–4 подхода по 2–3 повторения.

Общая выносливость у подростков формируется на длинных маршрутах, во время тренировок на большем пролазе трасс. На таких тренировках физическая нагрузка должна быть ниже уровня анаэробного порога, поскольку это именно то состояние, в котором скалолаз находится на простых частях сложных трасс.

Высокие временные затраты требуют развитого аэробного механизма энергообеспечения. Традиционная аэробная тренировка у подростков должна проводиться для уверенности в том, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы не станут препятствием в достижении результатов в скалолазании.

Таким образом, продолжительность и характер соревновательной и тренировочной деятельности занимающихся скалолазанием предполагают значительное проявление выносливости. Причем необходима как специальная выносливость, позволяющая многократно выполнять двигательные действия скоростно-силового характера, так и общая, которая дает возможность не снижать эффективность двигательной деятельности в условиях общего утомления, а также осваивать значительные объемы тренировочных нагрузок. Результаты использования представленных средств развития выносливости в тренировке детей 13–14 лет, занимающихся скалолазанием, показали положительную динамику спортивной подготовки, зафиксированную на соревнованиях и контрольных тренировках. В последующем будет представлена динамика изменений показателей выносливости скалолазов.

Литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Олимпия, 2015. – С. 273.
2. Коноплева, А.Н. Особенности развития специальной выносливости у студентов, занимающихся скалолазанием / А.Н. Коноплева, Е.В. Карданова и др. // World science: problems and innovations : сборник статей LIV Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 161–165.
3. Выносливость в скалолазании // 4sport.ua : [сайт]. – URL: <https://4sport.ua/articles?id=22900> (дата обращения: 10.02.2023).
4. Бондарева, Э.А. Генетические детерминанты скоростно-силовой работоспособности у скалолазов высокой квалификации / Э.А. Бондарева // Экстремальная деятельность человека. Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2015. – Вып. 1 (34). – С. 11–13.
5. Власенко, П.С. Количественная оценка специальной выносливости мышц, вовлеченных в удержание хватов в скалолазании / П.С. Власенко // Международный научный институт «Educatio». – 2015. – Вып. 9 (16). – С. 20–23.
6. Гусак, И.В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность / И.В. Гусак // Mountain.ru : [сайт]. – URL: http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=4934&code=1#comment (дата обращения: 10.02.2023).
7. Михайленко, В.Н. Развитие специальной выносливости у студентов технических вузов, занимающихся скалолазанием / В.Н. Михайленко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 3–4(59). – С. 57–61.

8. Хёрст, Э.Дж. Скалолазная подготовка: Исчерпывающее руководство по улучшению результатов / Э.Дж. Херст. – Москва : Библиотека Спорт-Марафон, 2020. – 448 с.

9. Котченко, Ю.В. Методика полстроения тренировки на развитие специальной выносливости в скалолазании в группах спортивного совершенствования студентов вузов / Ю.В. Котченко // Физическое воспитание творческих специальностей. – 2008. – № 2. – С. 32–38.

10. Котченко, Ю.В. Фактор выносливости в спортивном скалолазании / Ю.В. Котченко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 3 (23). – С. 51–54.

УДК 796.05

ГРНТИ 77.03.03

ХАРАКТЕРИСТИКА МАС-РЕСТЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА

А.Ю. Ясакова, Л.Г. Чернышева

ФБГОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», Армавир, Россия

CHARACTERISTICS OF MAS-WRESTLING AS A SPORT

A.Y. Yasakova, L.G. Chernysheva

Armavir State Pedagogical University, Armavir, Russia

Показана необходимость знаний об особенностях мас-рестлинга как вида спорта, его характеристики для подготовки спортсменов. Мас-рестлинг характеризуется с позиций различных классификаций: олимпийской, педагогической, физиологической, психологической. Описаны физические, спортивно важные психологические качества, определяющие успешность подготовки к соревновательной деятельности мас-рестлеров.

Ключевые слова: мас-рестлинг, характеристика, классификация, особенности, спортивно важные качества

The article shows the need for knowledge about the features of mas-wrestling as a sport, its characteristics for the preparation of athletes. Mas-wrestling is characterized from the positions of various classifications: Olympic, pedagogical, physiological, psychological. Physical, sports-important, psychological qualities that determine the success of preparation for competitive activity of mas-wrestlers are described.

Keywords: mas-wrestling, characteristics, classification, features, sports-important qualities

Для подготовки спортсменов в любом виде спорта, планирования учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности тренер должен обладать знаниями об особенностях и характеристиках избранного вида спорта, количество которых с каждым годом все увеличивается.

В реестре Госкомспорта России в 2003 г. зарегистрирован как вид спорта мас-рестлинг. С тех пор ежегодно проводятся Чемпионат страны по мас-рестлингу среди мужчин и женщин в абсолютной категории и Первенство России по мас-рестлингу среди юношей девушек, юниоров и юниорок. В 2014 г. прошел первый Чемпионат мира, зарегистрирована Международная федерация, членами которой являются около 50 стран.

Цель работы – дать характеристику мас-рестлинга как вида спорта. Для этого был проведен психолого-педагогический анализ доступной литературы, собственного спортивного и педагогического опыта.

Считается, что мас-рестлинг – это национальный вид спорта якутов, в народе известен как «мас тардыһыы». Современное название данного вида единоборства предложил первый олимпийский чемпион по вольной борьбе из народа саха Р.М. Дмитриев: «мас» (якут.) – палка, дерево, wrestling (англ.) – борьба, следовательно, это соревнование двух спортсменов в перетягивании палки.

В Единой всероссийской спортивной классификации мас-рестлинг относится к видам спорта, не включенным в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта. В 2019 г. был утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг».

Мас-рестлинг является единоборством, поскольку происходит противостояние двух участников с целью выявить победителя в схватке. Нужно обладать достаточным уровнем физической подготовки, владения определенными технико-тактическими приемами в соответствии с правилами соревнований, чтобы достичь спортивных побед. Доказано, что уровень специальной физической подготовленности атлетов имеет превалирующее значение над техникой. На соревнованиях различного уровня довольно часто побеждают далеко не самые техничные борцы, но владеющие преимуществом в силовых качествах. Техника борьбы и захвата палки способствует победе, если подготовленный спортсмен борется с новичком. Как только борец достигнет высокого уровня физической подготовленности, роль техники заметно снижается, на первые роли выходит сила, а при ее равенстве у соперников – силовая выносливость [1].

Высокий уровень развития силовых качеств всех групп мышц, межмышечной координации можно достичь успеха в соревнованиях в мас-рестлинге. Особенности мышечной деятельности мас-рестлинге являются: сочетание динамических и статических усилий высокой интенсивности, силовых и скоростно-силовых качеств с силовой выносливостью, сгибательно-разгибательных деформаций позвоночника, элементов «натуживания» и задержки дыхания, изменения положения тела в короткие отрезки времени. Специалисты считают, что для занимающихся мас-рестлингом наиболее важна сила следующих групп мышц:

- кисти: мышцы и сухожилия, сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели кистей (передняя группа мышц), разгибатели кистей (задняя группа мышц);

- руки: предплечье, плечо, двуглавая и трехглавая мышцы;

- туловище: дельтовидная мышца, прямые мышцы спины (длинные и короткие), позвоночно-поясничная мышца (передняя группа), широкие мышцы спины (ромбовидная, трапециевидная и мышцы лопатки), грудные мышцы, мышцы брюшного пресса (прямые, косые), ягодичные мышцы;

- ноги: бедро – разгибатели (передняя группа), сгибатели (задняя группа), голень, стопы [2, 3].

Спортсмены большинства видов борьбы и других единоборств свободно перемещаются в пределах спортивной площадки. В мас-рестлинге такая свобода действий отсутствует. Атлеты сидят друг против друга, ступнями упираются в доску. По команде судьи атлеты стараются перетянуть противника на свою сторону или вырвать палку из его рук. В этом положении важна способность удержания равновесия и вывести из него соперника. Для этого спортсмены перемещают ноги вдоль доски упора (это называется «бегать по доске»), работают корпусом и кистями рук, стараясь выкрутить палку по горизонтали и вертикали (по правилам только до 90°).

Особенность мас-рестлинга в том, что мышцы в большей степени работают в статическом режиме. Напряжение мышц зависит от суставных углов, времени удержания и внешнего сопротивления. Чем значительнее по величине напряжение мышц, тем оно короче по времени и наоборот. Статические положения атлетов в целостном движении и играют свою особую роль в решении основной двигательной задачи [3].

Кроме того, соревновательные упражнения мас-рестлеров характеризуются натуживанием, задержкой дыхания. Находясь в положении сидя, снижается содержание кислорода в альвеолах легких, ухудшается легочный кровоток, что проявляется в неравномерности вентиляции различных долей легких, составляющее 14,4%. Наблюдается выраженный подъем диастолического артериального давления, отрицательно влияющий на работу сердечно-сосудистой системы организма [4].

По правилам соревнований время поединка не регламентировано. Каждая встреча проходит до двух побед и может состоять из двух или трех схваток. Эффективным является вырвать резким движением палку у соперника. Для этого атлеты должны обладать такими качествами, как способность молниеносно реагировать и принимать решения, стремительно контратаковать. Спортсмен может даже перетянуть соперника на свою сторону, для этого он, упираясь ногами в доску, приподнимает центр массы тела, что создает дополнительное рычаговое усилие.

Среди мас-рестлеров выделяют четыре основных стиля ведения поединков: «атакующие», «атакующие и выжидающие», «защита», «универсалы». Выявленные стили достаточно условны, поскольку хорошо технико-тактически и физически подготовленные спортсмены могут использовать в тех или иных ситуациях различные стили. Стандартные позиции в основном используются перед стартом, где спортсмен, проверяя противника, узнает его сильные и слабые стороны и выбирает соревновательную тактику ведения противоборства. Выявленный характер направленности технико-тактического арсенала мас-рестлера, уровня развития физических качеств влияет на выбор выделенных стартовых позиций. Так, стиль «атака» характерен для «силовики», отличающихся большой физической силой; стиль «выжидающие» – для «игровиков», побеждающих за счет технического мастерства; стиль «защита» – для «темповиков», характеризующихся большой выносливостью; стиль «универсалы» – единоборцам, в меру сочетающих названные качества [5].

Непостоянный уровень физических нагрузок, зависящий от конкретных условий борьбы, иногда достигающих очень высокой интенсивности, определяет расход энергии. Схватка в мас-рестлинге может закончиться как за считанные секунды, в то же время длительность одного периода нередко составляет более одной минуты. Это требует особой тренировки мышц рук мас-рестлеров для обеспечения захвата палки при максимальных и длительных нагрузках, а также развития способности быстро восстанавливать мышечную работоспособность во время пауз между периодами одной схватки и между схватками соревновательного дня [2].

Рассмотрим мас-рестлинг относительно имеющихся классификаций видов спорта.

В теории спорта в основном используется олимпийская классификация видов спорта [6], основанная на учете основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также схожей спецификой нескольких видов спорта. В этой классификации виды спорта подразделяются на шесть групп, мас-рестлинг относится к четвертой группе – единоборства.

Согласно педагогической классификации видов спорта Л.П. Матвеева [7], мас-рестлинг – это вид спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований.

Физиологическая классификация В.С. Фарфеля [8] относит мас-рестлинг к ситуационным видам спорта, происходящих в максимальной и субмаксимальной зонах мощности, длительность работы составляет менее 25–30 с и от 30 с до 5–6 мин. Физиология

соревновательной деятельности в мас-рестлинге сильно отличается от физиологии соревновательной деятельности в единоборствах, поскольку спортсмены с самого начала поединка работают в зоне максимальной мощности в статическом режиме и с первой секунды поединка рекрутируют все возможные двигательные единицы.

Согласно имеющимся психологическим классификациям, мас-рестлинг – контактный вид спорта (единоборства) [9], соперничество с опосредованным физическим противодействием (через палку) [10], вид спорта с косвенной агрессивностью [11]. Атлетов характеризуют психические качества, в основе которых лежит система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в постоянно изменяющихся условиях деятельности.

Согласно исследованиям специалистов [1, 9], спортивно важными психическими качествами личности мас-рестлеров являются хорошая реакция и ловкость. Спортсмены должны хорошо ориентироваться в пространстве и времени, уметь принимать быстрые и правильные решения в условиях дефицита времени, должны быть собранными, бдительными, с высоким уровнем самоконтроля, смелыми и агрессивными в конструктивном значении этого понятия. Для мас-рестлеров свойствен подвижный и возбудимый тип нервной системы, тяга к риску и острым ощущениям для навязывания своей воли и тактики соперникам, сильный характер [12].

Таким образом, для подготовки мас-рестлеров разных возрастных категорий и различной квалификации, планирования тренировочного процесса тренер должен знать особенности избранного вида спорта и учитывать их в процессе подготовки спортсменов.

Литература

1. Федоров, Э.П. Восстановление квалифицированных спортсменов мас-рестлеров в годичном цикле тренировки : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Э.П. Федоров. – Санкт-Петербург, 2018. – 26 с.
2. Захаров, А.А. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге / А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 39–42.
3. Спортивная подготовка в мас-рестлинге : учебное пособие / под общ. ред. И.А. Черкашина. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2019. 208 с.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
5. Логинов, В.Н. Особенности соревновательной деятельности атлетов в мас-рестлинге с учетом стиля ведения борьбы / В.Н. Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 11.
6. Классификация видов спорта. – URL: <https://helpiks.org/9-41835.html> (дата обращения: 02.02.2023).
7. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
8. Фарфель, В.С. Физиология спорта. Очерки / В.С. Фарфель. – Москва : Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
9. Серова, Л.К. Психологическая классификация видов спорта / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 302–306.
10. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
11. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
12. Андреева, М.Е. Спортивно-важные качества личности мас-рестлеров / М.Е. Андреева, М.С. Нафайлова // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7–2. – С. 135–136.

Секция III
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 7.092
ГРНТИ 77.01.53

БУДУЩЕЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

Т.Б. Бегенчев

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, Россия

THE FUTURE OF RUSSIAN SPORT IN THE INTERNATIONAL ARENA

T.B. Begenchev

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Рассматриваются причины изоляции российского спорта на международной арене. Приводятся примеры того, из каких видов спорта были изгнаны российские спортсмены. Прогнозируется участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Ключевые слова: политика, международный спорт, российский спорт, изоляция, российско-украинский конфликт, Международный олимпийский комитет, прогнозирование

The article discusses the reasons for the isolation of Russian sports in the international arena. Examples are given of which sports Russian athletes were expelled from. Predicting the participation of Russian sports in international competitions.

Keywords: politics, international sport, Russian sport, isolation, Russian-Ukrainian conflict, IOC, forecasting

После Олимпийских игр 2014 г. в России страны Запада стали постепенно отстранять российских спортсменов от участия в различных соревнованиях. Помимо отстранения, Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) начало забирать у российских спортсменов ранее выигранные медали. И все дошло до того, что на будущие Олимпийские игры российских спортсменов стали пускать только под нейтральным флагом, т.е. не под российским триколором. Это является основным негативным моментом для российского спорта [1]. Причиной всех негативных событий, которые происходили с Россией в этот период, следует признать влияние большой политики. Россия «наказана» не потому, что являлась самой «задопингованной» страной мира, а из-за обострившихся международных отношений с государствами Запада. И это никак не связано со спортом и допингом. Именно политика влияет на решения западных стран. После развала СССР, когда европейские государства и США не высказывали негативных претензий к России, потому что распад был в русле с их стремлениями к ослаблению нашего государства, все было хорошо с российским спортом. Наши спортсмены всегда занимали высокие места на Олимпиадах. Но события, происходящие в 2014 г., когда западные «партнеры» сгенерировали конфликт на Украине, а Крым стал российским, вызвал

бурю негодования в странах НАТО. Так, сразу бывшие «друзья» начали намеренно уничтожать российский спорт. И самый пик наступил как раз после 24 февраля 2022 г.

Целью данной статьи является проведение анализа российского спорта на международной арене после начала специальной военной операции (СВО).

После 24 февраля 2022 г. страны Запада начали «отменять» Россию. Днем X для российского спорта стало 28 февраля. Именно тогда исполком Международного олимпийского комитета (МОК) опубликовал заявление, в котором попросил федерации по возможности отстранять российских спортсменов от участия в соревнованиях. Формулировка у подобного решения тоже была соответствующая, хотя и довольно обтекаемая: «В целях защиты честности глобальных спортивных соревнований и безопасности всех участников исполком МОК рекомендует международным спортивным федерациям и организаторам спортивных мероприятий не приглашать российских и белорусских спортсменов и официальных лиц и не разрешать им участвовать в международных соревнованиях», – говорилось в заявлении.

В итоге большинство спортивных международных федераций запретили российским спортсменам участвовать в соревнованиях даже под нейтральным флагом [2] в таких основных видах спорта, в которых наши команды традиционно подтверждали высочайший уровень и занимали призовые места (хоккей, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, биатлон и т.д.).

Атлетам из России разрешили выступать в нейтральном статусе только в следующих видах: теннис (только в личных турнирах); водные виды спорта (плавание, синхронное плавание, прыжки в воду и водное поло); велоспорт (шоссейные гонки и велотрек); автоспорт (в том числе «Формула-1»); гимнастика (спортивная гимнастика, художественная гимнастика и прыжки на батуте); профессиональный бокс.

Таким образом, российский спорт оказался почти в полной изоляции.

Предположительно, что укрепление позиции России на международной арене, идущее сейчас с позиции силы и успехи в проведении СВО на Украине, и дальнейшее разрешение этого конфликта будут иметь непосредственное влияние и на международный спорт. И возможность возвращения российских спортсменов на международные соревнования с демонстрацией символов России будет непосредственно связана с победой нашего оружия на поле боя.

Теперь затронем сам спорт. Возможен переход Российского футбольного союза (РФС) из УЕФА в Азиатскую футбольную конфедерацию (АФК) [3]. В сентябре сборную России не допустили до жеребьевки отборочного турнира чемпионата Европы – 2024. Вслед за чемпионатом мира в Катаре команда Валерия Карпина пропустит еще и Евро. Крайне туманной выглядит перспектива возвращения клубов в еврокубки. Чтобы отобраться на ЧМ-2026 и дать шанс командам выступить за пределами страны, РФС идет на кардинальную смену курса. Однако даже это не гарантирует исправление ситуации. Если в 2023 г. российские команды заиграют в АФК, то Россия станет первой страной в истории, которая покинет УЕФА.

Однако даже теоретический переход в азиатские чемпионаты – это шаг назад, потому что европейские спортсмены объективно сильнее азиатских и конкуренция будет слабее. Но пока мы в большинстве случаев нигде не участвуем, и без международной соревновательной практики добиваться высоких результатов невозможно. Поэтому переход в другие спортивные конфедерации будет являться хорошим решением. Но существует вероятность того, что МОК будет препятствовать этому переходу [4].

На смену дискредитировавшим себя Олимпийским играм могут прийти другие соревнования под покровительством стран БРИКС. Например, 1 ноября 2022 г. состоялась встреча министров спорта этих стран. В ходе этой встречи Россия предложила учредить Марафонскую лигу БРИКС. Проект предусматривает объединение наиболее массовых марафонов стран БРИКС в единую крупнейшую в мире серию соревнований на основе российских марафонов [5]. И дальнейшее сотрудничество может привести к появлению новых спортивных состязаний.

Также российские спортсмены приглашены принять участие в Азиатских играх – аналог Олимпийских игр, это очень важное событие в мире спорта для стран Азии.

Таким образом, наше исследование показало, что российский спорт нескоро вернется к довоенному статусу. Министерство спорта Российской Федерации обещает улучшать наши внутренние чемпионаты, чтобы не отставать от других стран. Но это не будет являться столь эффективным средством повышения спортивных достижений, так как внутренняя конкуренция намного меньше. Помимо всего этого, Россия предпринимает попытки организовывать соревнования со своими главными экономическими партнерами. В целом военно-политическая обстановка диктует в настоящее время свои правила жизни, и многие ведущие спортсмены, представители единоборств, ММА, стрелки-спортсмены идут участвовать добровольцами в СВО, рискуя жизнью и подтверждая на практике свои способности. В данное время такая реализация умений спортсменов может быть важнее для страны, чем участие под нейтральным флагом на международных соревнованиях, одна демонстрация которого несет пораженческие настроения и является даже морально недопустимой.

Литература

1. Дело о «русском допинге». За что наш спорт унижают шесть лет? – URL: <https://www.sport-express.ru/olympics/reviews/polnaya-hronologiya-rossiyskogo-dopingovogo-skandala-za-chto-nas-lishili-flaga-1776006/> (дата обращения: 14.01.2022).
2. От каких видов спорта отстранили Россию. – URL: <https://gorod55.ru/news/2022-03-02/ot-kakih-vidov-sporta-otstranili-rossiyu-88410> (дата обращения: 17.01.2022).
3. Вердикт МОК по России и курс футбола на Азию. Чем удивит нас 2023 год? – URL: <https://rsport.ria.ru/20230101/sport-1841971448.html> (дата обращения: 20.01.2022).
4. «МОК будет банить нас даже в Азии»: в комитете Госдумы по спорту подвели итоги 2022 года. – URL: <https://absatz.media/sport/23412-mok-budet-banit-nas-dazhe-v-azii-v-komitete-gosdumy-po-sportu-podveli-itogi-2022-goda> (дата обращения: 23.01.2022).
5. Министры спорта стран БРИКС обсудили дальнейшее сотрудничество. – URL: <https://tass.ru/sport/16219987> (дата обращения: 27.01.2022).

ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ

А.В. Еганов¹, И.Н. Петров², В.С. Быков³

¹ ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия

² Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», филиал в г. Челябинске, Челябинск, Россия

³ ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет», Институт физической культуры, Тюмень, Россия

INFLUENCE OF DISTINCT CHARACTERISTICS OF COORDINATION ABILITIES ON THE CADETS' PROFESSIONAL QUALIFICATION

A.V. Eganov¹, I.N. Petrov², V.S. Bykov³

¹ Federal State-Funded Educational Institution of Higher Education "Ural State University of Physical Culture" (FSFEI HE UralGUFK), Chelyabinsk, Russia

² Branch of the Military Training and Research Center of the Air Force "Air Force Academy named after Professor Zhukovsky and Yuri Gagarin", branch in Chelyabinsk, Chelyabinsk, Russia

³ FSFEI HE, «Tyumen State University», University of Physical Culture, Tyumen, Russia

Профессиональная подготовленность курсантов летных специальностей имеет прямую зависимость с параметрами общей, специальной и интегральной двигательной координационной способности, уровнем спортивного мастерства и возрастом. Для повышения профессиональной подготовленности курсантов следует развивать общую, специальную и профессиональную двигательную координационную способность. Профессиональной подготовленности способствуют занятия различными видами спорта и высокий уровень спортивного мастерства.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, координационные способности, профессиональная подготовленность, курсанты

The cadets' professional qualification of flight category has a direct relationship with the characteristics of general, special and integral motor coordination ability, the level of sports mastery and age. To improve professional qualification, cadets should develop general, special and professional motor coordination abilities. Professional qualifications are facilitated by various sports and a high level of sports mastery.

Keywords: physical culture, sports, coordination abilities, professional qualification, cadets

Направленность профессиональной подготовки будущих военных специалистов должна соответствовать современным экономическим, политическим условиям и носить опережающий характер, обеспечивая стабильность в сфере профессионального образования. Профессиональная подготовка будущих офицеров, являясь органической составляющей системы военного образования, представляет целенаправленный процесс овладения системой специальных военно-профессиональных компетенций в выбранном виде деятельности. Необходимо воспитание личности военнослужащего, обладающей готовностью к защите Отечества в условиях мирного и военного времени [1–3].

Целью профессиональной подготовки будущих военных специалистов является достижение качества образования и положительная динамика изменения уровня специальной подготовленности.

Профессиональная подготовка – это процесс овладения знаниями, навыками и умениями, позволяющими выполнять работу в определенной области деятельности. Она имеет целью приобретение обучающимися навыков, необходимых для выполнения определенной деятельности. Государство создает условия для профессиональной подготовки в образовательных учреждениях разного уровня [4, с. 202].

Профессиональные координационные способности необходимы для формирования навыков в соответствии с требованиями, возникающими во время специфической экстремальной среды [1–3]. В профессиональной подготовке кадров средствами физической культуры можно выделить проблему, связанную с влиянием отдельных параметров координационных способностей на профессиональную и спортивную подготовленность [1, 5].

Профессиональная подготовленность – это комплекс приобретенных компетенций (специальных знаний, умений, навыков, качеств, способностей), позволяющих успешно выполнять избранную военную деятельность. Термин «подготовленность» характеризует результат подготовки, отражающий методику внешних тренирующих воздействий на обучающегося.

Исследование проводилось в период 2016–2022 гг. Было обследовано 174 курсанта летных специальностей Челябинского филиала ВУНЦ ВВС «ВВА» с первого по пятый курсы. Математико-статистической обработке были подвергнуты численные значения переменных, полученных с помощью специальной методики самооценки по 10-балльной шкале [1]. Уровень профессиональной подготовленности и спортивного мастерства оценивался по абсолютной 100-балльной шкале в условных единицах. Профессиональная подготовленность предполагает интегральный показатель профессионального мастерства курсантов. Интегральный уровень координационных способностей оценивался по сумме баллов всех параметров, характеризующих отдельные параметры координационных способностей, выраженных в баллах.

Математико-статистическая обработка полученных данных проводилась методом анализа взаимосвязи между переменными, связанными корреляционными отношениями, для нахождения их плотности между количественными величинами первичных данных с расчетом коэффициентов парной корреляции К. Пирсона.

Раскроем определение понятия «профессиональные координационные способности курсантов военных вузов летных специальностей», как оно здесь нами понимается. Профессиональные (специальные, специфические) координационные способности курсантов военных вузов летных специальностей – это достигнутые в результате приобретенных специальных навыков при тренировке на специальных тренажерах, зрительных имитаторах, участия в полётах на воздушном судне с инструктором, в качестве помощника и самостоятельно. Они также включают отдельные параметры координационных способностей: своевременность, точность, находчивость, целесообразность и другие, приобретенные в ходе спортивной деятельности.

В таблице представлена матрица корреляционных взаимосвязей показателя профессиональной подготовленности у курсантов с параметрами двигательной координации и другими переменными. Из таблицы видно, что показатель профессиональной подготовленности у курсантов на достоверном ($p \leq 0,05-0,001$) уровне имеет положительную зависимость с общей и профессиональной двигательной координационной способностью, интегральным уровнем координационных способностей, уровнем спортивного мастерства и возрастом.

Взаимосвязь показателя профессиональной подготовленности с параметрами двигательной координации курсантов и другими переменными

Переменные	1	2	3	4	5	6
Общие двигательные координационные способности, баллы	1					
Профессиональные координационные способности, баллы	52	1				
Интегральный уровень координационных способностей, баллы	67	56	1			
Уровень профессиональной подготовленности, усл. ед.	15	28	18	1		
Уровень спортивного мастерства, усл. ед.	29	25	35	24	1	
Возраст	01	12	05	33	15	1

Примечание. При $n = 174 - r = 0,15, p \leq 0,05; r = 0,20, p \leq 0,01; r = 0,25, p \leq 0,001$. Коэффициенты корреляции умножены на 100.

Следовательно, для повышения профессиональной подготовленности курсантов летных специальностей следует развивать общую и профессиональную двигательную координационную способность, входящую в интегральный параметр координационных способностей.

Профессиональной подготовленности курсантов летных специальностей способствуют также занятия различными видами спорта, высокий уровень спортивного мастерства и возраст.

Выявленные зависимости интегрального параметра координационных способностей с показателем профессиональной подготовленности у курсантов показывают направление педагогических воздействий и являются резервом в подготовке военных кадров летных специальностей.

Для совершенствования профессиональной подготовленности и определения направленности воздействий на курсантов летных специальностей следует применять метод однородного переноса общих и профессиональных двигательных координационных способностей, предполагающий применение средств физической культуры и спорта, положительно влияющих на интегральный параметр координационных способностей и, следовательно, на уровень профессиональной подготовленности.

Таким образом, профессиональная подготовленность у курсантов летных специальностей имеет зависимость с параметрами общей и профессиональной двигательной координационной способности, интегральным параметром координационной способности, а также переменными уровнем спортивного мастерства и возраста. Для повышения профессиональной подготовленности у курсантов следует развивать общую и профессиональную двигательную координационную способность. Профессиональной подготовленности курсантов также способствуют занятия различными видами спорта и высокий уровень спортивного мастерства.

Литература

1. Еганов, А.В. Динамика проявления отдельных параметров двигательно-координационных способностей в профессиональной подготовке у курсантов военных образовательных учреждений / А.В. Еганов, Д.О. Рзаев, С.В. Цветков // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : международная научно-практическая конференция. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – С. 56–59.
2. Козлов, О.А. Профессиональная подготовка: принципы, функции и закономерности / О.А. Козлов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 4. – С. 86–89. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1644> (дата обращения: 02.02.2023).

3. Рыльцов, А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высшего военного авиационного училища летчиков / А.М. Рыльцов, А.В. Бочков, Н.К. Агабеков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 263–267.

4. Военно-психологический словарь-справочник / под общ. ред. Ю.П. Зинченко. – Москва : ИД Куприянова. Общество психологов силовых структур, 2010. – 592 с.

5. Бредихина, Ю.П. Физиологические и биомеханические механизмы координации ударных действий у спортсменов-единоборцев / Ю.П. Бредихина, Ф.А. Гужов, Л.В. Капилевич, А.А. Ильин // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 394. – С. 194–200. – doi: 10.17223/15617793/394/32

УДК 796.038
ГРНТИ 77.01.09

ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА УИН УВД РОССИИ В 1990-х гг.

А.А. Ефименко, Э.В. Чумаков

ФКУ ДПО Томский ИПКР ФСИН России, Томск, Россия

FROM THE EXPERIENCE OF ORGANIZING COMBAT AND PHYSICAL TRAINING OF PERSONNEL OF THE UIN ATC OF RUSSIA IN THE 1990s

A.A. Efimenko, E.V. Chumakov

FKU DPO Tomsk IPKR FSIN of Russia, Tomsk, Russia

Предпринята попытка проанализировать опыт организации боевой и физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы в 1990-х гг. Анализ служебной деятельности показал эффективность комплексного сочетания физической и боевой подготовки с другими видами деятельности в процессе несения службы, а также спортивно-массовых мероприятиях. Приведены основные направления в рамках боевой подготовки сотрудников при проведении практических стрельб.

Ключевые слова: боевая и физическая подготовка, личный состав, уголовно-исполнительная система, спортивно-массовые мероприятия, профессиональная деятельность

The article attempts to analyze the experience of organizing combat and physical training of employees of the penitentiary system in the 1990s. The analysis of official activity has shown the effectiveness of a complex combination of physical and combat training with other activities in the course of service, as well as sports and mass events. The main directions in the framework of combat training of employees during practical shooting are given.

Keywords: combat and physical training, personnel, penal enforcement system, mass sports events, professional activities

Не вызывает сомнения тот факт, что профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) связана со стрессовыми ситуациями, пребывание в которых зачастую приводит к значительным нервно-психологическим и даже серьезным заболеваниям личного состава на фоне напряженного ритма жизни.

Анализ оперативно-служебной деятельности сотрудников УИС в 1990-х гг. показал, что привлечение личного состава к занятиям по служебной, боевой и физической подготовке повышал их профессиональный уровень и служебную дисциплину на 65%.

Успешное выполнение служебных задач личным составом УИС находилось в прямой зависимости от качества обучения и воспитания сотрудников [1]. Эффективность

учебы зависела от высокой профессиональной и физической подготовки начальствующего состава, поэтапной и комплексной организации учебного процесса, направленного как на личный состав в целом, так и на каждого сотрудника в частности.

Физическая подготовка с личным составом представляла собой плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на физическое развитие, укрепление здоровья сотрудников, изучение и совершенствование ими боевых приемов борьбы, имеющих непосредственную служебно-боевую направленность.

Намечались основные направления в организации физической и боевой подготовки:

- проведение плановых занятий согласно расписанию занятий на квартал, комплексных проверочных занятий;
- комплексное сочетание физической подготовки с другими видами в процессе несения службы, дополнительные занятия;
- поэтапное индивидуальное обучение сотрудника;
- организация спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- постоянное совершенствование учебно-материальной базы.

В ходе сдачи ежемесячных нормативов для сотрудников наряду с обязательными упражнениями (комплексно-силовое упражнение, челночный бег 10×10 м, пять действий боевых приемов борьбы) принимались зачеты по другим упражнениям общеразвивающего характера (лыжные гонки, кросс, подтягивание на перекладине).

По результатам проверки индивидуальной физической подготовленности сотруднику выставлялась итоговая отметка за месяц. Для сдачи ежемесячных зачетов по физической подготовке привлекался весь личный состав, включая сотрудников старшего и среднего начальствующего состава. Как стимул применялось для сотрудников, постоянно показывающих высокие результаты или активно участвующих в спортивно-массовых мероприятиях, освобождение от сдачи ежемесячных зачетов. Оценка в данном случае выставлялась исходя из текущих оценок.

По мнению ряда сотрудников, большой вклад в развитие физической выносливости и натренированности вносило комплексное сочетание физической подготовки с другими видами подготовок [2]. Широкую практику приобрели марш-броски в составе подразделений, кроссы, лыжные кроссы до или после стрельб (выдвижение на стрельбище), во время занятий топографией, а также при отработках действий подразделений при чрезвычайных обстоятельствах.

Особое внимание уделялось введению практики проведения дополнительных занятий с личным составом, показывающим недостаточно высокий уровень подготовки по отработке нормативов и упражнений. При этом строго соблюдался принцип рационального использования служебного времени.

Таким образом, можно отметить поэтапное индивидуальное обучение сотрудника:

- подбор кандидата в результате проверки его физической развитости, что позволяло из нескольких кандидатов отобрать лучших;
- обучение сотрудника во время прохождения им испытательного срока;
- первоначальную подготовку в учебном центре;
- дальнейшую физическую подготовку сотрудника.

Нельзя было отодвигать на второй план и психологическую подготовку личного состава к подобным физическим нагрузкам. Для этого в подразделениях УИС постоянно организовывалась спортивно-массовая работа, развивался различными способами

дух соперничества, пропагандировался здоровый образ жизни, закаливание. Для наглядности оформлялся стенд спортивной жизни с фотографиями лучших спортсменов.

Планомерное выполнение мероприятий согласно плану учреждения по спортивно-массовой работе, участие сотрудников в различных соревнованиях, сдача ежемесячных зачетов по нормативам, кроссовая и лыжная подготовка, несомненно, укрепляли здоровье сотрудников, повышали их моральный, духовный и материальный уровень, снижали текучесть кадров и, в конечном счете, способствовали качественному выполнению служебных задач, возложенных на подразделения УИС.

Особая роль отводилась занятиям по боевой подготовке согласно расписанию, которое составлялось ежеквартально, исходя из тем и времени, предусмотренных планом на год.

На занятиях по боевой подготовке изучалась материальная часть оружия, условия и порядок выполнения упражнений учебных стрельб, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, учет, хранение и выдача оружия и специальных средств, использование средств индивидуальной защиты и активной обороны, строевые приемы с оружием.

Занятия по боевой подготовке проводились с широким использованием учебно-материальной базы в учебных классах, на местности, в тирах и на стрельбищах.

Эффективность стрелковых тренировок достигалась целесообразным использованием тренировочных средств, объективным контролем за действиями обучаемых при выполнении каждого приема (действия) с оружием.

Перед проведением практических стрельб руководитель стрельб обязательно разрабатывал план-конспект, в котором отражались:

- условия выполнения упражнений;
- меры безопасности при проведении стрельб;
- порядок проведения стрельб;
- проведение собрания личного состава по обмену опытом лучших стрелков;
- инструкторско-методическое занятие с руководителями стрельбы на участках и руководителями занятий на учебных местах;
- порядок подготовки оружия к стрельбе и учебных мест к занятиям;
- порядок получения боеприпасов и подготовки их к стрельбе;
- порядок проверки готовности стрельбища, учебных мест и материального обеспечения.

В дальнейшем при проведении семинаров и практических занятий в подразделениях УИС организовывалось учебное место по тренировке и изготовке, прицеливанию и производству выстрела. Во время такой тренировки размещалась мишень (в зависимости от выполняемого упражнения), обучаемый занимал исходное положение и под контролем руководителя занятия или наиболее подготовленного сотрудника производил тренировку в изготовке, в прицеливании и производстве выстрела в холостую. Руководитель занятия указывал на недостатки и объяснял, как правильно выполнять эти действия.

Вызывает интерес тот факт, что в ходе занятий и тренировок интересным для многих сотрудников являлся игровой метод, сущность которого состояла в том, что личный состав практически разыгрывал различные ситуации, исполняя роль должностных лиц.

Изучение стрелкового оружия практиковалось на макетах, оборудованных световыми элементами, которые показывали в разрезе тот или иной механизм АК или ПМ, а также его работу.

Меры безопасности, изученные на занятиях, личный состав сдавал в виде зачета перед каждым проведением практических стрельб. Документально они отражались как памятка у каждого сотрудника и на стенде в классе служебной подготовки.

Отметим, что данная практика не является образцом передового опыта, однако ценность и значимость этого опыта состоит в том, что основной упор в работе был сделан на личностный фактор, т.е. непосредственно на сотрудника, его особенность и нужды. Поэтому данная практика может служить положительным примером работы руководства учреждений и органов УИС по организации боевой и физической подготовки личного состава в 1990-х гг.

Подчеркнем, что для успешного выполнения служебных задач наряду с разносторонними профессиональными знаниями сотрудники УИС должны обладать хорошими физическими качествами. Именно поэтому в настоящее время в подразделениях УИС немало внимания уделяется их боевой и физической подготовке.

Литература

1. Ефименко, А.А. История и современность ВФСО «Динамо» / А.А. Ефименко, Э.В. Чумаков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. – Томск, 2022. – С. 47–51.

2. Ефименко, А.А. Опыт организации спортивно-массовых мероприятий с личным составом уголовно-исполнительной системы на примере ГУФСИН России по Приморскому краю / А.А. Ефименко // Подготовка кадров в системе ведомственного профессионального образования ФСИН России: от истории к современности. – Рязань, 2020. – С. 77–61.

УДК 378.637
ГРНТИ 14.35.07

ПРОЕКТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Л. Крайник, Т.А. Новикова

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, Россия

PROJECT TECHNOLOGIES AS A MEANS FOR FORMING COMMUNICATIVE COMPETENCE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

V.L. Kraynik, T.A. Novikova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Дается теоретическое обоснование необходимости повышения уровня коммуникативной компетентности специалистов в области физической культуры и спорта как условия формирования личности будущего учителя. При этом в качестве перспективного средства решения данной задачи рассматриваются проектные технологии, реализуемые в процессе профессиональной подготовки в высшей педагогической школе. Описывается экспериментальный опыт практического внедрения проектных технологий в Алтайском государственном педагогическом университете.

Ключевые слова: физическая культура, проектные технологии, коммуникативная компетентность, учитель физической культуры

The scientific article provides a theoretical justification for the need to increase the level of communicative competence of specialists in the field of physical culture and sports as a condition for the formation of the personality of a future teacher. At the same time, design technologies implemented in the process of professional training at the higher pedagogical school are considered as a promising means of solving this problem. The experimental experience of practical implementation of design technologies at the Altai State Pedagogical University is described.

Keywords: physical culture, design technologies, communicative competence, physical culture teacher

Сегодня, в условиях высокого роста развития цивилизации и колоссальных достижений в различных областях деятельности человечества, стали востребованы, в первую очередь, такие профессиональные качества, как скорость и гибкость мышления, а также способность человека к ориентации в нестандартных ситуациях. Как следствие, человек вынужден приспосабливаться к новому ритму жизни. В этой связи сфера образования вынуждена вносить определенные коррективы в свои приоритеты, ценности и технологии. Требования к педагогической деятельности стали более жесткими и разносторонними, так как данный вид деятельности выступает и как средство профессионализма, и как средство коммуникации.

От того, насколько эффективно сферой физической культуры и спорта выполняются функции укрепления физического, интеллектуального и духовного здоровья, зависит благополучие общества. Важно помнить о том, что цели физического воспитания лежат не только в сугубо телесной плоскости, но и напрямую связаны с духовностью, с формированием личности.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры связана с рядом специфических особенностей, не характерных для учителей иных профилей. В таких условиях, как повышенная физическая нагрузка, частая смена климатических и гигиенических условий, возрастает роль коммуникации. Её главной задачей становится ведение эффективного диалога с учениками, коллегами и родителями в целостном образовательном процессе. При этом качество обмена информацией определяется уровнем взаимопонимания между всеми субъектами в рамках реализации учебных и спортивно-физкультурных задач. Тесная связь коммуникативной компетентности с учебными и информационными умениями делает её одной из ведущих для будущего учителя.

В новых реалиях становятся актуальными и новые способы развития коммуникативных компетенций, например проектные технологии. Их суть заключается в возможности повышения уверенности в себе каждого участника процесса реализации, способствующего развитию самооценки и формированию рефлексивной позиции ученика, обладающего набором компетенций. Такой подход способствует развитию командного духа и помогает студентам совершенствовать навыки коммуникации [1].

Проектные технологии являются взаимосвязанной деятельностью студента и преподавателя, основанной на предоставлении обучающимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач и разработки проблем, требующих интеграции знаний из различных предметных областей. Студент ведёт поиск, извлекает и перерабатывает информацию, а педагог координирует этот процесс, поощряет обучающегося и обеспечивает обратную связь [2, 3].

Наше исследование проводилось в Алтайском государственном педагогическом университете на базе Института физической культуры и спорта в 2020/22 учебные

годы. Участие в исследовании приняли студенты 1–4-х курсов, обучающиеся по образовательным программам, направленным на подготовку будущего учителя физической культуры, в количестве 97 человек в экспериментальной группе и 93 человек в контрольной группе. В экспериментальной группе обучающиеся занимались проектной деятельностью совместно с преподавателями по специальным предметам, а в контрольной коммуникативная деятельность организовывалась по их выбору и педагогическое сопровождение осуществлялось традиционным способом.

При помощи диагностического инструментария был измерен и диагностирован исходный уровень коммуникативной компетентности. В ходе эксперимента было использовано несколько методик: методика «Потребность в общении», методика «Определение жизненных ценностей личности» (Must-тест) (П.Н. Иванов, Е.Ф. Колобова), методика «Направленность личности в общении» (НЛО-А) (С.Л. Братченко) и др.

Было выяснено, что в начале экспериментальной работы распределение студентов по уровням сформированности коммуникативной компетентности было примерно одинаковым в обеих группах. В контрольной группе студенты занимались научно-исследовательской деятельностью во внеучебное время раз в неделю, участвовали в конференциях, выставках, конкурсах. Участники экспериментальной группы сопровождалась педагогами и на этапе организации, и в процессе осуществления мероприятия посредством координирования, корректирования поощрения обучающихся. Иными словами, осуществлялось всемерное содействие в процессе реализации проектов, сориентированных на формирование компонентов коммуникативной компетентности.

Для анализа результатов эксперимента и подведения его итогов применялись те же методики сформированности коммуникативной компетентности. В результате в экспериментальной группе у 52% обучающихся выявилась типичная способность к переосмыслению собственных поступков в коммуникативной деятельности. Положительная, но менее выраженная ситуация сложилась и в контрольной группе, в которой готовность к самооценке показали лишь 28% обучающихся, 52% отличаются неустойчивой тенденцией к проявлению данной способности, а 20% студентов продемонстрировали низкие показатели коммуникативности. Количество студентов со средним уровнем существенно не изменилось, наблюдался небольшой рост до 38%.

Таким образом, работа, организованная посредством активного взаимодействия, определила положительную динамику. В экспериментальной группе по завершении эксперимента низкий индекс успешности отсутствует. Увеличилось количество студентов с высоким уровнем успешности, что составило 56%. Что касается результатов эксперимента в контрольной группе, то по его окончании не наблюдается явных изменений у обучающихся в уровнях коммуникативной компетентности.

Результаты были обработаны при помощи различных методов математической статистики, что позволило установить достоверную ($p < 0,05$) значимость различий между экспериментальной и контрольной группами и сделать вывод о том, что реализация в образовательном процессе проектных технологий создаёт благоприятные условия для формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры.

Литература

1. Голуб, Г.Б. Метод проектов – технология компетентностно-ориентированного образования : методическое пособие для педагогов – руководителей проектов учащихся основной школы / Г.Б. Голуб,

Е.А. Перельгина, О.В. Чуракова ; под ред. Е.Я. Когана. – Самара : Учебная литература, Издательский дом «Федоров», 2006. – 176 с.

2. Крайник, В.Л. Метод проектов в рамках практико-ориентированного обучения: генезис и перспективы на современном этапе / В.Л. Крайник, В.Н. Чудов // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2022. – № 3. – С. 12–16.

3. Крайник, В.Л. Теоретические предпосылки формирования коммуникативной компетентности в процессе профессиональной подготовки учителей физической культуры для региональной системы образования / В.Л. Крайник, Т.А. Новикова // Молодёжь – Барнаул. – Барнаул, 2023. – С. 598–600.

УДК 796.51

ГРНТИ 14.35.07

АНАЛИЗ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.С. Куюков

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова», Абакан, Россия

ANALYSIS OF SPECIAL TRAINING PROGRAMS FOR THE FORMATION OF TOURIST SKILLS OF FUTURE PHYSICAL CULTURE AND LIFE SAFETY TEACHERS

Y.S. Kuyukov

Katanov Khakass State University, Abakan, Russia

Проводится анализ возможностей действующих рабочих программ в формировании туристских навыков студентов бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки Педагогическое образование, профилям «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности». На основе экспертной оценки практической деятельности учителей Основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры в основной школе (на примере общеобразовательных организаций Республики Хакасия) представлены обоснование специальной туристской подготовки студента и необходимые туристские навыки для организации туристских мероприятий в рамках урочной и внеурочной деятельности учителя основной школы, а также для выполнения норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Ключевые слова: туристское мероприятие, обучающиеся, учебно-тренировочный поход, практическое занятие на местности, туристский маршрут, специальная туристская подготовка, туристские навыки

The article analyzes the possibilities of existing work programs in the tourist skills formation of undergraduate Physical culture and Life safety students. We analyzed the expert assessment of the practical activities of Physical culture and Life safety teachers in middle school on the example of educational organizations of the Republic of Khakassia. This work presents the special student tourist training and tourist skills necessity for organizing tourist events within the regular and extracurricular activities in middle school, as well as for fulfilling the All-Russian Sports Complex GTO standard "Hiking trip with a test of tourist skills".

Keywords: tourist event, students, training trip, practical training on the ground, tourist route, special tourist training, tourist skills

Традиционно туризм является неотъемлемой частью спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе. В примерной программе по физической

культуре обновленного ФГОС ООО [1] основам туризма уделяется внимание в модуле 1 «Знания о физической культуре», где туристский поход рассматривается как форма организации здорового образа жизни. Овладение туристскими навыками отражается в личностных результатах как «готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде», а также в метапредметных результатах (познавательные УУД) как «характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака». Необходимо также учитывать, что на уроках физической культуры осуществляется целенаправленная физическая подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, а для сдающих III–IX ступеней предусмотрено выполнение норматива на выбор «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Таким образом, у педагогов образовательной организации есть возможность создания модуля «Спортивный туризм» в рамках образовательного модуля 4 «Спорт» по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [2], действующим в интересах обучающихся, утверждается право на самостоятельный выбор содержания образования в вариативных модулях с учетом интересов обучающихся и возможностей образовательной организации и во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта [3] о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура». Исследования М.В. Балчирбай [4] убедительно доказали эффективность включения спортивно-оздоровительного туризма в вариативную часть учебного предмета «Физическая культура» на примере Республики Тыва, его соответствие образовательным и воспитательным потребностям обучающихся основной школы.

Анализ 182 рабочих программ общеобразовательных организаций на ступени основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» показал, что в 81% изученных школ Республики Хакасия (148/182) в 9-м классе запланирован 1 ч на тему «Туристские походы как форма организации здорового образа жизни». На нём рассматриваются вопросы организации пешеходных туристских походов: правила составления маршрутов, распределения обязанностей во время похода, организации бивуака, укладки рюкзака, установки палатки и техники передвижения по маршруту. В 24 образовательных организациях (13,2%) Республики Хакасия в 2022/23 учебном году разработаны программы по внеурочной деятельности в основной школе, посвященные спортивному туризму как виду спорта, так и в разделах таких внеурочных курсов предметной области «ОБЖ и физическая культура», как «Юный спасатель», «Юнармия», «Патриот», «Школа безопасности», «Краеведение» и др.

Для экспертной оценки действующих рабочих программ, формирующих туристские навыки у студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профилям «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура», в ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова» был организован опрос экспертов – учителей ОБЖ и физической культуры, а также педагогов дополнительного образования, реализующих программы спортивного туризма ($n = 28$).

Формирование туристских навыков, по мнению всех экспертов, возможно в рамках трех учебных дисциплин: «Туризм и спортивное ориентирование», «Опасные ситуации природного характера и защита от них», «Способы автономного выживания. Безопасность в туризме» и двух практик: учебной практики по ОБЖ и учебной практики по физической культуре.

Туристская подготовка, согласно Е.А. Стеблецову [5], включает шесть направлений: физическая (общефизическая и специальная), общетуристская, специальная (техническая и тактическая), организационная, топографическая, психологическая и подготовка по обеспечению безопасности. Анализ возможности формирования основных туристских навыков в рамках выделенных дисциплин показал, что существует некоторое дублирование материала и отсутствует возможность формирования некоторых туристских навыков. Физическая подготовка студентов осуществляется в основном в рамках дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» и направлена на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости в виде выполнения туристских упражнений без груза и с грузом без снаряжения и со снаряжением на травянистых, снежных и осыпных склонах, на дисциплине «Способы автономного выживания. Безопасность в туризме» осуществляется отработка умений подъема и спуска по крутому склону, ходьба по бревну, кочкам, лазание по канату и скальной стенке. В ходе изучения учебных дисциплин, по мнению экспертов, невозможно полноценно развивать выносливость, так как это качество предполагает учебно-тренировочные походы и прохождения маршрутов.

Общетуристская подготовка охвачена в полном объеме в изучении Федерального закона от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», самодеятельного и планового туризма, истории туризма в России, значении туризма в образовании, охране окружающей среды. Так, 85,7% (24/28) экспертов отмечают отсутствие тем «Основы проведения туристских слётов и соревнований», 28,5% (8/28) считают, что в данном модуле необходимо рассмотреть перспективы развития туризма.

Опираясь на мнение Т.А. Кравчук и Е.В. Гинжул [6, 7] специальная (тактическая и техническая) подготовка должна в полной мере отвечать требованиям для подготовки к сдаче норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» соответствующей ступени. Формироваться должны такие туристские навыки, как выбор оптимального распределения сил, пути и способов передвижения, установка палатки, завязывание туристских узлов, разжигание костра, укладка рюкзака, работа с верёвкой и специальным туристским снаряжением. Например, 57,1% (16/28) экспертов считают, что к специальной подготовке можно дополнительно отнести умения действовать в опасных ситуациях природного характера – это личные действия при неожиданном сходе лавин, способы передвижения по курумам, действия при нападении животных, укусах ядовитых змей и насекомых, отравлении ядовитыми растениями и грибами, а также водообеспечение, поиск пищи, организация ночевки без палатки, разжигание костра подручными средствами.

Организационная подготовка включает в себя набор туристских навыков по подготовке документов и комплектованию туристских групп. Дисциплина «Туризм и спортивное ориентирование» по данному виду подготовки включает разработку маршрута, оформление маршрутных документов; на дисциплине «Опасные ситуации природного характера и защита от них» студенты осваивают уведомление территориального органа МЧС РФ о проведении туристского мероприятия и изучают инструкцию

по организации и проведению учебно-тренировочных походов, спортивных маршрутов, экспедиций и путешествий. Дисциплина «Способы автономного выживания. Безопасность в туризме» подробно рассматривает требования к руководителю похода, роль маршрутно-квалификационной комиссии в допуске группы на маршрут, а также вопросы страхования туристской группы. Так, 100% (28/28) экспертов отмечают отсутствие часов для изучения организации тренировочных занятий по спортивному туризму.

Топографическая подготовка включает изучение рельефа, топографических знаков, отличие спортивной и топографической карт, ориентирование по горизонту, предметам, измерение расстояний, использование компаса и нахождение азимута. К примеру, 78,5% (22/28) экспертов считают, что отсутствует необходимый и вполне доступный в настоящее время для большинства обучающихся элемент – технические средства определения координат местонахождения, понятия о спутниковой навигации.

В психологической подготовке уделяется внимание развитию морально-волевых качеств в ситуациях, сопровождающих занятия спортивным туризмом. В дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование» уделяется внимание психологическим особенностям при комплектовании групп, дисциплина «Способы автономного выживания. Безопасность в туризме» позволяет изучить психологические аспекты безопасности в походе.

Вопросам обеспечения безопасности, как подчёркивает Т.А. Кравчук [6, с. 167], отводится «ключевая роль как при занятиях активными видами туризма, выполнения норматива ВФСК ГТО, так и в повседневной жизни» и должна составлять более 30% объёма времени по изучаемым программам. В курсе «Туризм и спортивное ориентирование» отдельными вопросами безопасности выделен самоконтроль в походе, первая помощь при травмах, кровотечениях, ожогах, отравлениях. В дисциплине «Опасные ситуации природного характера и защита от них» 71,4 (20/28) экспертов как туристские навыки безопасности выделяют анализ опасных ситуаций природного характера в районе похода, долгосрочный прогноз погоды. В рамках дисциплины «Способы автономного выживания. Безопасность в туризме» 85,7% (24/28) экспертов отметили изучение сигналов бедствия, средств аварийной сигнализации, основ поисково-спасательных работ. По мнению 100% (28/28) экспертов, содержание дисциплин необходимо дополнить изучением способов транспортировки пострадавшего, основ технологий ближней и дальней радиосвязи.

Все эксперты отмечают, что при изучении дисциплин, направленных на формирование туристских навыков у студентов, необходимо включить такие понятия, как «практическое занятие на местности» и «учебно-тренировочный поход», так как термин «маршрут», к которому в настоящее время относят все виды походов в рамках изучаемых дисциплин, соответствует более сложным требованиям к прохождению и руководству. Практическое занятие на местности проводится в черте города или его окрестностях протяжённостью не более четырех астрономических часов, его способен организовать любой педагог без дополнительной туристской подготовки. Учебно-тренировочный поход – мероприятие продолжительностью более 4 ч и менее 3 сут с активным передвижением не менее 5 км. Спортивные маршруты, даже некатегорийные, имеют определённую техническую сложность и требования к туристскому опыту руководителя. В связи с вводимой терминологией целесообразно поуровневое освоение учебных практик и дисциплин, чтобы будущий учитель ОБЖ и физической культуры объективно оценивал собственные возможности, подготовку и степень ответственности.

Литература

1. Приказ от 31 мая 2021 г. № 287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Примерная рабочая программа основного общего образования предметов «Физическая культура» – URL: https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_osnovnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm (дата обращения: 19.03.2023).
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ: принят Госдумой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 11.03.2023).
3. Перечень поручений Президента РФ по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта, состоявшегося 10 сентября 2021 года. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/66882> (дата обращения: 18.03.2023).
4. Балчирбай, М.В. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания детей школьного возраста / М.В. Балчирбай, Х.Д.Н. Ооржак, М.А. Саая // Сибирский антропологический журнал. – 2020. – Т. 4, № 1. – С. 77–84. – DOI: 10.31804/2542-1816-2020-4-1-77-84
5. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е.А. Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов ; под общ. ред. Е.А. Стеблецова. – Москва : Юрайт, 2023. – 195 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13274-8.
6. Кравчук, Т.А. Обоснование концентрированных программ формирования туристских навыков у обучающихся 16–17 лет / Т.А. Кравчук, Е.В. Гинжул // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 79.
7. Гинжул, Е.В. Формирование туристских навыков у обучающихся 16–17 лет с учетом уровня развития координационных способностей / Е.В. Гинжул, Т.А. Кравчук, И.А. Зданович // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 97–101.

УДК 796.071:004 (045)
ГРНТИ 77.01.79

РОЛЬ И МЕСТО ЦИФРОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

П.К. Петров

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия

THE ROLE AND PLACE OF DIGITAL INFORMATIONAL EDUCATIONAL RESOURCES IN THE SYSTEM OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

P.K. Petrov

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Рассматриваются вопросы, связанные с цифровой трансформацией физкультурного образования, совершенствованием системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях глобальных вызовов.

Ключевые слова: цифровая трансформация физкультурного образования, цифровые образовательные ресурсы, подготовка специалистов по физической культуре и спорту

The report discusses issues related to the digital transformation of physical education, improving the system of training specialists in physical culture and sports in the face of global challenges.

Keywords: digital transformation of physical education, digital educational resources, training of specialists in physical culture and sports

XXI в. характеризуется переходом большинства стран мира к постиндустриальному этапу развития, связанному с индустриальной революцией «Индустриализация 4.0», основной особенностью которой является переход к информационному обществу, цифровой трансформацией большинства сфер человеческой деятельности: экономика, производство, наука, образование, физическая культура и спорт. На актуальность данной проблемы обращается внимание в важнейших документах, таких как национальный проект «Цифровая экономика» и «Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы». Что же касается дальнейшего развития физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта в плане цифровой трансформации, то немаловажное значение имеет такой документ, как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», в котором определенное место занимают вопросы, связанные с подготовкой кадров для цифровой экономики.

Но несмотря на важность этих документов, реализация поставленных в них задач затрудняется в связи с проявлением значительного давления со стороны недружественных стран по отношению к суверенной России, что отражается не только на развитии бизнеса, банковской системы, но и на образовании, культуре, науке и спорте. Так, результатом подобного давления и принятия многократных санкций значительно сократился обмен студентами, межкультурный обмен, туризм, сокращены или полностью прекращены научные мероприятия. Особого внимания заслуживают попытки западных (недружественных) стран ограничить или не допускать российских спортсменов к участию в международных соревнованиях, включая Олимпийские игры и чемпионаты мира.

В этих условиях предпринимаются серьезные попытки пересмотреть и систему подготовки специалистов в высшей школе. Так, Президент России в Послании Федеральному собранию 21 февраля 2023 г. на это обратил особое внимание: «Наконец, очень важный вопрос – о нашей высшей школе. Здесь также назрели существенные изменения с учётом новых требований к специалистам в экономике, социальных отраслях, во всех сферах нашей жизни. Необходим синтез всего лучшего, что было в советской системе образования, и опыта последних десятилетий» [1, с. 27]. Все это требует серьезного анализа и обобщения опыта подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях глобальных вызовов, цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта.

Цель сообщения – анализ современного состояния цифровой трансформации физкультурного образования и перспективы его развития в условиях глобальных вызовов.

Система подготовки специалистов по физической культуре и спорту имеет достаточно большую историю. В советское время подготовкой специалистов занимались институты физической культуры, в которых, как правило, имелись два факультета: тренерский и педагогический, но независимо от того, какой факультет выпускник окончил, все выпускники работали тренерами и педагогами, так как в то время не было так называемых профстандартов. Это привело в последнее время к тому, что тренер не может работать педагогом, а педагог – тренером. Это рассогласование наконец-то было устранено на основе закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „О физической культуре и спорте в Российской Федерации“» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», направленный на создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства, закон вступил в силу с первого января 2023 г. Что же касается обеспечения учебного процесса по физической культуре в общеобразовательных школах, то для этой цели при педагогических

вузах были открыты факультеты физического воспитания (большинство из которых открыты в 1949 г.), в которых готовили учителей физической культуры. Подробный анализ системы подготовки специалистов по физической культуре в системе педагогического образования приводится в статье Ю.Д. Железняк в журнале «Теория и практика физической культуры» [2].

Можно сказать, что подготовка специалистов по физической культуре и спорту как в советское время, так и после распада СССР вполне себя оправдывала. Однако определенные изменения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту произошли в связи с переходом на Болонскую систему (бакалавриат + магистратура). Несмотря на то, что направление подготовки «Физическая культура и спорт» относится к практико-ориентированным, стандарт специалитет по этому направлению подготовки был упразднен. В то же время по таким направлениям подготовки, как медицина, искусство и по ряду инженерных специальностей, специалитет был сохранен. Естественно, такой переход не мог не сказаться отрицательно на качестве подготовки специалистов по физической культуре и спорту. В первую очередь была утрачена фундаментальность подготовки, конечно, здесь дело не в сроках обучения, а в содержании, особенно это коснулось содержания профильных спортивно-педагогических дисциплин. Что же касается магистратуры, то туда могли поступать выпускники независимо от профиля предыдущей подготовки. Естественно, за два года обучения в магистратуре студенты, не имеющие профильного образования, не могли получить полноценного образования по физической культуре и спорту, тем более работать в сфере физической культуры и спорта.

В этой связи сегодня предпринимаются серьезные попытки создания отечественной системы образования [3], это касается и системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Как нам кажется, для подготовки конкурентоспособных специалистов необходимо учитывать основные тенденции развития общества, к которым можно отнести следующее: развитие науки и технологий, цифровую трансформацию физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта, учет положительных сторон и недостатков реализации Болонского соглашения, учет санкций, объявленных России.

Согласно Указу Президента России, 2022–2031 гг. объявлены десятилетием науки и технологий. Как известно, физическая культура и особенно спорт высших достижений немислимы сегодня без использования высоких технологий, базирующихся на цифровых информационных технологиях, поэтому требуется цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта к профессиональной деятельности, в которой готовятся будущие специалисты, требуется обобщение имеющегося опыта, выявление основных направлений научных исследований и возникающих проблем.

Вопросы цифровой трансформации физкультурного образования сегодня приобретают особую актуальность, ими интересуются многие специалисты [4, 5], начинают очерчиваться основные направления исследований и внедрения в учебный процесс современных цифровых образовательных ресурсов [6, 7], происходит пересмотр и развитие понятийного аппарата педагогики [8].

По мнению П.К. Петрова, «цифровую трансформацию образования можно рассматривать как в узком, так и в широком смысле. В узком смысле под цифровой трансформацией следует понимать вопросы, непосредственно связанные с обучением, – это

пересмотр цели, содержания, средств и методов, а также организационных форм, позволяющих каждому обучающемуся достигать результатов за счет персонализации обучения на основе создания и использования различных цифровых образовательных ресурсов. Что же касается широкого понимания, то здесь процесс обучения сегодня немыслим без цифровой трансформации вопросов управления учебным заведением и связанных с качественной подготовкой будущих специалистов. Это и управление педагогической нагрузкой, и расписание занятий, формирование портфолио студентов, обеспечение доступа к электронным системам обучения и электронным библиотечным системам (ЭБС), доступа в Интернет и др.» [7, с. 6].

На сегодняшний день, что касается цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых и используемых в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту, можно выделить следующие их разновидности: мультимедийные многоцелевые обучающие программы; мультимедийные контролирующие программы; курсы для дистанционного обучения; мультимедийные презентации; цифровые видеофильмы и видеоуроки; базы данных образовательного назначения; интернет-ресурсы и образовательные сайты; мобильные приложения [7].

Рассмотрим некоторые из них. Значительными функциональными и педагогическими возможностями обладают мультимедийные многоцелевые обучающие программы, которые можно отнести к дидактическим материалам нового поколения. Как показал опыт их использования, наибольшая эффективность отмечена в системе подготовки спортивных судей по таким видам спорта, как спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, карате, кобудо [9–11]. Их использование в учебном процессе позволяет моделировать процесс подготовки, приближая обучение к естественным условиям судейства соревнований, может использоваться как средство контроля и самоконтроля, средство проведения судейских семинаров и т.д.

Определенный интерес вызывают цифровые мультимедийные контролирующие программы и тесты для осуществления оценки успешности обучения. Но здесь следует учитывать специфику спортивно-педагогических дисциплин. Конечно, если это теоретическая дисциплина, то здесь вполне разумно их использование при оценке различных разделов дисциплины и дисциплины в целом. Что же касается спортивно-педагогических дисциплин, то здесь необходимо учитывать их специфику, например, вполне уместно их использование при оценке успешности теоретических разделов и сведений по спортивно-педагогическим дисциплинам, например отдельно оценить знания строевых упражнений в гимнастике или общеразвивающих упражнений. Но оценить умение выполнять эти упражнения можно только на практических занятиях. Для подготовки таких программ по спортивно-педагогическим дисциплинам важно использовать различные видеосюжеты, графические материалы, кинограммы, анимацию, связанные с техникой выполнения двигательных действий, с методикой обучения, страховкой и т.д.

Значительную роль в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту играют курсы для дистанционного обучения, которые являются хорошим подспорьем для тех студентов, которые часто выезжают на сборы и соревнования, их использование также оказывает положительное воздействие на результаты экзаменов и аттестаций студентов. Как и использование мультимедийных цифровых контролирующих программ по спортивно-педагогическим дисциплинам, они могут рассматриваться только как вспомогательные, их применение в учебном процессе не позволяет научить

какому-либо двигательному действию, страховке и помощи при их выполнении, методике организации и проведения отдельных частей урока и урока в целом и т.д. По этой причине подобные курсы можно рассматривать в контексте смешанного обучения [12].

Не останавливаясь на рассмотрении других цифровых образовательных ресурсов, приведенных выше, коснемся перспектив использования в учебно-тренировочном процессе так называемых сквозных технологий, к которым относятся нейротехнологии и искусственный интеллект, технологии виртуальной и дополненной реальностей, технологии распределенного реестра, квантовые технологии, новые производственные технологии, компоненты робототехники и сенсорики, технологии беспроводной связи [13].

Переход к отечественной системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях глобальных перемен требует учета наработанного в советское время опыта работы в условиях реализации Болонского процесса, санкций, объявленных России.

Литература

1. Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию. 21 февраля 2023 года. Москва. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/70565> (дата обращения: 07.03.2023).
2. Железняк, Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю.Д. Железняк // ТПФК. – 2002. – № 5. – С. 47–53.
3. «Постболонская» система: как изменится высшая школа в России. – URL: <https://chr.plus.rbc.ru/news/62badd2b7a8aa90f86d39271> (дата обращения: 07.03.2023).
4. Аксенов, В.П. Внедрение информационных технологий в процессе физкультурного образования в вузе / В.П. Аксенов, Г.Р. Гостев, М.С. Данилов // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА. – 2013. – № 2 (17). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-informatsionnyh-tehnologiy-v-protssesse-fizkulturnogo-obrazovaniya-v-vuze> (дата обращения: 06.03.2023).
5. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / П.К. Петров. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 288 с.
6. Петров, П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 19.12.2022).
7. Петров, П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П.К. Петров // ТПФК. – 2021. – № 12. – С. 6–8.
8. Роберт, И.В. Развитие понятийного аппарата педагогики: цифровые информационные технологии образования / И.В. Роберт // Педагогическая информатика. – 2019. – № 1. – С. 108–121.
9. Ахмедзянов, Э.Р. Подготовка судей по восточному боевому единоборству кобудо на основе информационных технологий / Э.Р. Ахмедзянов, О.Б. Дмитриев, П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 85–87.
10. Петров, П.К. Формирование судейской компетентности по спорту у студентов физкультурных вузов с использованием мультимедийных обучающих программ / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – URL: <http://www.science-education.ru/115-11877> (дата обращения: 29.01.2014).
11. Татарских, И.А. Этапы создания мультимедийной обучающей программы «правила и судейство соревнований по спортивной аэробике» / И.А. Татарских // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – URL: www.science-education.ru/115-12116 (дата обращения: 02.12.2014).
12. Петров, П.К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения / П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 12–14.
13. Дорожные карты по сквозным цифровым технологиям. – URL: <https://www.digital-energy.ru/trends/analytics/projects/digital-technology/> (дата обращения: 6.02.2023).

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА В УСЛОВИЯХ ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

И.И. Самсонов

*КАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края»,
Алтайский институт труда и права (филиал) ОУП ВО «Академия труда и социальных отношений»,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, Россия*

ON THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE COACHING STAFF UNDER THE CONDITIONS OF HARMONIZATION OF THE LEGISLATION

I.I. Samsonov

KAU "Center for Sports Training of Combined Teams of the Altai Territory", Altai Institute of Labor and Law (branch) OUP VO "Academy of Labor and Social Relations", Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Altai State Pedagogical University", Barnaul, Russia

С 01.01.2023 г. началась гармонизация законодательства об образовании и физической культуре и спорта, предопределившая изменение как системы организации спортивной подготовки, осуществляемой в рамках образовательной и трудовой деятельности, так и регулирования профессиональной деятельности тренерского состава в системе подготовки спортивного резерва как тренеров-преподавателей и тренеров. Рассмотрены основные положения, регламентирующие процедуры определения профессиональной деятельности тренерского состава и ее оценки в соответствии с действующим законодательством.

Ключевые слова: тренеры, тренеры-преподаватели, профессиональная деятельность в области физической культуры и спорта, спортивная подготовка, дополнительное образование, спортивные школы, аттестация, присвоение квалификационных категорий

Since 01.01.2023, the harmonization of legislation on education and physical culture and sports began, which predetermined the change in both the system of organizing sports training carried out as part of educational and labor activities, and the regulation of the professional activities of the coaching staff in the system of training the sports reserve as coaches-teachers and trainers. The article discusses the main provisions governing the procedures for determining the professional activities of the coaching staff and its evaluation in accordance with the current legislation.

Keywords: trainers, trainers-teachers, professional activity in the field of physical culture and sports, sports training, additional education, sports schools, attestation, assignment of qualification categories

В России спортивная подготовка (СП) с 01.01.2023 г. осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности (пп. 15.1 ст. 2, ч. 1 ст. 34.1 Закона № 329-ФЗ). Небезызвестно, что сложность правового регулирования СП состоит в многообразии ее социальных проявлений, множественности функций, одновременно выполняемых СП. А с началом модернизации подготовки спортивного резерва (ПСР) (2010–2011 гг.) особую актуальность среди ученых-педагогов, юристов, экономистов получили коллизии норм образовательного, спортивного и трудового права.

На сегодняшний день СП осуществляется в рамках образовательной и трудовой деятельности, поэтому очевидным выглядит необходимость разграничения статуса тренера на педагогического работника в области физической культуры и спорта (ФКиС) (тренера-преподавателя) и работника в области ФКиС (тренера). Но даже при выполнении этого условия проблема с разграничением статусов будет не решена, так

как Общероссийский классификатор занятий, используемый для организации статистического учета и проведения статистических обследований распределения населения по видам занятий, относит тренеров к работникам системы образования (основная группа специалистов высшего квалификации – подгруппа 23 «Специалисты в области образования» – малая группа 235 «Другие специалисты образования» – 2358 «Тренеры и инструкторы-методисты по ФКиС»). Поэтому считаем приоритетным в системе ПСР сбалансировать существующий правовой механизм путем обеспечения системности правового воздействия на регулирование деятельности тренерского состава.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ (далее – закону 329-ФЗ), к системе ПСР относятся только учащиеся (обучающиеся в организациях дополнительного образования, осуществляющих СП) и спортсмены (трудоустроенные в федеральные и (или) региональные центры СП, профессиональные спортивные клубы как физкультурно-спортивные организации). И в этом моменте возникает справедливый вопрос о соотношении спортивных школ как организаций дополнительного образования (ДО) системы ПСР и иных организаций ДО (центров детского творчества, многофункциональных центров ДО и т.п.), реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области ФКиС. Не секрет, что на спортивно-оздоровительном этапе наименование – дополнительная общеразвивающая программа в области ФКиС тождественно наименованию – дополнительная общеразвивающая программа в области ФКиС. Можно допустить, что при определенных условиях в одной организации могут реализовываться и образовательные программы в рамках СП, и образовательные программы в рамках ДО с единым, тождественным наименованием – дополнительная общеразвивающая программа в области ФКиС (рис.). Возникает вопрос: как их различить?

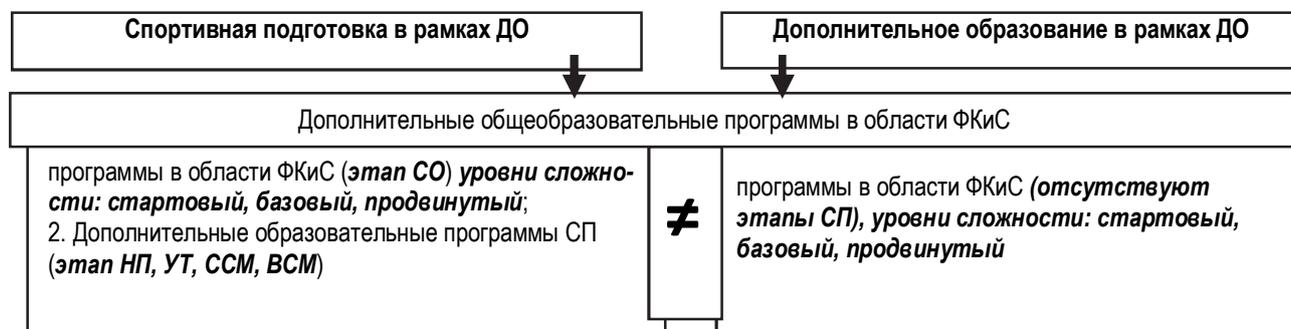


Рисунок. Классификация дополнительных общеобразовательных программ в области ФКиС в зависимости от спортивной подготовки и дополнительного образования

Несмотря на тождество образовательных программ считаем профессиональную деятельность тренерского состава в рамках СП и ДО различной друг от друга по цели, характеру операций, предмету, средствам и результатам. Это подтверждается используемыми в регулировании трудовых отношений профессиональными стандартами (таблица)¹.

Не объясняя намерений, регулятор (Минтруд России) включил должность «тренер-преподаватель (старший)» в перечень возможных наименований должностей профессионального стандарта «Педагог ДО детей и взрослых». Это лишь запутало правоприменителя, деструктивно повлияло на правопонимание работников как профессиональной

¹ Единый квалификационный справочник намеренно нами не использовался в соответствии с принципом «Lex posterior derogat priori» (Позднейшим законом отменяется более ранний).

деятельности тренерского состава, так и организации системы оценки их профессиональной деятельности. Считаем, что отсутствуют логические основания для объяснения контрольно-надзорным органам принятых решений администрациями организаций при установлении ими регулирования отношений с тренерским составом.

Соотношение наименований возможных должностей тренерского состава по профессиональным стандартам, осуществляющих образовательную деятельность в рамках спортивной подготовки и дополнительного образования

Спортивная подготовка	Дополнительное образование
Характеристика профессиональной деятельности	
Учебно-тренировочный процесс в рамках СП включает проведение с учащимися учебно-тренировочных мероприятий, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов	Образовательная деятельность по обучению, воспитанию учащихся и организация образовательной деятельности
Наименование профессионального стандарта	
Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта „Тренер-преподаватель“»	Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог дополнительного образования детей и взрослых“»
Возможные наименования должностей	
Тренер-преподаватель; старший тренер-преподаватель; тренер-преподаватель по хореографии (акробатике)	Педагог дополнительного образования; старший педагог дополнительного образования; тренер-преподаватель; старший тренер-преподаватель; преподаватель
Наименование профессионального стандарта	
Приказ Минтруда России от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта „Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту“»	Профессиональный стандарт, регламентирующий профессиональную деятельность с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, не разработан
Возможные наименования должностей	
Тренер-преподаватель; тренер-преподаватель по адаптивной ФК; тренер-преподаватель по адаптивной ФКиС; педагог-воспитатель; педагог-воспитатель по адаптивной ФК; педагог-воспитатель по адаптивной ФКиС	

В то же время в группе видов профессиональной деятельности 05 ФКиС наблюдается насыщенность профессиональными стандартами по узким направлениям профессиональной деятельности. Это не способствует повышению качества правового регулирования, особенно на периферии, где невозможно загрузить одного специалиста профессиональной деятельностью по одной обобщённой трудовой функции. Поэтому считаем излишним разграничение между «тренерами-преподавателями» и «тренерами-преподавателями по адаптивной ФК или адаптивной ФКиС» в рамках группы 05 ФКиС. Наиболее перспективным видится опыт регулирования профессиональной деятельности «Педагогов ДО детей и взрослых», обобщающий в одном профессиональном стандарте трудовые функции с учащимися независимо от наличия у них ограничений в состоянии здоровья.

Напомним, что не только системность регулирования и отсутствие конфликтности в трудовых отношениях повышают эффективность, качество и ответственность ра-

ботников. В этом вопросе важное значение имеет оценка профессиональной деятельности, применяемая еще с XIX в. Советские ученые расширили ее функционал, включив стимулирование работников к постоянному повышению уровня профессиональных знаний через систему аттестации на квалификационные категории, которые использовались при дифференциации размеров оплаты труда работников.

Анализ действующего законодательства позволил нам определить четыре автономные друг от друга системы оценки профессиональной деятельности:

1. «Негосударственная».

Аттестация тренеров общероссийскими спортивными федерациями или профессиональными спортивными лигами (пп. 3 ч. 1 ст. 16, пп. 3 ч. 13 ст. 19.2 Закона 329-ФЗ). Причем порядок аттестации тренеров профессиональных спортивных клубов, участвующих в международных спортивных соревнованиях, разрабатывается и утверждается профессиональными спортивными лигами только по согласованию с соответствующими общероссийскими спортивными федерациями.

2. «Государственная».

2.1. Присвоение квалификационных категорий тренерам (главные, старшие и т.д.), трудоустроенным в федеральных и (или) региональных центрах спортивной подготовки, а также в профессиональных спортивных клубах, субсидируемых из бюджета (пп. 6 ст. 8, ч. 13, 14 ст. 22 Закона 329-ФЗ; приказ Минспорта России от 19.03.2020 № 224 (в ред. от 10.01.2023) «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров»).

2.2. Аттестация тренеров-преподавателей (старших), трудоустроенных в организациях ДО, осуществляющих СП в рамках ДО (ст. 49 Закона 273-ФЗ; приказ Минобрнауки России от 07.04.2014 № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность») и с учетом особенностей, установленных законодательством о ФКиС (пп. 2 ч. 2 ст. 34.3 Закона 329-ФЗ; приказ Минспорта России от 19.03.2020 № 224 (в ред. от 10.01.2023) «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров»).

2.3. Аттестация педагогов ДО (тренеров-преподавателей), осуществляющих ДО, трудоустроенных в организациях ДО (ст. 49 Закона 273-ФЗ; приказ Минобрнауки России от 07.04.2014 № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

Таким образом, выявленные системы оценки профессиональной деятельности, кроме присвоения квалификационной категории «тренерам» и аттестации «тренеров-преподавателей» системы ПСР, не сопряжены между собой. С 01.01.2023 г. только тренер, осуществляющий СП, имеющий действующую «государственную» квалификационную категорию, может быть признан имеющим «государственную» квалификационную категорию «тренера-преподавателя» до завершения срока установленного срока действия квалификационной категории по должности «тренер» (приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 623 «Об утверждении Порядка признания лиц, переведенных на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя и имеющих квалификационные категории тренеров, лицами, имеющими квалификационные категории педагогических работников»). Однако для участия во всероссийских спортивных соревнованиях каждому прошедшему оценку профессиональной деятельности

в государственной системе необходимо получить квалификационную категорию по негосударственной системе аттестации [1].

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. В Общероссийском классификаторе занятий необходимо выделить отдельную подгруппу специалистов высшего уровня классификации ФКиС.
2. ПС, имеющие педагогический характер деятельности, необходимо выделить подгруппой (код 01) в основной группе (код группы 02, 03, 04...).
3. В ПС «Педагог ДО детей и взрослых» необходимо исключить из возможных наименований должность «тренер-преподаватель».
4. Необходимо начать работу над сопряжением между собой систем оценки профессиональной деятельности на квалификационную категорию, учитывая выполняемый род производительной деятельности каждым тренером, тренером-преподавателем и (или) педагогом дополнительного образования.

Литература

1. Самсонов, И.И. К вопросу о необходимости гармонизации дополнительного профессионального образования и тренерских лицензий РФС и УЕФА для тренеров (тренеров-преподавателей) / И.И. Самсонов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4 (28). – С. 94–101.

УДК 37.016:796
ГРНТИ 77.01

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.В. Соломатина, Л.Н. Яковлева

ОП «Стахановский педагогический колледж Луганского государственного педагогического университета», Стаханов, Луганская Народная Республика, Россия

PARTICULARITIES OF PREPARING FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

N.V. Solomatina, L.N. Iakovleva

Separate subdivision «Stakhanov Pedagogical College of Luhansk State Pedagogical University», Stakhanov, Luhansk People's Republic, Russia

Раскрыты содержание, структура и взаимосвязь основных видов деятельности учителя физической культуры. Выявлена зависимость оценки значимости компонентов профессиональной готовности от уровня квалификации специалиста. Даны рекомендации по формированию профессиональной деятельности будущих учителей, в основе которых лежит взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенных принципов, этапов, форм и методов обучения.

Ключевые слова: способности, эксперимент, наблюдение, готовность, учитель, методы, принципы, формы, обучение

The authors reveal contents, structure and interconnection of the main types of physical culture teacher's activity. The dependence of significance assessment of professional preparation on the qualification level of a specialist is found out in the work. The authors give some recommendations on forming future teachers' skills and abilities in the process of preparing them

for professional activity, which are based on interconnection of all the components of educational process on condition of respecting for definite principles, stages, forms and ways of teaching.

Keywords: abilities, experiment, observation, readiness, teacher, methods, principles, forms, teaching

Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль. Физическая культура и спорт влияют на формирование мировоззрения и характера будущего специалиста, объем усвоенной информации, который ежегодно увеличивается, требует от учащейся молодежи большого психического напряжения и физических усилий. Уровень работоспособности, состояние здоровья и даже профессиональное будущее учеников в значительной степени зависят от эффективности их воспитания.

Именно поэтому нужно искать возможность совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательных школах за счет оптимизации деятельности учащихся, которая зависит от результативности работы учителей.

Научные исследования Н.В. Кузьминой [1, с. 19], О.В. Петунина [2] и других ученых [3–7] свидетельствуют о том, что главной целью обучения студентов в высшем учебном заведении является формирование их готовности к профессиональной деятельности. При этом, по мнению подавляющего большинства ученых, профессиональная готовность будущего специалиста сочетает оптимальную систему знаний, умений, навыков, потребностей, мотивов и способностей, т.е. все то, что составляет профессиональные качества специалиста и его отношение к деятельности.

Цель исследования: определить содержание и структуру основных видов деятельности учителя физической культуры; выявить уровень готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности.

Для решения сложившихся задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, анкетирование.

Физическая культура (ФК) является определяющим явлением общественной жизни, важным элементом образования, воспитания, здравоохранения, военного дела, профессионально-прикладной подготовки, социальной сферы политики, экономики и т.д.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры является творческой, ведь в его работе почти не возникает таких ситуаций, для решения которых было бы достаточно стандартных форм поведения, педагогических действий и приемов. Как известно, основой профессиональным мастерством учителя физической культуры является фундаментальная психолого-педагогическая подготовка. Именно она дает возможность учителю, тренеру оптимально строить учебно-воспитательный процесс, находить правильный стиль общения и сотрудничества со своими воспитанниками, адекватно оценить результаты своей деятельности, сделать правильные выводы и необходимую коррекцию [1, с. 184; 6, с. 18; 7, с. 48].

Педагогические наблюдения за деятельностью учителя физической культуры показали, что независимо от их прошлой специализации, контингента учащихся, условий труда и т.д., процесс преподавания физической культуры имеет общие черты. Установлено, что технология решения учителем каждой педагогической задачи составляет три тесно связанных между собой этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

Подготовительный этап деятельности направлен на подготовку и обеспечение условий для принятия и реализации оптимального профессионально-педагогического

решения. То есть учитель на этом этапе выполняет всю предварительную работу, которая необходима для качественного проведения учебно-воспитательного процесса в целом и каждого занятия частности.

Исполнительный этап непосредственно связан с решением сложившихся педагогических задач. Собственно, это и есть учебно-воспитательный процесс, направленный на управление физическим воспитанием учащихся, в ходе которого реализуются программные требования по физической культуре в школе.

Контрольный этап направлен на анализ и оценку результатов педагогического процесса и при необходимости – на формирование нового профессионально-педагогического решения. Названные этапы деятельности обеспечиваются перспективным планированием физического воспитания в школе, оперативным планированием урока и условиями его проведения, организацией физического воспитания в школе; организацией и реализацией педагогических задач и текущим контролем на уроке физической культуры; итоговым контролем и учетом физического воспитания в школе.

С целью совершенствования содержания подготовки специалистов к ведению учебно-воспитательной и оздоровительной работы по физической культуре нами оценивался уровень теоретической подготовки будущих учителей к профессиональной деятельности. Проведена оценка и самооценка четырех групп знаний: социально-гуманитарных, психолого-педагогических, медико-биологических, специальных.

Уровень теоретической подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности в среднем оценен в 3,25 балла (рис. 1). Самые высокие знания студенты имеют по специальным дисциплинам – 3,5 балла. Несколько ниже – по предметам психолого-педагогических дисциплин 3,32 балла и медико-биологических циклов – 3,19 балла. Наименьшая связь наблюдается по социально-гуманитарными знаниями.

Уровень профессиональной готовности будущих учителей физической культуры определялся во время прохождения педагогической практики в школе (рис. 2).

Общий уровень готовности студентов к выполнению основных видов профессиональной деятельности оказался невысоким и составил 3,48 балла.

Лучше студенты владеют умениями организации урока физической культуры – 3,76 балла. Несколько ниже сформирована готовность к перспективному и оперативному планированию (3,49; 3,46 балла), организации физического воспитания в школе (3,76 балла), оперативному управлению на уроке физической культуры (3,5 балла) и итогового контроля и учета физического воспитания в школе (3,48 балла).

Согласно дидактическим принципам постепенности и непрерывности, формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности предполагает три этапа: воспитание положительной мотивации к педагогической деятельности, усвоение составных частей профессиональной готовности будущих учителей физической культуры; формирование профессиональной готовности учителей как целостного состояния личности.

Цель первого этапа заключается в воспитании положительного отношения студентов к профессиональной деятельности через интерес к предмету, педагога, учебной деятельности, друг к другу, и наконец, к профессии в целом. Эта работа осуществляется в процессе учебной деятельности на занятиях по педагогике, психологии, физиологии, легкой атлетике, гимнастике, теории и методике физического воспитания, основ профессионального мастерства, спортивных игр и содержит большое количество заданий, вызывающих интерес к педагогической деятельности.

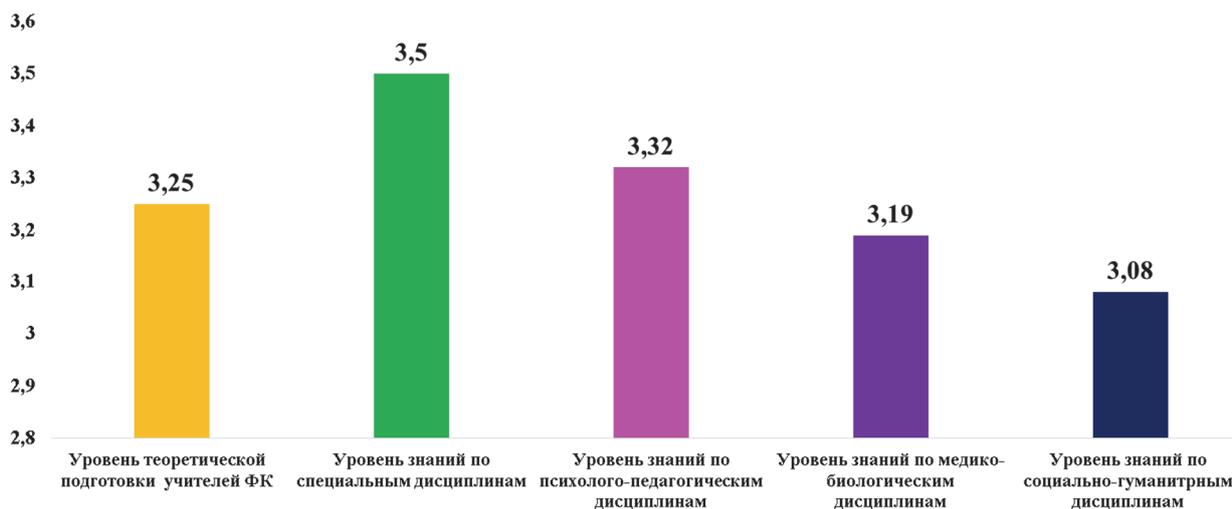


Рис. 1. Уровень готовности учителей ФК перед прохождением педагогической практики в школе

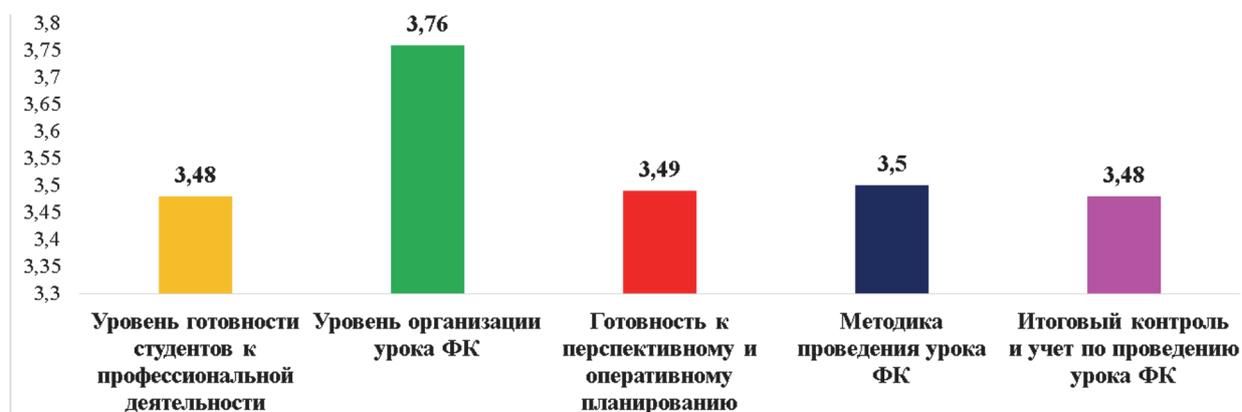


Рис. 2. Уровень профессионального готовности будущих учителей ФК во время прохождения педагогической практики

На втором этапе усваивались отдельные составные части профессиональной готовности будущих учителей физической культуры. Уровень профессиональной готовности студентов оценивался с помощью различных методик. Составив представление о содержании и структуре профессиональной готовности и определив реальный уровень ее сформированности, мы разработали систему для формирования ее компонентов.

Третий этап формирования профессиональной готовности как целостного состояния личности предусматривал близость учебного материала к конкретной деятельности учителя физической культуры. На этом этапе решались проблемные задачи и профессиональные ситуации, а также проводились ролевые игры. При этом мы исходили из суждения о том, что готовность будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности будет формироваться успешно только в контексте деятельности, которая обеспечивается отбором определенных форм, методов и средств обучения в соответствии с этапами его формирования и индивидуальных возможностей студентов.

На основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

1. Готовность будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности характеризуется интегративным состоянием личности, включая оптимальную систему знаний, умений, навыков, потребностей, мотивов и способностей, т.е.

все то, что составляет профессиональные качества специалиста и его отношение к деятельности.

2. Каждую педагогическую задачу учитель физической культуры решает поэтапно. Технологию реализации можно представить в виде трех тесно связанных между собой этапов: подготовительного, исполнительного и контрольного. На этапах решения задачи последовательно выполняются определенные виды работ, а именно: перспективное планирование физического воспитания в школе, оперативное планирование уроков, организация физического воспитания школьников; организация уроков физической культуры, на которых осуществляется оперативное управление (реализация педагогических задач и текущего контроля); итоговый контроль и учет физического воспитания в школе.

3. Констатирующий эксперимент выявил, что общий уровень готовности студентов к выполнению основных видов профессиональной деятельности средний и составляет 3,48 балла. Студенты владеют умениями организации уроков физической культуры – 3,76 балла. Несколько хуже сформирована готовность к перспективному и оперативному планированию – 3,49; контролировать и вести учет – 3,48 балла.

4. Технология формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности предполагает разработку содержания с учетом взаимосвязей всех компонентов учебного процесса при строгом соблюдении определенных принципов, этапов, средств и методов обучения. Методика формирования готовности к профессиональной деятельности предполагает применение комплекса различных методов обучения с постепенным переходом от репродуктивных к проблемно-поисковым, проведения деловых и ролевых игр, решение профессиональных задач и ситуаций, выполнения самостоятельных творческих задач.

Литература

1. Кузьмина, Н.В. Методы системного педагогического исследования / Н.В. Кузьмина, Е.А. Григорьева, В.А. Якунин и др. – М. : Народное образование, 2002. – 208 с.
2. Петунин, О.В. Активизация познавательной самостоятельности учащейся молодежи : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.01 / О.В. Петунин. – Кемерово, 2010. – 453 с.
3. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор : пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2010. – 223 с.
4. Ипполитова, Н.В. Профессиональная подготовка будущих учителей как педагогическая система / Н.В. Ипполитова // Развитие личности будущего педагога в контексте профессиональной подготовки. – Шадринск : Изд-во ШГПИ, 2010. – 244 с.
5. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.
6. Зырянова, Н.И. Введение в профессионально-педагогическую деятельность / Н.И. Зырянова. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 153 с.
7. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – Москва : Просвещение, 2014. – 64 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Широкова, Л.П. Канакова

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия

THE USE OF REMOTE TECHNOLOGIES IN THE INDEPENDENT WORK OF FUTURE PHYSICAL CULTURE'S TEACHERS

A.V. Shirokova, L.P. Kanakova

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia

Самостоятельная учебная работа является важным направлением формирования профессиональной компетентности будущих педагогов физической культуры, ее содержание нуждается в научном обосновании и корректировке в связи с современными тенденциями в образовании. Выявлено отношение студентов к самостоятельной работе; разработана программа самостоятельной работы будущих педагогов физической культуры (на примере дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта») с использованием дистанционных технологий и внедрена в практику.

Ключевые слова: дистанционные технологии, самостоятельная работа, будущие педагоги, бакалавриат, студенты, видеолекции

Independent educational work is an important area of formation of professional competence of future teachers of physical culture, its content needs scientific justification and adjustment in connection with modern trends in education. The study revealed the attitude of students to independent work; a program of independent work of future teachers of physical education was developed (on the example of the discipline "Theory and methodology of physical education and sports") using remote technologies and introduced into practice.

Keywords: remote technology, independent work, future teachers, bachelor's degree training, students, video-lectures

Вопросы подготовки профессиональных кадров в высшей школе для системы образования были актуальными всегда [1–3]. В контексте изменений в высшей школе последних лет повышается степень самостоятельности студентов и уровень их ответственности за результат получаемого образования, эта тенденция характерна и для будущих педагогов физической культуры [4, 5]. В настоящее время наблюдается тенденция по сокращению аудиторных часов по учебным дисциплинам и одновременно с этим увеличение количества часов на самостоятельную работу обучающихся. Часть авторов уточняют, что на самостоятельную работу отводится до 50% учебной нагрузки [1, 4], в ряде исследований указывается 50–80% [6]. Это свидетельствует о том, что сегодня самостоятельная работа студентов столь же важна, что и аудиторная работа в виде лекций и семинаров.

С 2020 г. в арсенал педагогов мира и России активно вошли компьютерные образовательные технологии, ранее уже частично используемые при выполнении профессиональных задач, позволяющие организовывать учебный процесс дистанционно. Часть этих технологий может быть эффективной и при организации самостоятельной

работы студентов: Интернет и мультимедиа-технологии, передачи по сети файлов произвольного формата, ведения переговоров в реальном масштабе времени, отправки и приема электронных писем, информационного обслуживания по пересылке абонентам сети обзоров, сводок и иных справочных материалов от различных источников [6].

В теории и практике организации самостоятельной учебной работы будущих педагогов физической культуры остается ряд вопросов:

1. Насколько в настоящее время самостоятельная работа по учебным дисциплинам у будущих педагогов физической культуры является продуманной и обоснованной системой с направленностью на формирование профессиональной компетентности? Каким образом объективно оценить самостоятельную работу студентов, и какой вклад она должна вносить в успеваемость обучающихся?

2. В настоящее время имеется широкий диапазон дистанционных образовательных технологий, достаточно ли они используются в самостоятельной работе студентов – будущих педагогов физической культуры?

3. Самостоятельная работа студентов с использованием дистанционных образовательных технологий усложняет или облегчает работу преподавателя и процесс обучения у студентов; рационален ли этот вид деятельности по соотношению затрачиваемых ресурсов и получаемых на практике результатов?

Таким образом, самостоятельная работа по учебным дисциплинам будущих педагогов физической культуры является важной составляющей в формировании профессиональной компетентности, нуждается в корректировке с учетом современного состояния образования и научном обосновании.

Цель исследования: повышение эффективности самостоятельной работы будущих педагогов физической культуры с использованием дистанционных технологий.

Задачи исследования:

1. Выявить отношение студентов 2–5-х курсов к домашним заданиям по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» (ТиМФВиС) и в целом к самостоятельной работе.

2. Разработать программу самостоятельной работы будущих педагогов физической культуры по дисциплине ТиМФВиС на 1-м курсе с использованием дистанционных технологий, внедрить ее в практику и уточнить отношение участников эксперимента к проводимой работе.

Для изучения актуальности и степени исследованности проблемы был использован анализ научно-методической литературы. Для исследования отношения будущих педагогов физической культуры к самостоятельной работе студентов были проведены два опроса: в сентябре 2022 г. у студентов ФФКС 2–5-х курсов ($n = 65$), в марте 2023 г. у студентов ИФКС 1-го курса ($n = 60$). Для организации самостоятельной учебной работы студентов 1-го курса по дисциплине ТиМФВиС в феврале – марте 2023 г. был организован педагогический эксперимент ($n = 60$).

Исследование было организовано на базе Института физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета с будущими педагогами физической культуры, обучающимися на этапе бакалавриата, с сентября 2022 г. по март 2023 г. ($n = 125$).

В рамках решения первой задачи исследования в сентябре 2022 г. выявлялось отношение студентов 2–5-х курсов к домашним заданиям по дисциплине ТиМФВиС и в целом к самостоятельной работе. Большая часть студентов (87,7%) отметила, что имеющиеся домашние задания по курсу ТиМФВиС достаточно эффективные (полезные) (6–10 баллов

по 10-балльной шкале), а 90,8% респондентов отнесли их к умеренно сложным или сложным (5–10 баллов по 10-балльной шкале). Больше половины опрошенных (60%) выполняли бы домашние задания, даже если бы они не были обязательными для получения экзамена или зачета по учебной дисциплине; 40% – выполняли задания, так как те были обязательными. Соответственно, 100% обучающихся 2–5-х курсов осуществляют самостоятельную учебную работу в форме домашних заданий. На вопрос «Какие формы самостоятельной учебной работы (кроме выполнения домашних заданий) вы практикуете в целом при обучении?», где можно было дать неограниченное число ответов и (или) предложить свой вариант, студенты отвечали таким образом (приводим наиболее популярные ответы): читаю учебный материал, лекции, учебники, дополнительную литературу, профильные журналы, материал на интернет-ресурсах – 46,2%; не использую формы самостоятельной работы – 29,2%; работаю по профилю, провожу уроки, тренировки – 12,3%; смотрю фильмы и видеопособия – 7,7%.

Радует, что 100% обучающихся выполняют домашние задания преподавателей, около половины студентов дополнительно интересуются литературой и интернет-ресурсами: примерно десятая часть со студенческой скамьи работает по профилю, где применяет на практике полученные по теории знания. Настораживает, что примерно треть студентов кроме домашних заданий не практикует самостоятельную работу, что снижает качество профессиональной подготовки будущих педагогов. Вызывает интерес ответ про просмотр фильмов и видеопособий (7,7%), так как в данной форме самостоятельной работы заложен огромный потенциал. Обычно просмотр фильма дается студенту субъективно проще, чем чтение специальной литературы, а степень используемой наглядности в фильме гораздо выше, чем в тексте.

В рамках решения второй задачи исследования была разработана программа самостоятельной работы будущих педагогов физической культуры по дисциплине ТиМФВиС на 1-м курсе во 2-м семестре, которая реализуется в рамках педагогического эксперимента с 09.02.2023 по 30.03.2023 г. К традиционным письменным и устным домашним заданиям (таблица) были добавлены дистанционные технологии. Студентам был выдан курс видеолекций в форме ссылок в электронно-информационной системе ТГПУ. Частично лекции дублировали содержание аудиторных лекций, частично включали материалы только для самостоятельного изучения. Студент в любое время может пройти по ссылке и изучить тему с нуля или посмотреть непонятные вопросы. Кроме того расширенный текст лекций и раздаточные материалы к нему были выданы студентам в формате Word с помощью ссылки на Yandex-диск. Студенты, которым больше нравится читать, а не смотреть видео, имеют возможность открыть текст по основному содержанию любой изучаемой темы. Несомненными плюсами таких дистанционных форм самостоятельной работы является возможность любого студента ликвидировать пробел в знаниях или работать на опережение, изучать темы в свободном темпе. Студенты, занимающиеся спортом, часто выезжают на сборы и соревнования, имеют пропуски аудиторных занятий, но с помощью используемых на практике дистанционных технологий могут ликвидировать пробелы в знаниях и в срок сессии учиться без академической задолженности. Кроме того в рамках педагогического эксперимента планируется предоставить обучающимся ссылку на пробное тестирование в Google-формах, с помощью чего студенты смогут осуществить самоконтроль знаний по итогам учебного курса по ТиМФВиС.

Перечень домашних заданий для студентов 1-го курса по учебной дисциплине ТиМФВиС

Перечень письменных домашних заданий
<p>Тема 1. Теория и методика физического воспитания и спорта как научная и учебная дисциплина. Основные понятия, используемые в физическом воспитании и спорте</p> <p>1. Проанализируйте и сравните основные понятия сферы физической культуры на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и учебника по ТиМФВиС. Уточните, какие понятия трактуются примерно одинаково в законе и учебнике, а какие существенно различаются. Аргументируйте, приведите примеры и сравнения.</p> <p>2. Какие физические способности принято развивать в вашем виде спорта: в рамках ОФП и в рамках СФП. Перечислите по 2–3 группы упражнений для развития этих физических способностей по каждой группе способностей, тесты для их оценки</p>
<p>Тема 2. Система физического воспитания и спорта в России</p> <p>Дополните систему физического воспитания и спорта с учетом видов основ системы</p>
<p>Тема 3. Средства физического воспитания и спортивной тренировки</p> <p>1. Проклассифицируйте два разных физических упражнения по шести основным признакам. По каждому признаку уточните, к какой группе относятся Ваши упражнения. В виде комментариев аргументируйте свой выбор.</p> <p>2. Проведите анализ техники одного двигательного действия: опишите эталонную технику данного двигательного действия; какие движения войдут в подготовительную фазу, основную, заключительную; уточните, какие движения будут являться основой, основным звеном, деталями. Какими движениями будет определяться индивидуальность техники?</p>
<p>Тема 4. Методы физического воспитания и спортивной тренировки</p> <p>1. Нарисуйте схему-символ круговой тренировки. На основании схемы-символа разработайте комплекс упражнений и последовательность упражнений; уточните, каким образом вы бы на практике: планировали количество повторений каждого упражнения и повышали нагрузку?</p> <p>2. Перечислите методы физической культуры из группы методов строго регламентированного упражнения, на каждый метод приведите пример из своей практики</p>
<p>Тема 5. Понятие о физических качествах (двигательных способностях)</p> <p>1. Какие разновидности силовых способностей проявляются в вашем виде спорта, в каких режимах и в каких упражнениях?</p> <p>2. Какие разновидности скоростных способностей проявляются в вашем виде спорта, в каких упражнениях?</p> <p>3. Какие разновидности координационных способностей проявляются в вашем виде спорта, в каких упражнениях?</p> <p>4. Опишите специальную выносливость в вашем виде спорта (специализации), в том числе с проявлением каких качеств сопряжено проявление выносливости (скоростная, силовая, координационная выносливость и т.д.); в какой зоне физиологической мощности проявляется (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная) и т.д.</p> <p>5. Какие разновидности гибкости проявляются в вашем виде спорта. С какой целью в вашем виде спорта применяются упражнения на гибкость?</p>
<p>Тема 6. Формы организации занятий в физическом воспитании и спорте</p> <p>Какие формы организации занятий физической культурой вы когда-либо использовали в своей жизни?</p>
<p>Тема 7. Особенности профессиональной деятельности в физическом воспитании и спорте</p> <p>Что такое профессиограмма учителя физической культуры или тренера по виду спорта (на выбор). Изобразите кратко профессиограмму или учителя, или тренера. В 5–10 предложениях изложите свой профессиональный кодекс педагога по физической культуре или тренера по виду спорта</p>

Для предварительной проверки эффективности педагогического эксперимента был проведен опрос. Большая часть студентов 1-го курса (88,2%) осведомлена о том, что по каждой учебной дисциплине обязательно предусмотрена самостоятельная работа. Среди используемых форм самостоятельной работы по ТиМФВиС студенты отметили: домашние задания – 83,8%; дистанционные лекции – 67,6%; чтение лекций, учебников – 56,8%; лекций в формате Word – 45,9%; просмотр фильмов и тематических

программ – 37,8%. Считают удобным в использовании видеолекций 77,8% респондентов; 94,6% хотели бы иметь возможность работать с видеолекциями по другим учебным дисциплинам. Лекции в формате Word в качестве удобных в самостоятельной работе отметило большинство опрошенных (70,3%), остальные не планируют их использовать, однако хотели бы иметь подобные материалы по другим учебным дисциплинам (86,5% респондентов). Таким образом, студенты 1-го курса в целом положительно отнеслись к внедрению дистанционных технологий в самостоятельную работу по учебной дисциплине ТиМФВиС.

Литература

1. Евсева, Ю.А. Формирование учебно-познавательной компетенции будущих педагогов в процессе самостоятельной работы : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Ю.А. Евсева. – Саранск, 2020. – 26 с.
2. Сироткина, М.М. Формирование ценностного отношения к профессиональной деятельности у будущих учителей : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / М.М. Сироткина. – Минск, 2016. – 31 с.
3. Супрунов, С.И. Система самостоятельной работы студентов факультета физической культуры по спортивно-педагогическим дисциплинам (система управления на материале спортивной гимнастики и лыжного спорта) : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / С.И. Супрунов. – Москва, 1991. – 26 с.
4. Мампория, С.В. Самостоятельная работа как средство лично-профессионального развития студентов факультета физической культуры и спорта : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / С.В. Мампория. – Калининград, 2012. – 24 с.
5. Самойлова, Н.И. Формирование интеллектуально-познавательной компетентности будущих специалистов в области физической культуры в процессе самостоятельной работы : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Н.И. Самойлова. – Чита, 2011. – 23 с.
6. Дробышевский, А.А. Организация самостоятельной работы студентов с применением компьютерных технологий обучения : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / А.А. Дробышевский. – Саратов, 2013. – 23 с.

УДК 796.034.2
ГРНТИ 77.03.05

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

В.М. Шульгина¹, Д.В. Шульгин²

¹ *Томское областное отделение «Федерация компьютерного спорта России», Томск, Россия*

² *ФГБОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники»,
Томск, Россия*

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF COMPUTER SPORTS IN THE TOMSK REGION

V.M. Shulgina¹, D.V. Shulgin²

¹ *Tomsk regional branch of the Russian eSports Federation, Tomsk, Russia*

² *Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics (TUSUR University), Tomsk, Russia*

Компьютерный спорт всё плотнее входит в жизнь каждого учащегося школ, колледжей и высших учебных заведений. Проведен анализ анкетирования учащихся за 2022 г. на предмет выявления увлеченностью компьютерным спортом и компьютерными играми в частности.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, анкетирование, анализ, учащиеся, состояние, развитие, перспективы

Computer sports are becoming more and more dense in the life of every student in schools, colleges and higher educational institutions. The article analyzes the survey of students for 2022 to identify their passion for computer sports and computer games in particular.

Keywords: computer sports (e-sport), cybersport, questioning, analysis, students, state, development, prospects

Компьютерный спорт (КС) – молодое и перспективное направление вида спорта в век компьютеризации Российской Федерации. Повсеместная компьютеризация трансформировала не только рабочий процесс, но и досуг. Результатом такой интеграции стало появление всевозможных компьютерных игр [1].

Одним из самых ощутимых преимуществ компьютерных игр – это возможность всем людям, даже имеющих физические проблемы со здоровьем, соревноваться друг с другом из любой точки планеты не выходя из дома. Главное, чтобы был доступ в сеть Интернет.

В 2016 г. в России КС был второй раз признан официальным видом спорта, в связи с чем стала актуальна проблема его развития в образовательных учреждениях и среди молодёжи [2].

Для выявления степени уровня развития КС и охвата аудитории в Томской области, в марте 2022 г. была запущена анкета для молодёжи. Спустя год был проведён анализ ответов, ключевые результаты которых представлены в данной статье.

Анкетирование осуществлялось на базе регионального отделения ФКС России Томской области при поддержке Управления образования (Департамент по молодёжной политике, физической культуре и спорту, Центр опережающей профессиональной подготовки и Областной центр дополнительного образования), куда имеют доступ учебные заведения и молодые люди не только г. Томска, но и всей Томской области. Полученная в ходе анкетирования информация помогла выявить предпочтения молодёжи в КС, выделить ведущие интересы студентов в участии в соревнованиях по КС и их осведомленность о развитии киберспорта в их регионе.

Всего на вопросы анкеты ответили 760 человек, из них 58% юношей и 42% девушек.

Возраст респондентов варьировал от младшего и до 35 лет и старше. Из них на долю младших и средних классов до 14 лет вышло 25%, подростки 14–17 лет составили преобладающее количество опрошенных – 53%, третьими по численности являются молодые люди 18–25 лет – 16%, небольшое количество анкетированных были в возрасте 26–35 лет и старше 35 лет – по 3%.

В ходе исследования было выявлено, что 89% респондентов знают о существовании КС, однако всего лишь 30% из них участвовали в киберспортивных соревнованиях. Ежедневно в компьютерные игры играют 51% опрошенных в среднем по 2–5 ч в сутки, 14% – не играют совсем, а 35% посвящают компьютерным играм от 1 до 3 дней в неделю. Самым популярным оборудованием для игры является персональный компьютер, на нем играют 53% опрошенных. Далее по популярности идет смартфон – 34%, за ним следует игра на консолях – 2%, а вот оборудование виртуальной реальности не пользуется спросом у игроков Томской области – 0%. Предположительно, это результат слабой распространенности и высокой стоимости оборудования для виртуальной реальности. Не играют ни на каком оборудовании 11% респондентов, так как не увлечены компьютерными играми.

Для подавляющего большинства опрошенных – 71%, КС – это просто способ приятно провести досуг, 27% занимаются им как хобби и лишь 9% опрошенных серьезно занимаются КС. При этом опрошенные понимают различия между КС и простым геймингом: 71% считают его серьезным спортом, а 6% утверждают, что КС – это всего лишь способ для зарабатывания денег.

Исходя из предыдущего вопроса вытекает следующий: а считают ли анкетированные КС спортом? Так, 43% уверенно ответили, что это спорт наравне с традиционными видами, 30% считают КС спортом, но своеобразным, полностью отличающимся от традиционных видов спорта (и тут есть значительная доля истины), а 10% опрошиваемых совершенно отрицают причастность КС к спорту (рис.).

Довольно неоднозначная картина вышла с выбором молодежи стать профессиональным киберспортсменом: всего 34% опрошенных желают профессиональной киберспортивной деятельности, остальные не интересуются либо не желают этого – 29 и 37% соответственно.

Это может быть связано с необходимостью следовать регламенту и инструкциям по КС, а также необходимостью постоянных тренировок и участия в соревнованиях в своем виде программы.

Это предположение косвенно подтверждается следующими данными: 38% игроков, преимущественно из Асиновского, Парабельского, Кожевниковского, Колпашевского, Бакчарского районов, города Стрежевой и ЗАТО Северск, отметили, что в их регионах соревнования совершенно не проводятся, а 44% даже не интересовались наличием соревнований. Это объясняется тем, что во многих населенных пунктах совершенно отсутствуют какие-либо компьютерные клубы, которые бы хоть сколько-нибудь подходили для проведения соревнований, а у региональной федерации нет финансовой и физической возможности, чтобы приезжать с переносным оборудованием для проведения соревнований в районах [3].

Многие учебные заведения не имеют клуба по КС, так ответили 40% опрошенных, 38% не интересовались данным фактом и лишь 9% учебных заведений Томска и Томской области имеют оснащенный клуб для занятий КС. При этом 41% опрошенных желали бы посещать такой клуб в своем учебном заведении и проходить там обучение по КС.

Самым актуальным вопросом для всех играющих в компьютерные игры является награды за призовые места. Наиболее желанным призом является денежное вознаграждение, но в Томском регионе высокие призовые получить довольно непросто, так как они набираются из спонсорских денег. Чаще всего в качестве наград выступают призы и подарки. Второе место делят такие награды, как дополнительные баллы при поступлении в вуз и спортивные стипендии. Такая практика существует и успешно действует в крупных вузах Томска – ТУСУРе, ТПУ и ТГУ. Третье место досталось освобождению от уроков физкультуры, что обучающиеся посчитали не менее приятной наградой.

Что касается реального участия в каких-либо киберспортивных соревнованиях, то этим могут похвастаться лишь 35% опрошенных, при этом 30% не участвовавших в соревнованиях хотели бы попробовать принять участие. Наиболее привлекательными для них выступили, как ни странно, городские турниры и турниры внутри учебного заведения респондентов, следом идут межрегиональные и региональные турниры и потом уже открытые всероссийские и международные турниры. Эти ответы показывают, что игроки не видят перспективы или, возможно, выгоды в участии в крупных открытых турнирах, так как считают, что есть игроки сильнее их и смысла участвовать нет.

В городских и внутренних соревнованиях у таких игроков больше шансов на победу за счет относительно небольшого количества соперников.

Самым популярным источником о предстоящих соревнованиях и новостях КС являются группы в социальных сетях и мессенджерах, далее в порядке убывания следуют специальные электронные площадки и информационные ресурсы региональной федерации по компьютерному спорту, группы которой находятся в таких социальных сетях, как во «ВКонтакте», Discord, а также имеет каналы на видеохостингах Twitch и YouTube, куда подписано большинство игроков. Кстати, это немаловажные информационные каналы, так как преобладающее количество геймеров предпочитает смотреть трансляции турниров на Twitch, YouTube, Goodgame и т.п., что показывает, насколько молодежь заинтересована в КС, даже просто в качестве зрителя.

Те игроки, которые всерьез увлечены КС и как киберспортсмены, и как зрители, владеют достаточным количеством информации, чтобы судить об его уровне развития в Томской области. Не удовлетворены состоянием КС в их населенном пункте 32% томского игрового сообщества (Асиновский, Парабельский, Бакчарский, Колпашевский, Молчановский районы, город Стрежевой и ЗАТО Северск). А 16% комьюнити считает его развитие вполне хорошим и отличным – это ответы преимущественно жителей города Томска (см. рис.).

Исходя из полученных данных, основными проблемами развития КС в Томской области можно считать отсутствие оснащенных компьютерных клубов/классов, где было бы возможно проведение LAN-соревнований по КС. Отсутствие желания заниматься этим спортом профессионально также снижает шансы на его развитие в регионах. Подавляющее большинство респондентов от 17 до 35 лет являются геймерами, предпочитающими проводить досуг дома за игрой в популярные видеоигры, в том числе и соревновательные. Однако тот факт, что все участники, которые серьезно занимаются КС, имеют возраст до 17 лет, говорит о том, что осознанное поколение КС только начало формироваться. Это связано с наличием у лиц до 17 лет большего свободного времени для занятий своим увлечением в отличие от студентов и старшего поколения. Самое важное для нас сейчас – создать всю необходимую инфраструктуру, информационное поле и нормативно-правовую обеспеченность для дальнейшего благоприятного развития КС, чтобы второе поколение киберспортсменов имели полное основание считать его таким же традиционным, как и футбол.



Рисунок. Мнение молодежи о развитии компьютерного спорта в Томской области

В данный момент запущены международные соревнования для абитуриентов в ТУСУРе и ТГУ, в которых принимают участие учащиеся школ не только России и всех стран СНГ, но и со всего мира. Победители соревнований получают денежные призы, дополнительные баллы при поступлении в их вуз, а также спортивные разряды по КС, что позволит претендовать на спортивную стипендию.

Осенью 2023 г. пройдет Всероссийская школьная киберспортивная лига, где смогут принять участие учащиеся школ и колледжей, чтобы побороться за внушительные денежные призовые и кубок школьной лиги.

Каждый год Томская федерация компьютерного спорта проводит регулярные соревнования по различным видам программ, целью которых является присвоение спортивных разрядов и прививание игрокам принципов честной игры, соблюдения регламента соревнований и спортивного поведения.

В марте 2023 г. повторно запущена анкета для опроса молодежи Томска и Томской области для выявления изменения степени уровня развития КС и охвата аудитории по сравнению с мнением молодежи в 2022 г.

Литература

1. Енченко, И.В. Анализ развития компьютерного спорта в России и за рубежом / И.В. Енченко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Экономика и управление. – 2020. – Т. 6 (72), № 2. – С. 32–43.
2. Демидов, Е.Д. Киберспорт в образовательных учреждениях и современном обществе / Е.Д. Демидов, А.Р. Сологуб // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – № S (22). – С. 83–86.
3. Ковадин, М.А. Развитие киберспорта в России: региональные различия / М.А. Ковадин, К.В. Фофанова // Гуманитарные и политико-правовые исследования. – 2019. – № 1 (4). – С. 8.

Секция IV
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

УДК 376.42
ГРНТИ 77.29.34

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ НЕСТАНДАРТНОГО БАССЕЙНА

К.И. Безотечество¹, Е.И. Терентьева²

¹ *ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск, Россия*

² *ФГБОУ «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург, Россия*

MEANS AND METHODS OF TEACHING SWIMMING TO CHILDREN
OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES
IN A NON-STANDARD POOL

K.I. Bezotchestvo¹, E.I. Terentyeva²

¹ *Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russia*

² *NSU of P.F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, Russia*

Раскрыты особенности применения средств и методов адаптивной физической культуры в процессе занятий плаванием с детьми младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в нестандартных условиях.

Ключевые слова: дети с интеллектуальными нарушениями, плавание, условия нестандартного бассейна, средства и методы адаптивной физической культуры

The article reveals the features of the use of means and methods of adaptive physical culture in the process of swimming lessons with children of primary school age with intellectual disabilities, in non-standard conditions.

Keywords: children with intellectual disabilities, swimming, non-standard pool conditions, means and methods of adaptive physical culture

По данным Росстата, ежегодно в нашей стране отмечается увеличение количества детей с интеллектуальными нарушениями, а именно с необратимыми нарушениями, преимущественно познавательной сферы, а также эмоционально-волевой и моторики, возникающими вследствие органического поражения коры головного мозга. Характерной особенностью является нарушение высших психических функций [1, 2].

В процессе адаптивного физического воспитания детей с данным диагнозом встречаются определенные трудности. Поэтому очень важно как можно раньше начать коррекционные мероприятия с применением всех доступных средств адаптивной физической культуры [3].

В первую очередь, при проведении воспитательных мероприятий с данным контингентом, необходимо уделять внимание формированию навыков, направленных на подготовку к жизни, включая бытовые, и самостоятельности.

Для детей с интеллектуальными нарушениями плавание является универсальным средством, которое позволяет достичь поставленных задач посредством повышения уровня их физического, психического и интеллектуального развития, так как занятия плаванием эффективно воздействуют на развитие и совершенствование всех жизненно важных органов и систем детского организма [1, 2, 4].

Для школьников с интеллектуальными нарушениями характерна меньшая выносливость организма и быстрая утомляемость всех систем организма под воздействием физических нагрузок, особенно при монотонной работе, характерной для плавания. Это приводит к нарастающему утомлению, снижению у занимающихся общей работоспособности и потере интереса к занятиям.

В настоящее время большинство лечебных и оздоровительных центров оснащены нестандартными бассейнами для занятий либо оздоровительным плаванием: 8,0×16,0 м и глубиной до 125 см и 6,0×10,0 м и глубиной до 145 см, либо лечебным плаванием – оздоровительно-терапевтические – 3,0×7,0 м и глубиной от 25 до 130 см, а также для занятий гидрореабилитацией и гидрокинезотерапией [4].

В отечественной практике в области плавания существуют методики для работы с детьми с интеллектуальными нарушениями, но они разработаны для работы в условиях стандартных бассейнов (25 или 50 м).

В связи с этим образовался дефицит научно обоснованных методик занятий по плаванию с детьми с интеллектуальными нарушениями, позволяющих организовывать и проводить занятия плаванием в нестандартных условиях.

Объект исследования: адаптивное физическое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями.

Предмет исследования: процесс обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями в условиях нестандартного бассейна.

Цель исследования – разработка средств и методов модифицированной методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста (7–8 лет) с интеллектуальными нарушениями в условиях нестандартного бассейна.

Предполагалось, что включение в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями специально разработанного содержания занятий по плаванию в условиях нестандартного бассейна с применением игрового метода обучения и кругового метода организации, учитывающего индивидуальные особенности занимающихся, будет способствовать развитию физических качеств, формированию плавательных навыков и рациональной и индивидуальной техники плавания у детей при соблюдении следующих педагогических условий:

- использование игрового метода обучения и круговой формы организации занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями;
- использование инвентаря: доски, колобашки, нудлсы, обручи, мячи, акваганти, аквапояса, плавающие и тонущие игрушки, ласты.

Задачи исследования:

1. Изучить данные научно-методической литературы о существующих методиках обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями.
2. Модифицировать стандартную методику занятий по обучению плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями для использования ее в условиях нестандартного бассейна.

3. Определить эффективность модифицированной методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в условиях нестандартного бассейна.

В работе были использованы стандартные методы научного исследования.

Этапы исследования.

1-й этап – октябрь 2021 г. – февраль 2022 г. Была модифицирована стандартная методика по обучению плаванию детей с данными нарушениями, а также сформирована экспериментальная группа детей 7–8 лет с интеллектуальными нарушениями (6 человек).

Для работы с детьми с интеллектуальными нарушениями были подобраны средства обучения плаванию и формирования двигательных умений и навыков, а также для развития физических качеств:

1. Физические упражнения (общеразвивающие, подводные, подготовительные, специальные, дыхательные, имитационные, упражнения этапа начального обучения плаванию).

2. Гигиенические средства: контрастный душ, сауна, обливание прохладной водой, модульные массажные коврики для стимуляции биологически активных точек стоп.

3. Интеллектуальные коррекционно-развивающие игры в воде.

В модифицированной методике значительное место занимает игровой метод: используемые игры и игровые задания были систематизированы по преимущественной направленности на освоение техники передвижения в воде в игровой форме. Они проводились не только для совершенствования физических качеств, но и для развития когнитивных способностей в зависимости от задач занятия. Мы их классифицируем следующим образом: игры для ознакомления со свойствами воды, для преодоления водобоязни, для обучения выдохам в воду, игровые задания для изучения техники способов плавания.

На втором этапе исследования (с февраля 2022 г. по март 2023 г.) на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Развитие без барьеров» в поселке Корабсельки Ленинградской области проводился педагогический эксперимент. Занятия по обучению плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями с применением модифицированной методики проводились 3 раза в неделю по 30 мин в условиях нестандартного бассейна (6×10 м). Содержание занятий: освоение умения держаться на воде и скольжения в различных положениях, начальное разучивание элементов техники плавания кролем на груди и на спине в опорном и безопорном положениях.

Обучение плаванию проходило в три этапа: 1-й этап – первоначальное разучивание двигательных действий; 2-й – углубленное разучивание; 3-й – закрепление и совершенствование техники двигательных действий в воде.

Этап первоначального разучивания начинался с ознакомления с основами техники плавания, необходимыми для освоения воды и преодоления водобоязни, если она встречалась у ребенка, адаптации к водной среде и формирования элементарных двигательных умений и навыков: умывание, обливание, передвижения в воде, лежание на поверхности воды в различных положениях и обучение дыханию во время плавания (т.е. выдохам в воду) и погружениям под воду.

На этапе углубленного разучивания, в силу сформированности элементарных навыков передвижения в воде, движения детей с интеллектуальными нарушениями становились более координированными, точными, стабильными.

Для определения плавательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями и оценки эффективности разработанной модифицированной методики использовались следующие тесты:

1. Длина скольжения (см) на груди после отталкивания ногами от бортика.
2. Продолжительность лежания на поверхности воды в положении «звезда» на задержке дыхания (с).
3. Глубина погружения под воду (см) ребенка за тонущей игрушкой [4] (рис. 1, 2).

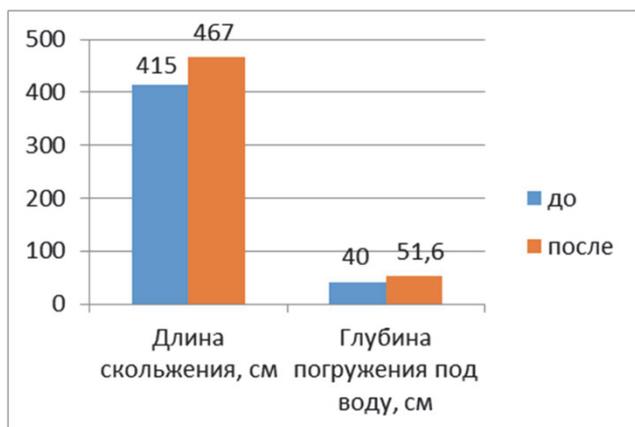


Рис. 1. Динамика плавательной подготовленности детей 7–8 лет с интеллектуальными нарушениями. Тесты «Длина скольжения» и «Глубина погружения в воду»

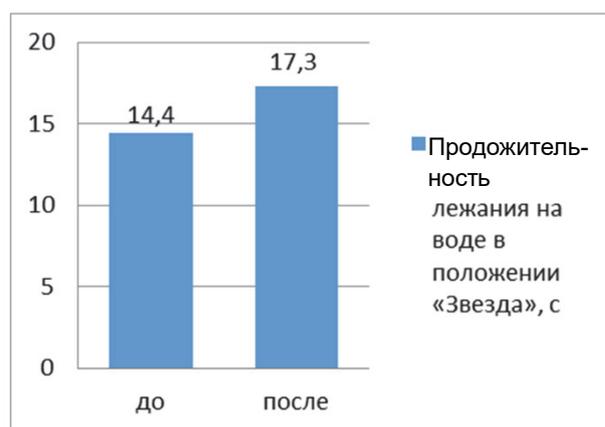


Рис. 2. Динамика плавательной подготовленности детей 7–8 лет с интеллектуальными нарушениями. Тест на задержку дыхания (положение «звезда»)

В результате внедрения модифицированной методики обучения плаванию с использованием специальных упражнений и коррекционно-развивающих подвижных игр в воде с детьми с интеллектуальными нарушениями младшего школьного возраста были получены положительные результаты, достоверно отличающихся от первоначальных.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы и изучения передового опыта работы по существующим методикам обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями был выявлен недостаток методик по обучению детей с интеллектуальными нарушениями в условиях нестандартных бассейнов с использованием подготовительных и специальных упражнений и коррекционно-развивающих подвижных игр в воде.

2. Модифицированная методика включает в себя весь арсенал плавательных упражнений и игр, доступных детям с интеллектуальными нарушениями на данный период их развития. Она отличается от стандартной методики использованием коррекционно-развивающих игр в сочетании с гигиеническими факторами, расширенного арсенала инвентаря и применением таких методических приемов, как методические указания, «проводка», поддержки, транспортировка ребенка, применение пространственных ориентиров, усложненные и облегченные условия выполнения плавательных движений и выполнение упражнений ребенком в паре с тренером.

3. В результате внедрения модифицированной методики у детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями произошли положительные сдвиги в уровне их плавательной подготовленности. Так, результаты теста «Длина скольжения» улучшились на 12,5%. В тесте на задержку дыхания (лежание на поверхности воды в положении «звезда») результат улучшился на 20,1%. В тесте «Глубина погружения под воду» (на задержке дыхания) результат улучшился на 10,2%.

Литература

1. Безотечество, К.И. Методика подготовки детей-аутистов 11–12 лет к сдаче норматива комплекса ГТО по плаванию / К.И. Безотечество, Е.И. Терентьева // «Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина. – Томск, 2022. – С. 220–226.
2. Положение инвалидов // Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 31.01.2023).
3. Теория и организация адаптивной физической культуры // Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. – URL: https://bstudy.net/861879/sport/teoriya_i_organizatsiya_adaptivnoy_fizicheskoy_kultury (дата обращения: 05.11.2022).
4. Безотечество, К.И. Гидрореабилитация: учеб. пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / К.И. Безотечество. – Москва : Флинта : Наука, 2016. – 156 с.
5. Взаимоотношение человека и воды : монография / под науч. ред. Д.Ф. Мосунова. – Санкт-Петербург, 2019. – 364 с.

УДК 796.051
ГРНТИ 77.03.15

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭПИЛЕПСИИ

И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Н.В. Зеликова

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова»,
Воронеж, Россия*

PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION OF EPILEPSY

I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, N.V. Zelikova

Voronezh State Forestry University named after Morozov, Voronezh, Russia

Рассматриваются физические нагрузки, основной целью которых является извлечение профилактического и лечебного эффекта. Для этого необходимо придерживаться некоторых основ: регулярность, систематичность, длительность, дозирование, а кроме того индивидуализировать нагрузки. Основная цель физических упражнений – помочь снизить уровень стресса и сохранить организм достаточно сильным, чтобы он мог лучше переносить приступы или обострения, вызванные усталостью или перенапряжением от физических нагрузок или чрезмерным воздействием тепла или холода.

Ключевые слова: физическая активность, физические упражнения, здоровье, эпилепсия, лечебная физическая культура

The article discusses physical activity, the main purpose of which is to extract a preventive and therapeutic effect. And for this it is necessary to adhere to some basics: regularity, systematicity, duration, dosing, and in addition, individualize the load. The main purpose of exercise is to help reduce stress levels and keep the body strong enough to better tolerate future bouts or flare-ups caused by fatigue or overexertion from exercise or excessive exposure to heat or cold.

Keywords: physical activity, exercise, health, epilepsy, therapeutic physical culture

Эпилепсия – это хроническое неинфекционное неврологическое расстройство головного мозга, которое характеризуется повторяющимися припадками, поражающее людей любого возраста и происхождения.

В странах, где у населения высокий уровень дохода, каждый год регистрируется 49 новых случаев на 100 тыс. населения. В странах, где средний и низкий уровень дохода, каждый год регистрируется 139 новых случаев на 100 тыс. населения. В странах со средним и низким доходом случаев больше из-за эндемических заболеваний, дефицита медицинской инфраструктуры и доступности медицинской помощи.

Тема физической культуры при эпилепсии является крайне актуальной из-за того, что данная категория людей уязвима из-за заболевания. Спорт может как помогать эпилептикам, так и убить их (чрезмерная нагрузка, приступ эпилепсии при опасном спорте, например дайвинг) [1–3].

Люди с эпилепсией часто сталкиваются с социальной стигмой из-за своего заболевания, которая может усугубляться отсутствием знаний у их сверстников и учителей. Физическое воспитание играет важную роль в том, чтобы помочь этим людям жить со своим заболеванием и управлять им.

Цель и задачи физического воспитания для больных эпилепсией многогранны. Во-первых, физическая активность помогает снизить частоту и тяжесть приступов. Во-вторых, участие в физической активности повышает самооценку, способствует укреплению дружбы между сверстниками и особенно помогает больным эпилепсией получить социальное признание в школьной среде. В-третьих, физические упражнения укрепляют мышечный тонус и координацию, что может помочь уменьшить тяжесть припадков, если они возникают во время занятий спортом или другими видами отдыха.

Если у человека диагностирована эпилепсия, важно проконсультироваться с неврологом, прежде чем приступать к выполнению тех или иных упражнений, поскольку некоторые могут спровоцировать припадки или усилить их тяжесть.

Для тех, кто проводит программы физического воспитания для людей с эпилепсией, жизненно важно понимать, как лучше всего поддержать их, чтобы не нанести вред упражнениями из-за непредсказуемого характера заболевания; однако это не означает, что досуг должен быть полностью исключен, а наоборот, его следует проводить по мере возможности, принимая соответствующие меры безопасности.

Определение «физическая активность» включает в себя как структурированные (обучающие) программы, направленные на развитие навыков, так и неструктурированные или рекреационные занятия, которые поощряют движение в приятной обстановке; например, занятия плаванием предлагают частые возможности быть физически активными без чрезмерной нагрузки на тело. В целом регулярное поддержание активности не только способствует общему благополучию, но и помогает вести более активную повседневную жизнь.

Первоначально нужно отметить, что физические нагрузки при эпилепсии, равно как и при иных заболеваниях, обязаны быть ограничены и заранее установлены. Основной целью физических нагрузок является извлечение профилактического и лечебного эффекта. Для этого необходимо придерживаться некоторых основ: регулярность, систематичность, длительность, дозирование и т.д.

В то время, когда человек занимается лечебной физической культурой, его пульс бьется чаще, артериальное давление повышается, увеличивается количество крови, которая циркулирует по организму, а также количество функционирующих капилляров в скелетных мышцах.

При дозированном применении физических упражнений уравниваются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, увеличивается регулирующая роль в координации деятельности человеческих органов и систем.

Одним из перспективных подходов к лечению и профилактике эпилепсии являются физические упражнения и физиотерапия. Доказано, что физические упражнения в профилактике эпилепсии помогают как уменьшить количество припадков, так и улучшить качество жизни пациентов. Физические упражнения могут эффективно снизить интенсивность, частоту, продолжительность и тяжесть припадков, одновременно повышая общий уровень физической подготовки. Более того, физическая активность может помочь регулировать уровень сахара в крови, который может влиять на припадки; поэтому регулярные упражнения настоятельно рекомендуются людям, страдающим эпилепсией. Физическая терапия играет важную роль в лечении симптомов эпилепсии, предоставляя индивидуальные программы упражнений, разработанные с учетом потребностей каждого пациента.

Физиотерапевты обычно рекомендуют людям с эпилепсией аэробные упражнения, направленные на развитие выносливости, и упражнения на укрепление мышц с использованием лент или утяжелителей для улучшения общего состояния здоровья и мобильности.

Основная цель этих упражнений – помочь снизить уровень стресса и сохранить организм достаточно сильным, чтобы они могли лучше переносить будущие приступы или обострения, вызванные усталостью или перенапряжением от физических нагрузок или чрезмерным воздействием тепла или холода.

Важность правильного использования физической культуры для профилактики эпилепсии нельзя недооценивать, тем более что упражнения играют фундаментальную роль в контроле баланса тела, тем самым помогая улучшить навыки координации.

В заключение следует отметить, что физические упражнения играют важную роль в лечении симптомов эпилепсии или приостановке появления эпилепсии у людей, у которых большая вероятность появления данного заболевания (наследственный характер). Однако важно, чтобы члены семьи всегда были осведомлены о некоторых ограничениях, связанных с занятиями спортом, чтобы не подвергать человека излишнему риску в потенциально опасных ситуациях без надлежащих мер предосторожности, принятых заранее. Это позволяет всем участникам чувствовать себя в большей безопасности.

Литература

1. Ермакова, Е.Г. Физическая культура в профилактике эпилептических заболеваний / Е.Г. Ермакова, В.М. Паршакова, К.А. Романова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 2. – С. 54–56.
2. Волкова, Е.Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, И.В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154–156.
3. Волкова, Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65–67.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ, ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Т.А. Кохан¹, Л.Д. Царегородцева², И.В. Бурлаченко²

¹ *ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет)», Москва, Россия*

² *ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет (МИФИ)», Москва, Россия*

THE USE OF CIRCULAR TRAINING AIMED AT DEVELOPING ENDURANCE, COORDINATION, FLEXIBILITY FOR STUDENTS OF A SPECIAL HEALTH GROUP

T.A. Kokhan¹, L.D. Tsaregorodtseva², I.V. Burlachenko²

¹ *Bauman Moscow State Technical University (National Research University), Moscow, Russia*

² *National Research Nuclear University (MEPhI), Moscow, Russia*

При работе со студентами специальной медицинской группы целесообразно использование элементов круговой тренировки как современной и интересной формы занятий в вузе. Рассмотрены варианты построения и методика организации занятий в форме круговой тренировки в специальном медицинском отделении.

Ключевые слова: студенты, специальное медицинское отделение, круговая тренировка, упражнения на выносливость, гибкость, координация

In working with students of a special medical group, it is advisable to use elements of circuit training as a modern and interesting form of training at a university. The article discusses the construction options and methods for organizing classes in the form of a circuit training in a special medical department.

Keywords: students, special medical department, circular training, endurance exercises, flexibility, coordination

Согласно статистическим данным, количество студентов, имеющих различные хронические заболевания, не уменьшается. Большинство этих заболеваний учащиеся имеют с детского возраста либо приобрели их в период обучения в школе. Многие молодые люди никогда не занимались физической культурой и тем более спортом. На уроках по физическому воспитанию они выполняли минимальную нагрузку в виде комплексов упражнений по своему заболеванию или были освобождены от практических занятий и выполняли теоретическую часть программы, например писали рефераты.

Во время пандемии новой коронавирусной инфекции многие студенты переболели этим заболеванием, что привело к изменениям в состоянии их здоровья. В течение данного периода молодежь вела малоподвижный образ жизни, многие попадали в карантин.

Разработка интересных программ тренировки для использования в педагогическом процессе при занятиях физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, является важным и актуальным вопросом. Перед преподавателями в вузе стоит задача не только научить студента выполнять определенный набор двигательных умений и навыков, но и показать различные интересные формы

построения занятий физическими упражнениями [1–3]. Большую популярность приобрели занятия в виде круговой тренировки.

В связи с вышеизложенным, актуальность данного исследования заключается в использовании элементов круговой тренировки как современной и интересной формы организации занятий при работе со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.

Цель работы – разработать методiku занятий с элементами круговой тренировки, направленной на развитие выносливости и координации со студентами специального медицинского отделения.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс упражнений на развитие координации для студентов специального медицинского отделения и подобрать тренажеры для выполнения циклических упражнений в зоне умеренной мощности.

2. Определить моторную плотность занятия круговой тренировкой, направленной на развитие выносливости, координации и гибкости.

3. Провести мониторинг посещаемости студентами занятий по физической культуре с использованием круговой тренировки.

4. Проанализировать психоэмоциональное состояние студентов после занятий круговой тренировкой, направленной на развитие выносливости, координации и гибкости.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Метод педагогического наблюдения и опрос.

3. Методы математической статистики.

4. Педагогический анализ.

Под круговой тренировкой принято считать тип занятия, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. При круговой тренировке учащиеся выполняют последовательно серию упражнений на различные группы мышц (например, отжимания, упражнения на пресс, приседания, упражнения с различными спортивными снарядами и т.д.) [1, 3].

При построении круговой тренировки можно использовать поточно-интервальный метод. Этот метод заключается в выполнении несложных по технике упражнений в течение 20–40 с на каждой станции с небольшим отдыхом между станциями. Мощность выполнения упражнений составляет 40% от предельной. Данный метод позволяет снизить время прохождения круга. Он способствует развитию общей выносливости, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

На рисунке представлена схема использования станций круговой тренировки и их последовательность.

Используя поточно-интервальный метод в работе со студентами специального медицинского отделения, мы рекомендуем увеличить время выполнения упражнения на станции и отдых между упражнениями. После выполнения упражнения на каждой станции необходимо контролировать частоту сердечных сокращений у студентов.

Упражнения выполняются по 3 мин на пульсе не выше 130 уд/мин, потом отдых 1–2 мин и переход на следующую станцию. Во время отдыха можно использовать спокойную ходьбу или упражнения на гибкость.

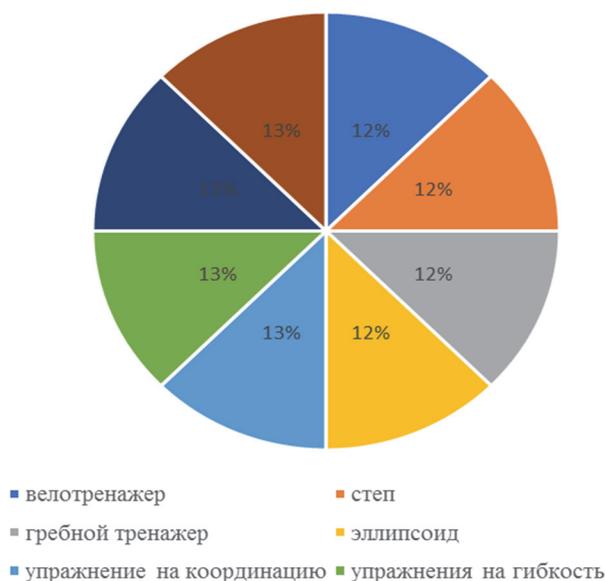


Рисунок. Станции круговой тренировки

На велотренажере, эллипсоиде и гребном тренажере студенты работают в аэробном режиме, на пульсе не выше 130 уд/мин, без ускорений и пиковых нагрузок. На степ-платформе студенты поднимаются равномерно в ритме 120 уд/мин. Комплекс упражнений на координацию и равновесие каждый студент выполняет согласно своей подготовке и уровню развития.

Упражнения на гибкость выполняются на матах или ковриках. Студенты выбирают упражнения, необходимые для развития гибкости согласно медицинским показаниям и уровню подготовленности. Упражнения на гибкость студенты делают в медленном темпе, данные станции можно использовать как дополнительный отдых.

Далее представлен комплекс упражнений на координацию и равновесие стоя (таблица).

Комплекс упражнений на координацию и равновесие

Упражнение	Кол-во повторений	Методические указания
И.П. – основная стойка. 1–5 – Стойка на правой ноге, левая назад на носок, руки в стороны. 6 – И.П. 7–11 – То же на левой ноге	2–4 раза	Упражнение «Ласточка». В течение минуты поворачивать голову то влево, то вправо
И.П. – стойка правая ладонь на голове, левая ладонь на животе. 1–6 – Одновременно правая рука касается темени, а левая рука описывает круги параллельно плоскости живота. 7–12 – То же со сменой рук	2–4 раза	На стадии разучивания, упражнение выполняется в медленном темпе. Постепенно темп увеличивается
И.П. – стойка, руки вверх. 1–6 – Одновременное вращение правой руки вперед, левой назад. 7–12 – Одновременное вращение левой руки вперед, правой назад	10 раз в одном направлении, 10 раз в другом	Спину держим ровно, руки прямые
И.П. – стойка руки на плечи скрестно. 1 – Присед руки вперед. 2 – Присед руки в стороны.	10–12 раз	На стадии разучивания упражнение выполняется в медленном

Упражнение	Кол-во повторений	Методические указания
3 – Присед руки за головой. 4 – И.П.		темпе. Постепенно темп увеличивается
И.П. – основная стойка. 1 – Подъем согнутой в колене левой ноги вверх и соединение с правым локтем. 2 – И.П. 3 – Мах правой ноги вверх и соединение с левым локтем. 4 – И.П. 5–8 – То же начинаем с правой ноги и левым локтем	12–14 раз	Упражнения выполняем в медленном темпе
И.П. – широкая стойка 1 – Полуприсед. 2–4 – Выгибание спины и выполнение волнообразного движения коленей вперед, затем тазобедренного, поясничного и грудного отделов. Завершается упражнение движением плеч. 5 – И.П.	6–8 раз	Упражнение «Волна». При выполнении не выводить тазобедренный сустав за пятки. Сначала движение выполняется в среднем темпе с одинаковым мышечным напряжением, затем темп, скорость и напряжение меняются
И.П. – основная стойка. 1–3 – Три шага вправо с поворотом на 360°. 4 – Стойка на правой ноге, левая стопа у колена, руки в стороны, глаза закрыты. 5–7 – То же влево. 8 – Стойка на правой ноге, левая стопа у колена, руки в стороны, глаза закрыты	2–4 раза	Стойка в равновесии. Спина прямая
И.П. – основная стойка, в руках теннисные мячи. 1–2 – Подбрасывание правой рукой мяча вверх, из левой руки мяч в правую, ловим мяч левой	10–12 раз	Упражнение выполняем в среднем темпе
И.П. – основная стойка, в руке теннисный мяч. 1–2 – Подбрасываем мяч вверх правой рукой, ловим левой рукой. 3–4 – Подбрасываем мяч вверх левой рукой, ловим правой рукой	10–12 раз	Упражнение выполняем в среднем темпе
И.П. – стойка руки в стороны. 1 – Шаг правой в сторону. 2 – Шаг левой с поворотом на 180°. 3 – Шаг правой ногой с поворотом на 180°. 4 – Стойка на правой ноге, левая согнута у правого колена, глаза закрыты. 5–8 – То же влево.	4–6 раз	Стоять на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты, не шевелиться

Примечание. И.П. – исходное положение.

В результате применения круговой тренировки с использованием тренажеров для выполнения циклических упражнений в зоне умеренной мощности и разработанного комплекса упражнений на развитие координации для студентов специального медицинского отделения получены следующие результаты:

1. Повышение моторной плотности занятия до 80%.
2. Мониторинг посещаемости студентами занятий по физической культуре с использованием круговой тренировки показал увеличение на 15%, что говорит о заинтересованности студентов в получении положительного результата от занятий.

3. Выявлено улучшение психоэмоционального состояния у 32% студентов после занятий круговой тренировкой, направленной на развитие выносливости, координации и гибкости.

Литература

1. Егорычев, А.О. Обучение студентов самостоятельному применению средств оздоровительно-реабилитационной физической культуры // Современные тенденции физической культуры и спорта. – 2016. – Вып. 6. – С. 165–166.
2. Нефедова, Е.В. Применение кругового метода тренировки для повышения подготовленности студентов специальных медицинских групп на занятиях по физическому воспитанию / Е.В. Нефедова и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157).
3. Федосюк, И.В. Особенности физкультурно-оздоровительных занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении / И.В. Федосюк, Е.П. Платонова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. – 2019. – С. 152–162.
4. Вериго, Л.Н. «Круговая тренировка» как форма проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах в вузе / Л.Н. Вериго // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. – С. 429–434.
5. Макусев, О.Н. Применение метода круговой тренировки в физическом воспитании студенческой молодежи / О.Н. Макусев, Т.Г. Макусева, Е.В. Яковлева // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 4-6. – С. 383–385.

УДК 615.825
ГРНТИ 76.29.61

СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ

О.И. Михайленко, Е.В. Кретова

«ГБУЗ НСО Городская клиническая больница № 34», Новосибирск, Россия

MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF REHABILITATION OF PATIENTS WITH ISCHEMIC STROKE

O.I. Mikhaylenko, E.V. Kretova

"GBUZ NSO City Clinical Hospital No. 34", Novosibirsk, Russia

Представлены компоненты методики лечебной физической культуры, направленные на физическую реабилитацию больных ишемическим инсультом, а также ее содержание, средства и их дозировка, методы обучения и организации работы с пациентами, перенесшими ишемический инсульт.

Ключевые слова: ишемические инсульты, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, кинезотерапия, методика реабилитации постинсультного состояния

The article presents the components of the physical therapy technique aimed at the physical rehabilitation of patients with ischemic stroke. Its content, means and their dosage, methods of training and organization of work with patients who have suffered an ischemic stroke.

Keywords: ischemic strokes, physical rehabilitation, therapeutic physical culture, kinesotherapy, methods of rehabilitation of post-stroke condition

Очаговые поражения головного мозга являются одной из наиболее актуальных медико-социальных проблем и занимают первое место в списке причин инвалидности. Более 80% людей, перенесших инсульт, имеют инвалидность разной степени тяжести. Из них 20% становятся глубокими инвалидами, которые нуждаются в постоянном

уходе. Процент больных с ишемическим инсультом, поступающих в неврологические клиники Сибирского федерального округа составляет приблизительно 65%, с геморрагическим – 25%, с транзиторно-ишемическими атаками – около 10% больных.

Столь высокий процент инвалидности обуславливает необходимость и важность постоянного совершенствования процесса организации лечения в условиях стационара и дальнейшей реабилитации [1–6].

Постинсультная реабилитация – это совокупность мер, средств и методов, нацеленных на продолжение лечения, начатого в остром периоде, и способствующих устранению или компенсированию повреждений после инсульта.

Целью реабилитации является использование общих и специфических методов лечения как можно раньше, сразу после терапии в реанимации, чтобы помочь пациенту быстрее вернуться к прежней полноценной жизни или заново адаптироваться к окружающему миру и социализироваться в нем.

Объект исследования – процесс реабилитации больных, перенесших ишемический инсульт.

Предмет исследования – методика занятий лечебной физкультурой (ЛФК) в процессе реабилитации больных ишемическим инсультом.

Цель работы – разработка и внедрение в процесс реабилитации больных ишемическим инсультом комплексов ЛФК с целью улучшения их функционального состояния, сокращения сроков госпитализации и ускорения процесса выздоровления.

Задачи, поставленные в ходе разработки методики:

1. Изучить проблему постинсультной реабилитации средствами ЛФК в условиях неврологического отделения клинической больницы для больных с острой недостаточностью мозгового кровообращения.

2. Разработать модифицированную методику ЛФК, направленную на скорейшее восстановление или замещение утраченных функций паретичных конечностей.

3. Определить эффективность разработанной методики.

Для определения уровня дефицита двигательных функций использовались тест – проба Ромберга, кистевая динамометрия и теппинг-тест.

В соответствии с периодами клинического течения выделяют четыре этапа восстановительного лечения. Рассмотрим первый из них.

Первый этап – ранний восстановительный период (2–3 недели после приступа). Именно столько дней проводят больные в стационаре после поступления в клинику.

Основные задачи ЛФК при ишемическом инсульте:

- 1) восстановление функции морфологически сохранных структур мозга, находящихся в состоянии торможения;

- 2) блокирование механизмов развития патологического гипертонуса;

- 3) предупреждение развития атонических и атрофических процессов в мышцах;

- 4) восстановление активности психоэмоциональной сферы;

- 5) предупреждение застойных явлений в локальном кровообращении (особенно при положении лежа) и в дыхательной системе, а также атонии кишечника.

Одной из форм проявления инсульта является атаксия – это нарушение моторики и расстройство координации движений. Для заболевания характерно незначительное снижение силы в конечностях, проблемы с сохранением и поддержанием равновесия при ходьбе или в положении стоя. Движения больного с атаксическим синдромом становятся неловкими, неточными, расстраивается их последовательность и преемственность.

Период реабилитации длится в отделении от 11 до 14 дней, в зависимости от тяжести заболевания и состояния больного на данный конкретный момент. Пациентам проводится медицинская и физическая (двигательная) реабилитация, представляющая собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболевания.

Занятия лечебной физической культурой (ЛФК) после инсульта являются важной составной частью восстановительных мероприятий, дополняя массаж, медикаментозное лечение и физиотерапию. ЛФК помогает восстановить утраченные функции, восстановить или адаптировать навыки самообслуживания, повысить выносливость организма, снизить вероятность повторного инсульта и нормализовать психоэмоциональное состояние. ЛФК является надежной профилактикой пролежней, тромбов сосудов (особенно нижних конечностей), пневмонии застойного типа, сердечной недостаточности и других заболеваний.

Основными средствами ЛФК в двигательной реабилитации являются: координационные физические упражнения, пассивная гимнастика, позиционирование и циклические нагрузки – дозированная ходьба.

1. Средства, использованные в методике:

При двигательных нарушениях с пациентами проводятся занятия по лечебной гимнастике для восстановления движения паретичных конечностей, ходьбы и самообслуживания при совместной работе инструкторов по ЛФК и массажистов. ЛФК включает индивидуальные занятия с использованием физических упражнений различной направленности, обучение правильной ходьбе, механотерапию с использованием настольных тренажеров для кистей и пальцев рук.

Физические упражнения. Были разработаны комплексы физических упражнений для больных ишемическим инсультом для их реабилитации сразу после начала заболевания – на первом этапе пребывания в неврологическом отделении, куда больные поступают (доставляются) сразу после приступа с применением всех доступных восстановительных технологий, имеющихся в отделении.

Пассивная гимнастика проводится без активного мышечного содействия больного с первых дней 1-го этапа реабилитации с больными, которые выполняет инструктор ЛФК. Движения проводятся в полном объеме, изолированно в каждом суставе ежедневно не менее 2–3 раз и повторяются до 12–16 раз в каждом суставе. В остром периоде болезни пассивные движения начинаются с дистальных отделов (кость, стопа). Через несколько дней следует включать движения в локтевом, плечевом, а затем в коленном и тазобедренном суставах.

Пассивные упражнения, как правило, выполняет инструктор ЛФК или массажист. При инсульте чаще всего развиваются двигательные нарушения в виде параличей, парезов, нарушения координации и статики. Проведение реабилитации начинается с первых часов и дней после развития инсульта при отсутствии общих противопоказаний.

Координационные упражнения, направленные на устранение нарушений координации и спастичности кистей и пальцев. Нами был разработан комплекс упражнений для восстановления кистевой моторики на базе пальчиковой гимнастики с использованием кистевых эспандеров и упражнения, для восстановления координации движений верхних конечностей.

Лечение положением (позиционирование) с использованием специализированных валиков и пассивная разработка паретичных конечностей, если нет противопока-

заний: состояние комы, высокое артериальное давление, температура, интубация трахеи. Оно подразумевает использование специальных антиспастических укладок. Положение туловища пациента меняется каждые 2–3 ч с целью профилактики пролежней и активизации гемодинамики (кровотока). При смене положения тела пациента ему кратковременно (2–3 мин) выполняются массажные приемы растирания и легкого разминая тела с целью активизации гемодинамики.

Лечение положением осуществляется из исходного положения лежа на спине. Например, при пассивных упражнениях – движениях в плечевом суставе, больного укладывают на здоровый бок, а паретичная конечность сгибается в локтевом суставе.

2. Дозирование физических нагрузок. После перевода пациента из реанимационного отделения занятия продолжаются в отделении. ЛФК проводится в первые дни по 2–3 раза в день для всех суставов конечностей. При повышенном мышечном тоне и проявлениях контрактур и синкинезий пассивные движения проводятся от крупных суставов к мелким (плечевой-локтевой-лучезапястный; тазобедренный-коленный-голеностопный). Объем, темп, количество повторений постепенно увеличиваются от 4–8 до 12–16. Пассивные упражнения пациентам выполняются методистом ЛФК медленно, без болевых ощущений, как в положении лежа, так и в положении сидя.

При выполнении упражнений пассивно-активной и активной гимнастики упражнения подбираются индивидуально для каждого больного, в зависимости от нарушения у него двигательных функций, с соблюдением строгого дозирования нагрузки с постепенным ее повышением. Методика ЛФК направлена на противодействие формированию контрактур и восстановление активных движений. Упражнения подбираются по принципу: рука «длинная» – разогнутая во всех суставах, нога «короткая» – согнутая в коленном и тазобедренном суставах и разогнутая в голеностопном суставе.

Активную гимнастику начинают с упражнений для здоровых конечностей, чередуя с упражнениями для паретичных конечностей и в сочетании с дыхательными и релаксационными упражнениями.

Упражнения двух разработанных комплексов (по 8–10 упражнений в каждом) выполняются в основном на 8 или 16 счетов интервальным методом, т.е. с интервалами отдыха между упражнениями по 30–60 с, а также сериями. Например, 2–3 раза по 16 повторений каждое упражнение. Количество упражнений в занятии колеблется от 8 до 10, в зависимости от состояния пациента.

Активные упражнения начинают выполнять в облегченных исходных положениях (лежа, потом сидя и затем стоя). Затем идет последовательное восстановление навыков ходьбы.

В начале и по окончании 2-недельного курса физической реабилитации были проведены доступные для пациентов тесты для определения эффективности разработанной методики. Так, в тесте Ромберга (пяточно-коленная поза) устойчивость пациентов улучшилась в среднем на 12%.

Результаты теппинг-теста как психомоторного показателя, характеризующего работоспособность нервных клеток двигательной зоны коры и состояние ЦНС после инсульта, улучшились на 14,5%.

Процесс физической реабилитации при ишемическом инсульте имеет большое социальное значение, так как благодаря ее проведению к нормальной жизни в обществе возвращается большое количество людей, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения.

Применение разработанной методики лечебной гимнастики при ишемическом инсульте позволило более эффективно улучшить показатели функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной мышечной и нервной системы пациентов, что позволяет им быстрее вернуться к полноценной жизни и сократить сроки госпитализации.

После проведения курса реабилитации у пациентов улучшилась статическая устойчивость на здоровой конечности в позе Ромберга с 12,5 до 18,0 с (прирост – 14,5% при $p < 0,05$).

Прирост показателей теппинг-теста составил 39,0% при $p < 0,05$.

Литература

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. – Москва : Советский спорт, 2001. – 267 с.
2. Белова, А.Н. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями / А.Н. Белова, О.Н. Щепетова. – Т. 1. – Москва : Антидор, 1998. – 224 с.
3. Бердиева, Д.Б. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) при реабилитации пациентов после инсульта / Д.Б. Бердиева, Д.А. Солихова, О.М. Болтаниязов // Mind technologies: Development. Materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress of pedagogues, psychologists and medics. – 2017. – S. 100–104.
4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия) : учебник для вузов / В.И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС, 1998. – С. 8–56.
5. Кадыков, А.С. Реабилитация после инсульта / А.С. Кадыков, Н.В. Шахпаронова // Русский медицинский журнал. – 2003. – № 25. – С. 1390.
6. Карреро Лоренцо. Инсульт. Программа реабилитации. – Москва : Медицинская литература, 2012. – 160 с.

УДК 796

ГРНТИ 77.03.15

ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Е.Ю. Михайлова, Е.В. Карташова

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина», Елец, Россия

ABOUT THE MAIN DIRECTIONS OF ADAPTIVE SPORTS IN MODERN RUSSIA

E.Y. Mikhailova, E.V. Kartashova

Bunin Yelets State University, Yelets, Russia

В современном постиндустриальном обществе адаптивный спорт с каждым годом расширяется и все больше набирает популярность среди людей с ограниченными возможностями здоровья и физическими недостатками. Определена основная цель адаптивной физической культуры на территории Российской Федерации. Рассмотрены основные виды спорта для людей с инвалидностью. Проанализированы данные Министерства спорта России о темпах развития адаптивного спорта в пределах страны. Определены основные организационные органы контроля и популяризации адаптивного спорта среди детей и взрослых в России.

Ключевые слова: адаптивный спорт, физическая нагрузка, ограниченные возможности здоровья, адаптивная физическая культура, физические недостатки

The relevance of this topic is due to the fact that in modern post-industrial society adaptive sports are expanding every year and gaining popularity among people with disabilities and physical disabilities. In this article, the main goal of adaptive physical culture in the territory of the Russian

Federation was determined. The main types of sports for people with disabilities are considered. The data of the Ministry of Sports of Russia on the pace of development of adaptive sports within the country are analyzed. The main organizational bodies of control and popularization of adaptive sports among children and adults in the Russian Federation have been identified.

Keywords: adaptive sport, physical activity, limited health opportunities, adaptive physical culture, physical disabilities

Люди с ограниченными возможностями здоровья являются очень уязвимой социальной категорией современного общества. Это достаточно сильно влияет на их эмоциональное и психическое состояние, а также закладывает чувство неуверенности в себе и своих силах. Проблемы со здоровьем во многих случаях не дают возможности таким людям заниматься обычными видами спорта и выполнять тяжелую физическую нагрузку.

Главной целью адаптивной физической культуры является сделать спортивную сферу доступной для всех людей, а также помочь людям с ограниченными возможностями здоровья найти свое место в этом мире и внести вклад в развитие общества для того, чтобы чувствовать себя нужными и способными жить полноценной жизнью [1].

Под термином «адаптивная физическая культура» понимается совокупность спортивных направлений, которыми могут заниматься люди с ограниченными возможностями. Главное их отличие от повседневных спортивных нагрузок заключается во внесении изменений и дополнений в правила и техники выполнения распространенных видов спорта. Помимо этого, были разработаны и реализованы совершенно новые виды спорта.

Развитие спорта для инвалидов началось с составления программ по реабилитации. После завершения Второй мировой войны многие раненные солдаты и военнослужащие просили сделать спортивные занятия главной составляющей восстановления здоровья. В дальнейшем реабилитационный спорт превратился в рекреационный. Основоположником такого подхода был нейрохирург из Англии Людвиг Гуттманн. Благодаря ему в 1948 г. наряду с Олимпийскими играми были проведены первые спортивные соревнования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые позже преобразовались в современные Паралимпийские игры [2].

Адаптивная физическая культура включает в себя не только реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья, но и дает им шанс сделать спорт своей профессией, поучаствовать в международных соревнованиях и достичь определенного успеха в различных видах спорта.

Для обеспечения эффективного развития адаптивного спорта на территории Российской Федерации необходимо решить следующие задачи [3]:

- выработать у занимающихся желание регулярно заниматься физическими упражнениями;
- обеспечить стабильный уровень психологического и эмоционального состояния;
- научить людей реально оценивать свои возможности;
- не навязывать свое мнение, а дать человеку самому выбрать вид спорта, которым бы он хотел заниматься;
- создать спортивные команды, учитывая состояние здоровья людей;
- найти индивидуальный подход к каждому человеку;

– создать мотивацию для лиц с физическими недостатками к здоровому образу жизни, регулярным занятиям адаптивной физической культурой, правильному питанию, поддержанию режима отдыха и физических нагрузок, а также соблюдению гигиенических норм.

По результатам исследования Министерства спорта на 1 января 2022 г. в Российской Федерации проживают примерно 11,5 млн людей с ограниченными возможностями здоровья. Согласно сведениям за последние десять лет, количество лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом, увеличилось в 5 раз, численность физкультурно-спортивных клубов для инвалидов выросло в 3 раза, а количество субъектов Федерации, которые занимаются развитием и популяризацией адаптивного спорта, – в 4,5 раза. По итогам проведенных Паралимпийских игр Россия поднялась с 11-го места на 2-е в общем медальном зачете [4].

На сегодняшний момент разработано огромное количество видов спорта, которые подходят для любого вида инвалидности или проблем со здоровьем. Обратим внимание на самые распространенные из них [5]:

Легкая атлетика. Данным видом спорта занимаются парализованные люди, люди с параличом конечностей и детским церебральным параличом (ДЦП), а также те, у кого полностью отсутствует зрение.

Тяжелая атлетика. Сегодня данный вид спорта полностью адаптирован также для людей с параличом, ДЦП и ампутированными конечностями.

Баскетбол в инвалидной коляске. Такой вид спорта был специально разработан для людей с ограниченными возможностями здоровья, которые по ряду причин оказались прикованы к инвалидному креслу.

Бочча. Так называется игра с использованием мяча, которая развивает ловкость и точность и во многом напоминает керлинг. Она достаточно актуальна среди людей с ДЦП и включена в Паралимпийские игры.

Адаптированный велоспорт. Он широко распространен среди людей, у которых проблемы с опорно-двигательным аппаратом, а также среди слепых или слабовидящих людей.

Фехтование. Данное направление подходит людям, у которых поврежден спинной мозг или отсутствуют конечности. Им можно заниматься на специально оборудованных инвалидных колясках, которые благодаря особым механизмам позволяют выполнять необходимые движения.

Футбол. Является достаточно широко распространенным видом спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья. На сегодняшний момент существует футбол глухих, футбол слабовидящих, футбол полностью слепых, футбол для лиц с умственной отсталостью и ампутированными конечностями. Развитие данного направления находится под контролем Департамента массового и детско-юношеского футбола Российского футбольного союза [6].

Голбол. Это командная игра с использованием мяча со встроенным колокольчиком для полностью слепых или слабовидящих людей, в которой участники должны забить гол сопернику без помощи ног.

Адаптивная стрельба из лука. Данным видом спорта занимаются как люди с инвалидностью, так и люди с физическими недостатками для развития точности, силы и выдержки. Руководящим органом является Международная федерация стрельбы из лука, тесно взаимодействующая с Международным паралимпийским комитетом.

Адаптивное плавание. Это самый распространенный спорт среди людей, у которых имеются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, зрением, слухом и ментальными нарушениями. Контроль за развитием данного вида спорта осуществляет Федерация водных видов спорта для лиц с ментальными нарушениями [7].

В настоящее время адаптивный спорт делится на рекреационно-оздоровительный и соревновательный (спорт высших достижений).

Рекреационно-оздоровительный спорт включает в себя проведение занятий для детей и взрослых в спортивных секциях, реабилитационных центрах, а также в санаториях и профилакториях. Занятия и соревнования проводятся регулярно на добровольной основе и в комфортных условиях, которые должны доставлять занимающимся удовольствие и вызывать желание выполнять физические нагрузки. Главной целью таких тренировок является приобщение лиц с ограниченными возможностями здоровья к спорту [1].

Под соревновательным спортом или спортом высших достижений понимается осуществление соревнований между параспортсменами, которые состоят в различных спортивных клубах и объединениях для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня такой спорт успешно развивается в трех основных направлениях: Паралимпийское движение, Сурдлимпийское движение и Специальное олимпийское движение.

Организирующими органами, которые несут ответственность за развитие адаптивного спорта в Российской Федерации, являются следующие [3]:

- Министерство спорта Российской Федерации;
- Сурдлимпийский комитет России;
- Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью;
- Общероссийская спортивная федерация спорта глухих;
- Всероссийская спортивная федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и т.д.

Задача данных учреждений состоит в том, чтобы наладить связь и оказать содействие в разработке и реализации различных физкультурно-оздоровительных мероприятий спортивно-адаптивным организациям и реабилитационным центрам для детей и взрослых, а также дать возможность «особенным» людям заниматься спортом и чувствовать себя полноценной частью этого общества.

Подводя итоги, стоит отметить, что спорт – это тот вариант активности, который любят все люди, вне зависимости от состояния здоровья и наличия инвалидности. Именно поэтому очень важно продолжать поддерживать и развивать адаптивный спорт на территории нашей страны, ведь это даст шанс многим людям с ограниченными возможностями здоровья раскрыть себя с другой стороны и найти в себе силы для достижения новых жизненных целей.

Литература

1. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / Т.П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2019. – 192 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/515130> (дата обращения: 12.03.2023).
2. Википедия: свободная энциклопедия : сайт. – Москва, 2022. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийские_игры (дата обращения: 10.03.2023).
3. Мельник, Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта / Т.Е. Мельник // Журнал российского права. – 2016. – № 12. – С. 133–141. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvenno-chastnoe-partnerstvo-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 12.03.2023).

4. Министерство спорта Российской Федерации. – Москва. – URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 14.03.2023).

5. Центр спортивной подготовки сборных команд России. – Москва. – URL: <https://sport-teams.ru/sports/paralympic> (дата обращения: 14.03.2023).

6. Российский футбольный союз : сайт. – Москва, 2022. – URL: <https://rfs.ru> (дата обращения: 15.03.2023).

7. Федерация водных видов спорта для лиц с ментальными нарушениями : сайт. – Москва, 2022. – URL: <https://mos-mdws.ru> (дата обращения: 13.03.2023).

УДК 378.172
ГРНТИ 77.03.05

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА им. В.П. АСТАФЬЕВА)

Н.А. Попованова, Ю.Д. Дерезуцкая, А.А. Никитин

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»,
Красноярск, Россия*

PHYSICAL AND HEALTH TECHNOLOGIES IN THE FRAMEWORK OF FORMING A HEALTH-SAVING SPACE FOR STUDENTS WITH DISABILITIES (ON THE EXAMPLE OF THE V.P. ASTAFEV KRASNOYARSK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY)

N.A. Popovanova Yu.D. Derezuskaya, A.A. Nikitin

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Krasnoyarsk State Pedagogical University V.P. Astafiev", Krasnoyarsk, Russia*

Рассмотрены вопросы формирования здоровьесберегающего пространства как необходимого условия сохранения и укрепления здоровья обучающихся педагогического вуза. Раскрыта реализация физкультурно-оздоровительных технологий на примере элективной дисциплины по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева. Представлены данные мониторинга показателей эффективности реализуемых технологий у студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесберегающее пространство, физкультурно-оздоровительные технологии, педагогический университет, студенты с ограниченными возможностями здоровья, специальная медицинская группа

The article is devoted to the formation of a health-saving space as a necessary condition for preserving and strengthening the health of students of a pedagogical university. The implementation of sports and recreational technologies is disclosed on the example of an elective discipline in physical culture for students with disabilities and disabilities at the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev (hereinafter KSPU named after V.P. Astafiev). The data of monitoring the efficiency indicators of implemented technologies among students of special medical groups are presented.

Keywords: physical culture, health-saving space, sports and health technologies, pedagogical university, students with disabilities, special medical group

В настоящее время важность формирования здоровьесберегающего пространства в вузе обусловлена увеличением числа студенческой молодежи, имеющей ограниченные возможности здоровья (ОВЗ). Переход к дистанционному обучению в период пандемии новой коронавирусной инфекции способствовал возникновению дефицита двигательной активности и росту заболеваний.

Система высшего образования в России предъявляет новые требования к организации учебно-воспитательного процесса, в результате чего самыми актуальными являются образовательные учреждения, проводящие активную политику по внедрению здоровьесберегающих технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья студентов, а также формированию у них мотивации к здоровому образу жизни. Особенно это касается студентов с ОВЗ и инвалидностью, обучение которых должно учитывать их нозологические особенности.

Анализ результатов медицинского обследования 780 студентов, поступивших на первый курс в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева) в 2022 г., показал, что 175 человек (25%) имеют отклонения в состоянии здоровья и определены в специальную медицинскую группу. Наиболее распространенные заболевания – миопия, вегетососудистая дистония и сколиоз. Формирование здоровьесберегающего пространства для студентов с ОВЗ является важнейшей задачей вуза и предполагает реализацию здоровьесберегающих технологий – системы, способной создать необходимые условия для поддержания и укрепления физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Согласно классификации Н.К. Смирнова, определяются следующие группы здоровьесберегающих технологий: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные и лечебно-оздоровительные [1].

В данной статье мы подробнее рассмотрим применение физкультурно-оздоровительных технологий на примере педагогического университета. Физкультурно-оздоровительные технологии – это способ реализации деятельности, направленной на сохранение и укрепление физического состояния, снижение риска развития хронических заболеваний средствами физической культуры и спорта.

Физкультурно-оздоровительные технологии в КГПУ им. В.П. Астафьева реализуются на лекционных и практических занятиях по физической культуре и спорту. После прохождения медицинского осмотра студенты делятся на три медицинские группы: основную, в которую входят обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья; подготовительную – студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья; и специальную, состоящую из обучающихся с хроническими заболеваниями.

Порядок проведения занятий в КГПУ им. В.П. Астафьева по физической культуре для студентов специальной медицинской группы предполагает выбор элективной дисциплины по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, которая реализуется в объеме 328 ч и входит в здоровьесберегающий модуль.

Специальная медицинская группа в свою очередь, делится на подгруппы в соответствии с нозологиями обучающихся:

– подгруппа «А» включает студентов с заболеваниями соматического характера (заболевания сердца и сосудов, дыхательной системы, поражение органов желудочно-кишечного тракта, нервной системы);

- подгруппа «Б» состоит из обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции;
- подгруппа «В» – обучающиеся с разными формами глазных заболеваний;
- подгруппа «Г» – обучающиеся с нарушениями функции слуха [2].

В процессе реализации данной дисциплины преподаватели кафедры физической культуры и здоровья включают в учебный процесс следующие здоровьесберегающие технологии: индивидуальный и дифференцированные подходы к обучающимся с различными нозологиями, использование метода круговой тренировки, элементов фитнеса для поддержания эмоционального фона и интереса в процессе занятий физической культурой [3].

Рассмотрим подробнее данные технологии. Суть дифференцированного подхода заключается в выборе преподавателями кафедры физической культуры и здоровья методов, средств и форм обучения в зависимости от специфики заболеваний. Учитывая особенности каждой подгруппы, подбирается комплекс упражнений, выстраивается алгоритм его выполнения, индивидуальная интенсивность физической нагрузки (табл. 1). Предпочтение отдается методу круговой тренировки с использованием элементов игровых видов спорта (баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона), который мотивирует студентов проявлять двигательную активность, вызывает интерес, влияет на эмоциональное состояние и способствует развитию физических качеств обучающихся с ОВЗ и инвалидностью с учетом ограничений и рекомендаций для каждой подгруппы [4].

Таблица 1

Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью

Подгруппа	Ограничения	Рекомендации
«А»	Брадикардия до 60 уд/мин, артериальное давление выше 200/120, температура тела выше 38 °С, частота сердечных сокращений более 104 уд/мин, выраженная одышка. Беговые упражнения на скорость и выносливость, исключить упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя, на силовых тренажерах	Умеренные нагрузки с постоянным контролем, координационные и коррекционные упражнения на разные группы мышц
«Б»	Коррекционные упражнения для подвижности суставов	Упражнения с умеренной нагрузкой на мышечную систему
«В»	Акробатические упражнения, упражнения с отягощениями, резкие наклоны и прыжки	Циклические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности
«Г»	Упражнения, включающие прыжки, наклоны, соскоки со снарядов, сотрясение тела	Упражнения с использованием визуального контакта с преподавателем

Используя в своей работе вышеперечисленные технологии, преподаватели формируют у обучающихся с ОВЗ общекультурные компетентности, интерес к здоровому образу жизни и ценностное отношение к своему здоровью [5].

Оценка эффективности реализуемых технологий осуществлялась по следующим параметрам: объем жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), динамометрия кистей рук (ДМ), время восстановления после нагрузки. Эксперимент проводился на базе филологического факультета

КГПУ им. В.П. Астафьева в период с 2021 по 2023 г. Участие в исследовании приняли 50 обучающихся женского пола, входящих в состав специальной медицинской группы. Средние показатели анализируемых параметров приведены в табл. 2.

Таблица 2

Оценка эффективности реализуемых технологий до и после эксперимента

Параметр	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
ЖЕЛ, см ³	336	356
ЧСС, уд/мин	87	85
АД	130/90	125/85
ДМ кисти (правая/левая)	22,6/22,4	24,5/24,0
Время восстановления после нагрузки	1,56	1,42

Данные мониторинга свидетельствуют о положительной динамике показателей физических кондиций у студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, рассмотренные нами физкультурно-оздоровительные технологии являются важным направлением в формировании здоровьесберегающего пространства КГПУ им. В.П. Астафьева, так как способствуют коррекции, сохранению и укреплению здоровья, адаптации к учебным нагрузкам, формированию мотивации к двигательной активности у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Литература

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – Москва, 2006.
2. Бартновская, Л.А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы вуза : учебное пособие / Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Н.А. Попованова, Л.Н. Яцковская. – Красноярск, 2019. – С. 56–61.
3. Попованова, Н.А. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Н.А. Попованова, В.Б. Дюков, Е.А. Кишиневский, // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2 (115). – С. 86–89.
4. Попованова, Н.А. Эффективность применения метода круговой тренировки у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой / Н.А. Попованова, В.М. Кравченко, Г.Н. Казакова, Л.А. Бартновская // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 1. – URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=29502> (дата обращения: 19.01.2023).
5. Попованова, Н.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов с ОВЗ в процессе реализации здоровьесберегающих технологий в педагогическом вузе / Н.А. Попованова, Г.И. Чижакова, Г.Н. Казакова // Alma Mater. Вестник высшей школы. – 2020. – № 7 июль. – С. 48–51.

ВЛИЯНИЕ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Б.Г. Толистинов

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»,
Барнаул, Россия*

INFLUENCE OF THE MODEL FOR FORMATION OF THE NEED FOR INDEPENDENT PHYSICAL ACTIVITY FOR AEROBIC ENDURANCE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

B.G. Tolistinov

Altai State Technical University named after I.I. Polzunov, Barnaul, Russia

Представлены результаты положительного воздействия разработанной автором ранее педагогической модели формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности для студентов специальных медицинских групп (СМГ). В течение годичного эксперимента применение педагогической модели способствовало улучшению физической подготовленности студентов СМГ, в частности вывело аэробную выносливость экспериментальной группы на более качественный уровень.

Ключевые слова: педагогическая модель, потребность, студенты специальных медицинских групп, аэробная выносливость

In this article, the author presented the results of the positive impact, developed by him earlier, of the pedagogical model for the formation of the need for independent physical activity on students of special medical groups (hSMG). During the one-year experiment, the application of the pedagogical model contributed to the improvement of the physical fitness of the SHG students, and in particular, brought the aerobic endurance of the experimental group to a higher level.

Keywords: pedagogical model, need, students of special medical groups, aerobic endurance

Проблемы в области физической культуры студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, занимают особое внимание специалистов высшей школы [1–7]. Данную категорию обучающихся после плановых медосмотров определяют в специальную медицинскую группу (СМГ) для корректировки практических занятий по физической культуре. Одной из основных проблем в работе со студентами СМГ специалисты выделяют физическую неподготовленность, в частности низкий уровень аэробной выносливости. Так как основой данного показателя является кардиореспираторная система, важность которой в своей докторской диссертации описала О.Г. Румба [8], состояние аэробной выносливости студентов СМГ стало ключевым объектом нашего исследования.

Решение данной проблемы, обнаружилось при применении модели по формированию потребности в самостоятельной физкультурной активности студентов специальных медицинских групп [9]. Педагогическая модель была разработана с учетом принципов и методов работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ее ключевое воздействие заключалось в формировании потребности в самостоятельной физкультурной активности, что позволяло без принуждения использовать студентами СМГ ценности физической культуры в учебной и повседневной жизнедеятельности.

Методы исследования: анализ научной литературы, 12-минутный тест Купера, методы математической статистики.

В эксперименте участвовали 24 студента СМГ 1-го курса обучения Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова (АлтГТУ им. И.И. Ползунова), которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) по 12 человек в каждой. Эксперимент длился один учебный год, в котором было проведено четыре контрольных замера аэробной выносливости студентов СМГ с помощью 12-минутного теста Купера.

Контрольная группа занималась по традиционной системе физического воспитания вуза, в экспериментальной группе была применена разработанная педагогическая модель. Благодаря ее воздействию испытуемые в процессе эксперимента начали регулярно применять физические упражнения для улучшения собственного здоровья. В рамках разработанной педагогической модели применение таких методов и средств, как тематические лекции, инновационные технологии, поисково-исследовательские задания, а также следование принципам наглядности, практичности и других на занятиях по физической культуре, позволило студентам СМГ сформировать устойчивую потребность в самостоятельной физкультурной активности, что положительно отразилось на их физической подготовленности.

На рисунке мы можно наблюдать, как в течение годичного эксперимента менялась динамика аэробной выносливости студентов СМГ в КГ и ЭГ. Если на начало эксперимента показатели в 12-минутном тесте Купера были идентичными в обеих группах, то уже к концу 1-го семестра прирост в ЭГ количественно стал больше, чем в КГ.

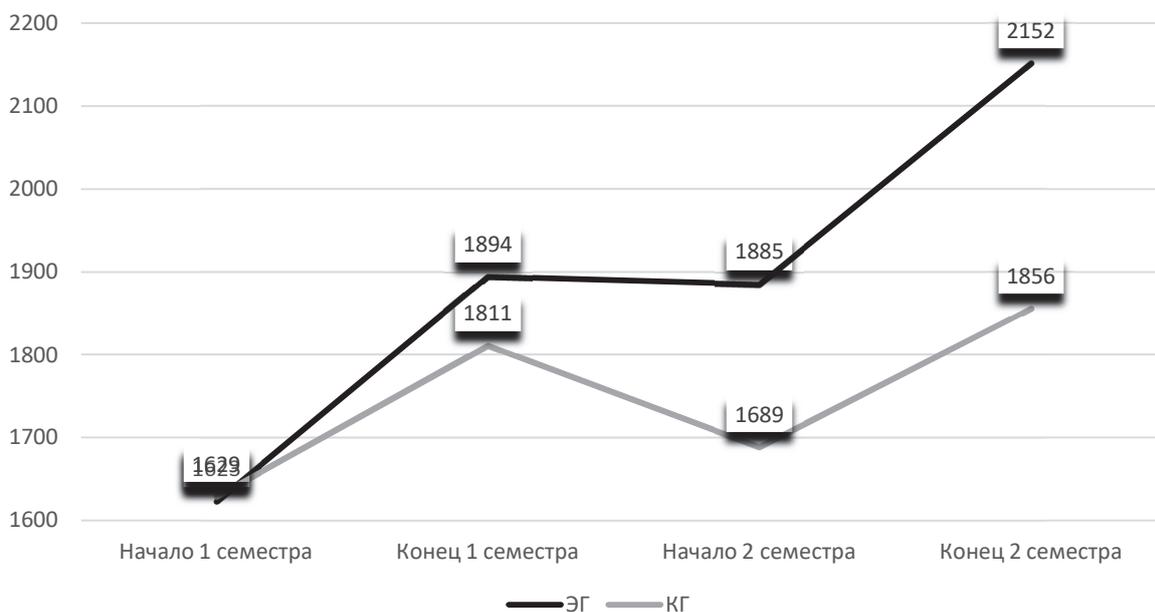


Рисунок. Динамика 12-минутного теста Купера студентов СМГ в КГ и ЭГ на протяжении эксперимента, мин

Интересный момент наблюдается между учебными семестрами в середине эксперимента. Как мы можем видеть, студенты ЭГ после зимних каникул и сессии вернулись к занятиям по физической культуре с незначительным спадом в аэробной выносливости, что нельзя сказать про КГ, которая вернулась практически на начальный показатель эксперимента. Вторую половину эксперимента можно охарактеризовать положительной

динамикой обеих групп, однако на графике отчетливо видно, что ЭГ к концу учебного года вышла еще на более качественный уровень аэробной выносливости, чем КГ.

Таким образом, при годичном использовании педагогической модели по формированию потребности в самостоятельной физкультурной активности мы зафиксировали у ЭГ стабильный прирост в показателе 12-минутного теста Купера, что дает основания заявить об улучшении аэробной выносливости испытуемых студентов. В КГ данный показатель тоже имел положительную динамику, однако он оказался в два раза меньше по сравнению с ЭГ (таблица).

Показатели 12-минутного теста Купера студентов СМГ в КГ и ЭГ на протяжении эксперимента

Группа	Начало 1-го семестра, $M \pm m$	Конец 1-го семестра, $M \pm m$	Начало 2-го семестра, $M \pm m$	Конец 2-го семестра, $M \pm m$	Прирост, м	t-критерий Стьюдента
ЭГ	1 623 ± 36	1 894 ± 345	1 885 ± 332	2 152 ± 325	529	$t = 6,219$ $p < 0,05$
КГ	1 629 ± 345	1 811 ± 352	1 689 ± 389	1 856 ± 376	227	$t = 4,965$ $p < 0,05$

По итогу эксперимента удалось заключить, что использование педагогической модели по формированию потребности в самостоятельной физкультурной активности студентов СМГ положительно влияет на аэробную выносливость данной категории студентов. Дальнейшее изучение воздействия разработанной модели может открыть новые горизонты влияния на физическую подготовленность студентов СМГ.

Литература

1. Болдов, А.С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп: специальность 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / А.С. Болдов. – Москва, 2006. – 28 с.
2. Алфёрова, И.А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп : специальность 13.00.08 Теория и методика профессионального образования : диссертация ... кандидата педагогических наук / И.А. Алфёрова. – Краснодар, 2008. – 188 с.
3. Гильфанова, Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: специальность 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Е.К. Гильфанова. – Улан-Удэ, 2011. – 28 с.
4. Бородулина, О.В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп / О.В. Бородулина // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1. – С. 53–56.
5. Жован, Г.Ф. Содержание и направленность курсов повышения квалификации преподавателей физической культуры, проводящих занятия в специальных медицинских группах: специальность 13.00.08 Теория и методика профессионального образования : диссертация ... кандидата педагогических наук / Г.Ф. Жован. – Санкт-Петербург, 2017. – 185 с.
6. Карсека, Л.С. Инновационные подходы к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп в вузе / Л.С. Карсека, В.Г. Пашинцев // Вопросы педагогики. – 2017. – № 2. – С. 21–27.
7. Шеенко, Е.И. Анализ научных направлений диссертационных работ по проблемам физического воспитания в специальной медицинской группе: состояния и перспективы развития / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 90–93.

8. Румба, О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: специальность 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : диссертация ... доктора педагогических наук / О.Г. Румба. – Санкт-Петербург, 2011. – 498 с.

9. Толистинов, Б.Г. Общее представление о модели формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп / Б.Г. Толистинов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 26–27 марта 2021 г. – Томск : ТГПУ, 2021. – С. 250–253.

УДК 796
ГРНТИ 770000

ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА КОЛЯСКАХ

Л.Н. Эйдельман, С.Ю. Крылова

*ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена», Институт физической культуры и спорта, Санкт-Петербург, Россия*

PROBLEMS OF INTERACTION OF A SPECIALIST IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION WITH CHILDREN ENGAGED IN SPORTS DANCE IN WHEELCHAIRS

L.N. Eidelman, S.Y. Krylova

*Herzen State Pedagogical University of Russia, Institute of Physical Education and Sports,
St. Petersburg, Russia*

Раскрываются проблемы, возникающие в процессе взаимодействия специалиста по адаптивной физической культуре с детьми на занятиях по спортивным танцам на колясках. Данный аспект профессиональной деятельности является наименее изученным в адаптивной физической культуре, что позволяет говорить об актуальности рассматриваемой темы. *Ключевые слова:* дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, спортивные танцы на колясках, проблемы взаимодействия

The article reveals the problems that arise in the process of interaction of an AFC specialist with children in wheelchair sports dancing classes. This aspect of professional activity is the least studied in adaptive physical culture, which allows us to speak about the relevance of the topic under consideration.

Keywords: children with musculoskeletal disorders, wheelchair sports dancing, interaction problems

В Российской Федерации каждые 10 лет количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата возрастает на 15%. В целом детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата можно разделить на две категории: с ортопедическими и неврологическими отклонениями. У детей с ортопедическим характером двигательных расстройств обычно нет выраженных отклонений интеллектуального развития. Дети с неврологическим характером двигательных расстройств нередко бывают с задержкой психического развития или умственной отсталостью [1].

Актуальной проблемой общества является включение данной категории детей в социальную жизнь, привитие им необходимости в двигательной активности. Правильно организованный и интересный досуг позволит ребенку с поражением опорно-двигательного аппарата участвовать в различных культурных или физкультурно-спортивных мероприятиях, способствующих его социокультурной реабилитации.

В настоящее время во внеучебной деятельности используются разнообразные варианты включения детей с поражением опорно-двигательного аппарата в двигательную деятельность, в том числе спортивные танцы на колясках. С нашей точки зрения, занятия спортивными танцами на колясках способствуют созданию культурно-развивающей среды и формированию у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата социальной активности. Спортивные танцы на колясках позволяют установить контакт с детьми в «обход речи», так как специфика проведения этих занятий связана с визуальной, пластической, аудиальной коммуникациями, позволяющими установить взаимодействие и убрать барьеры в общении между педагогом и ребенком.

Это особый вид адаптивного спорта, включающий в себя социальные и интегративные особенности, которые используются в формировании физического и духовного баланса у занимающихся детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Как и любой вид искусства, спортивные танцы на колясках доставляют эстетическое удовольствие. Благодаря танцам дети с поражением опорно-двигательного аппарата могут лучше узнать свои физические возможности, улучшить физические кондиции, выразить эмоции и настроение в художественной форме [2].

Групповые танцевальные занятия стимулируют детей с поражением опорно-двигательного аппарата общаться со сверстниками, а это немаловажно, так как вербальные возможности таких детей ограничены вследствие воздействия различных факторов. Под влиянием танцев совершенствуется кинестетическая чувствительность и создаются благоприятные условия для образования навыков, требующих развития сложных координационных механизмов. Важен и социально-психологический потенциал спортивного танца на колясках, позволяющий ребенку с поражением опорно-двигательного аппарата раскрыть в себе новые возможности, обрести друзей и единомышленников, получить эстетическое удовольствие от двигательного действия.

Однако, как показал опыт практической деятельности, не каждый специалист в области адаптивной физической культуры может вести занятия спортивными танцами на колясках. Для этого необходимы специальные знания и умения. Танцы на инвалидных колясках – достаточно разнообразное направление в адаптивном спорте, включающее в себя: индивидуальный танец, танец в паре, групповой танец, коммуникативный танец, детский игровой танец, народный танец, импровизационный танец, балет в инвалидных колясках. В то же время немногочисленные публикации по данной тематике и малое количество научных исследований, учебно-методических пособий для специалистов по адаптивной физической культуре создают определенные трудности при проведении занятий «Спортивные танцы на колясках». Программы обучения спортивным танцам на колясках носят частный характер, поэтому педагогический процесс не всегда строится планомерно и правильно. Все это показывает, что «существует острая необходимость в разработке данной проблематики, позволяющей детерминировать самые различные аспекты учебно-творческого процесса» [3, с. 65].

При занятиях спортивными танцами на колясках возникает ряд проблем, которые сложно решить начинающему специалисту в данной области. Например, специалист по адаптивной физической культуре должен уметь гибко реагировать на различные

конфликтные и дезорганизационные обстоятельства, возникающие на занятиях. Своим примером ему необходимо показывать детям гуманные выходы из затруднительных ситуаций. Следовательно, специалист в области адаптивной физической культуры должен обладать психологической устойчивостью, эмоциональной уравновешенностью и знаниями из области специальной психологии и педагогики. На начальном этапе общения возникают затруднения из-за замкнутости занимающихся, их низкой самооценки, неуверенности в себе, быстрой смены настроения. Положительные эмоции, возникающие в процессе освоения танца, как показывает опыт практической деятельности, снижают агрессивность, повышают самооценку и адаптивные способности ребенка. Выражение своих эмоций через танцевальное движение позволяет по-новому взглянуть на свои страхи, переживания, ситуации и найти благодаря этому путь к их решению [4].

При объяснении танцевальных упражнений появляется следующая проблема: не всегда дети с поражением опорно-двигательного аппарата понимают, как им выполнить то или иное задание, так как от них не требуется хореографической подготовки, когда они приходят на такие занятия. Из-за отсутствия веры в себя и незнание потенциальных возможностей своего тела, у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата возникает страх, который препятствует изучению новых танцевальных движений. Специалисту по адаптивной физической культуре порой тоже не хватает элементарных знаний в сфере танцевального спорта и методики преподавания хореографических упражнений. Фактически полное отсутствие методических пособий по спортивным танцам на колясках затрудняет изучение новых танцевальных движений, перемещений и усовершенствование уже изученного материала.

Еще один немаловажный фактор – специалисту по адаптивной физической культуре трудно передать суть двигательных действий, так у него самого нет опыта передвижения на танцевальной коляске. Сложно преподнести материал, которым в совершенстве владеешь только в теории. Для решения этой проблемы необходимо проводить обучающие семинары и курсы повышения квалификации для специалистов в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, где они смогут получить знания, умения, навыки и компетенции в данном виде деятельности.

Необходимо отметить, что каждая танцевальная коляска изготавливается индивидуально под конкретного занимающегося. Вследствие этого техника передвижения на каждой коляске будет немного отличаться. К каждому ребенку с поражением опорно-двигательного аппарата необходим индивидуальный подход не только в силу его психофизических особенностей, но и из-за персональной конструкции спортивного оборудования.

Следующая проблема – пропуск занятий детьми по причине медицинских операций, восстановительного и реабилитационного периодов после них. Вследствие этого освоение программы замедляется, не всегда удается в полной мере наверстать пропущенный материал.

Обобщая вышеизложенное, можно резюмировать, что решение данных проблем возможно только лишь при междисциплинарном взаимодействии специалистов в области адаптивной физической культуры и танцевального спорта. В итоге сформируются системно-структурные связи межкультурного взаимодействия. Все это позволит разработать качественное научно-методическое обеспечение образовательного процесса на основе учета особенностей физического, психического и моторного развития

детей и в результате занятия спортивными танцами на колясках будут вести высококвалифицированные специалисты, обладающие соответствующими компетенциями в области адаптивной физической культуры, с одной стороны, и в области танцевального спорта – с другой.

Литература

1. Руднева, Л.В. Специфика форм обучения в рамках общего образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Л.В. Руднева // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2015. – Т. 15, вып. 2. – С. 44–47.

2. Сибирякова, Г.В. Дополнительная общеобразовательная программа. Спортивные танцы на колясках для учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата и их здоровых сверстников / Г.В. Сибирякова // Редакция электронного журнала «Экстернат.РФ».

3. URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/118-additional-education/14904> DOP_%C2%ABSportivnye_tantsy_na_kolyaskakh_dlya_uchashchikhsya_s_porazheniem_oporno-dvigatel'nogo_apparata_i_ikh_zdorovykh_sverstnikov%C2%BB_kak_sredstvo_razvitiya_sotsialnoy_kreativnosti_rebenka_v_usloviyakh_dopolnitelnogo_obrazovaniya.html (дата обращения: 16.02.2023).

4. Эйдельман, Л.Н. Интеграция танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей : диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Л.Н. Эйдельман. – Санкт-Петербург, 2020. – 335 с.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абуздина Алла Александровна	ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия
Аканеева Елена Анатольевна	ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия МАДОУ № 99, г. Томск, Россия
Анкудинова Софья Романовна	ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия
Анциелиович Анна Александровна	ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ВНИИФК), г. Москва, Россия
Бабешко Александр Петрович	ГОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск, Луганская Народная Республика, Россия
Бартновская Лариса Александровна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Бахтиарова Татьяна Валерьевна	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Бегенчев Тимофей Батырович	ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Россия
Беденко Елена Юрьевна	МБУДО ДЮСШ «Лидер», г. Северск, Томская область, Россия
Безотечество Константин Игоревич	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Беликова Елена Викторовна	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Бельская Ксения Сергеевна	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Бельц Виктор Эрнестович	ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», г. Томск, Россия
Беляев Илья Евгеньевич	ФГБОУ ВО «Вологодский государственный педагогический университет», г. Вологда, Россия
Бобков Иван Евгеньевич	МАУДО ДЮСШ им. Л. Егоровой, г. Северск, Томская область, Россия
Бобкова Ирина Юрьевна	МАУДО ДЮСШ им. Л. Егоровой, г. Северск, Томская область, Россия
Бондарева Светлана Анатольевна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет», г. Красноярск, Россия

Бунеева Людмила Владимировна	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Бурлаченко Ирина Васильевна	ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет (МИФИ)», г. Москва, Россия
Бутрамеев Александр Васильевич	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия
Быков Виктор Степанович	ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет», Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия
Бянкин Владимир Васильевич	ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения», г. Хабаровск, Россия
Вайдер Даниил Владимирович	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Васильченко Дарья Валерьевна	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Волкова Елена Григорьевна	ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия
Волынская Елена Владимировна	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Гарина Дарья Станиславовна	МБУДО ДЮСШ «Лидер», г. Северск, Томская область, Россия
Гиренко Лариса Александровна	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», г. Новосибирск, Россия
Григорьева Ия Викторовна	ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия
Губарева Наталья Владимировна	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Гураль Оксана Николаевна	РФСОО Федерация фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта) Самарской области, г. Самара, Россия
Данилочкин Андрей Евгеньевич	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Дёмочкина Татьяна Николаевна	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Дерезуцкая Юлия Дмитриевна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Деркачева Наталья Петровна	ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», г. Воронеж, Россия
Дмитриев Сергей Георгиевич	ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», г. Томск, Россия

Донцов Владимир Владимирович	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Дронина Олеся Александровна	ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия
Еганов Александр Васильевич	ФГБОУ ВО, «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия
Ефименко Александр Александрович	ФКУ ДПО Томский ИПКР ФСИН России, г. Томск, Россия
Жарков Виктор Евгеньевич	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Жаркова Анна Антоновна	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Жданова Юлия Сергеевна	ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет», Екатеринбург, Россия
Железная Татьяна Вячеславовна	УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь
Жиленко Наталья Александровна	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», г. Красноярск, Россия
Зеликова Наталья Владимировна	ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия
Иванова Марина Михайловна	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Ильина Светлана Александровна	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Кайзер Михаил Александрович	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Канакова Любовь Петровна	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Карташова Елена Владимировна	ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина», г. Елец, Россия
Кишиневский Евгений Александрович	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Ковалева Светлана Александровна	Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, г. Зерноград, Россия
Конькова Светлана Ивановна	ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия
Косьмина Елена Алексеевна	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия

Кохан Татьяна Анатольевна	ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет)», г. Москва, Россия
Кравченко Вера Михайловна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Кравченко Николай Николаевич	Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, г. Зерноград, Россия
Крайник Виктор Леонидович	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Кретьева Елена Владимировна	«ГБУЗ НСО Городская клиническая больница № 34», г. Новосибирск, Россия
Крылова Софья Юрьевна	ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Институт физической культуры и спорта, г. Санкт-Петербург, Россия
Кузнецов Александр Леонидович	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Кузнецова Виктория Олеговна	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», г. Красноярск, Россия
Кумм Любовь Валерьевна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет», г. Красноярск, Россия
Курганова Екатерина Николаевна	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Куюков Юрий Сергеевич	ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия
Ларина Татьяна Евгеньевна	МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам, г. Томск, Россия
Легчакова Александра Сергеевна	ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», г. Томск, Россия
Лобанов Виктор Викторович	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Лобынцев Игорь Александрович	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Лоншаков Вадим Юрьевич	ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения», г. Хабаровск, Россия
Лопухина Александра Сергеевна	ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», г. Вологда, Россия
Магун Татьяна Ярославовна	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия

Макаревич Галина Валентиновна	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», г. Новосибирск, Россия
Малаева Дарья Александровна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Малеев Петр Алексеевич	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», г. Красноярск, Россия
Малов Владимир Николаевич	ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Иркутск, Россия
Малозёмов Олег Юрьевич	ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет», г. Екатеринбург, Россия
Мамчур Мария Анатольевна	ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», г. Вологда, Россия
Мелентьева Наталия Николаевна	ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», г. Вологда, Россия
Михайленко Ольга Ивановна	«ГБУЗ НСО Городская клиническая больница № 34», г. Новосибирск, Россия
Михайлова Екатерина Юрьевна	ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина», г. Елец, Россия
Могунова Марина Николаевна	ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия
Морозова Инна Николаевна	МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам, г. Томск, Россия
Мостовая Татьяна Николаевна	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Мутагаров Ришад Ривкатович	ФГКОУ ВО «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Омск, Россия
Мышкин Александр Иванович	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Нармушкин Ярослав Иванович	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Наумова Анастасия Сергеевна	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Никитин Андрей Александрович	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Новикова Тамара Александровна	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Павлов Валерий Юрьевич	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия

Панов Кирилл Сергеевич	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Панов Сергей Федорович	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Панова Ирина Петровна	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Парфенов Александр Сергеевич	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орел, Россия
Петров Игорь Николаевич	Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных Сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», филиал в г. Челябинске, г. Челябинск, Россия
Петров Павел Карпович	ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск, Россия
Петухов Николай Александрович	ФГБОУ ВО «Томский государственный архитектурно-строительный университет», г. Томск, Россия
Пешков Владимир Федорович	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Полянский Владимир Сергеевич	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Померанцев Андрей Александрович	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Попова Александра Дмитриевна	ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ВНИИФК), г. Москва, Россия
Попованова Наталья Александровна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Пугачев Игорь Юрьевич	ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина», г. Тамбов, Россия
Рябова Ирина Викторовна	ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», г. Москва, Россия
Самсонов Иван Иванович	КАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края», Алтайский институт труда и права (филиал) ОУП ВО «Академия труда и социальных отношений», ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия
Селезнев Александр Васильевич	МБОУ СОШ с. Кузьминские Отвержки, Липецкая область, Россия

Сидоренко Александр Сергеевич	ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения», г. Санкт-Петербург, Россия
Сизикова Мария Сергеевна	ФГБОУ ВО «Вологодский государственный педагогический университет», г. Вологда, Россия
Смертина Лариса Александровна	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», г. Новосибирск, Россия
Соболевская Татьяна Александровна	ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», г. Москва, Россия
Соломатина Наталья Владимировна	ОП «Стахановский педагогический колледж Луганского государственного педагогического университета», г. Стаханов, Луганская Народная Республика, Россия
Сомкин Алексей Альбертович	ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения», г. Санкт-Петербург, Россия
Старовойтов Юрий Николаевич	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл, Россия
Старостина Анна Владимировна	ФГБОУ ВО «Вологодский государственный педагогический университет», г. Вологда, Россия
Тенятова Елена Николаевна	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта», г. Новосибирск, Россия
Терентьева Екатерина Игоревна	ФГБОУ «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург, Россия
Толистинов Богдан Геннадиевич	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова», г. Барнаул, Россия
Форманчук Артем Игоревич	ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», г. Армавир, Россия
Хитрина София Сергеевна	ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск, Россия
Царегородцева Людмила Давидовна	ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет (МИФИ)», г. Москва, Россия
Чаплыгина Елена Владимировна	ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия
Чеботарева Ангелина Витальевна	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Чепуштанов Игорь Владиславович	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Черкасов Алексей Юрьевич	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орел, Россия
Черногоров Дмитрий Николаевич	ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», г. Москва, Россия

Чернышева Лариса Георгиевна	ФБГОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», г. Армавир, Россия
Чумаков Этвальд Вячеславович	ФКУ ДПО Томский ИПКР ФСИН России, г. Томск, Россия
Шаталова Юлия Владимировна	МБОУ СОШ с. Кузьминские Отвержки, г. Липецк, Россия
Шилько Татьяна Александровна	ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия
Широкова Анастасия Валентиновна	ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск, Россия
Шульгин Дмитрий Владимирович	ФГБОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», г. Томск, Россия
Шульгина Валерия Михайловна	Томское областное отделение «Федерация компьютерного спорта России», г. Томск, Россия
Эйдельман Любовь Николаевна	ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Институт физической культуры и спорта, г. Санкт-Петербург, Россия
Яковенко Наталья Николаевна	Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, г. Зерноград, Россия
Яковлева Любовь Николаевна	ОП «Стахановский педагогический колледж Луганского государственного педагогического университета», г. Стаханов, Луганская Народная Республика, Россия
Ясакова Альбина Юнусовна	ФБГОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», г. Армавир, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

Секция I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА А.А. Абуздина, В.Н. Малов	4
ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ, ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ Е.А. Аканеева	7
ЦЕННОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК КЛЮЧЕВОЙ ТРЕНД В БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ А.А. Анцелиович, А.Д. Попова	12
АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА А.П. Бабешко	16
ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, А.Л. Кузнецов, Е.А. Кишиневский	19
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Д.А. Малаева, С.С. Хитрина	23
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК Т.В. Бахтиярова, А.А. Померанцев	26
РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И.Е. Беляев	30
ИССЛЕДОВАНИЕ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ В ПОДТЯГИВАНИИ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ШЕСТОЙ СТУПЕНИ В.В. Бянкин, В.Ю. Лоншаков	35
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА Д.В. Васильченко, Е.В. Беликова	40
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ Е.В. Вольнская, Л.В. Бунеева	43

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Н.П. Деркачева, М.Н. Могунова	48
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА О.А. Дронина, С.Р. Анкудинова	50
ИНФОРМАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО БАСКЕТБОЛУ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С КОГНИТИВНЫМ ПРОГРЕССОМ МОЛОДЕЖИ И.Ю. Пугачев	53
ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ С.И. Конькова, Т.А. Шилько	57
СТАНОВЛЕНИЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТА Е.А. Космина, О.Н. Гураль	61
ВЛИЯНИЕ ОПЫТА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИЯХ ЦЕЛИ И СИЛЫ МОТИВАЦИОННОЙ УСТАНОВКИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ Л.В. Кумм, С.А. Бондарева	64
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА Т.Е. Ларина, И.Н. Морозова	67
ПРОБЛЕМЫ КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ ФЕХТОВАНИЯ В РАКУРСЕ НАПРАВЛЕНИЙ ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В.В. Лобанов	69
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕЛАКСАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ И.А. Лобынцев, А.Е. Данилочкин, Ю.Н. Старовойтов	74
ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛ К ОЛИМПИАДЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» А.С. Лопухина, Н.Н. Мелентьева	77
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНСТИТУТЕ ЛЕСНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ П.А. Малеев, Н.А. Жиленко, В.О. Кузнецова	80
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ О.Ю. Малозёмов, Ю.С. Жданова	83
ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-МАССОВУЮ ЖИЗНЬ ВУЗА М.А. Мамчур	87

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Т.Н. Мостовая, С.А. Ильина, Т.Н. Дёмочкина	91
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ Т.Н. Мостовая, С.А. Ильина, Т.Н. Дёмочкина	95
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ В ВУЗЕ А.И. Мышкин, В.В. Донцов, Е.Н. Курганова	98
ФИТНЕС-КЛУБЫ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА БАРНАУЛА) Я.И. Нармушкин, М.М. Иванова	102
ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ НА ОСНОВЕ БОРЬБЫ ДЗЮДО СО ШКОЛЬНИКАМИ СРЕДНИХ КЛАССОВ С.Ф. Панов, А.В. Селезнев, К.С. Панов	105
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ И СОЦИАЛЬНЫЙ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ НА «СПОРТ»: ПРОБЛЕМЫ ОГРАНИЧЕНИЯ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ И.И. Самсонов	109
ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ НОВЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» А.С. Сидоренко	113
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ М.С. Сизикова, А.В. Старостина	117
ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Л.А. Смертина, Г.В. Макаревич, Е.Н. Тенятова	121
ОТНОШЕНИЕ МОСКОВСКОГО ШКОЛЬНИКА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ Т.А. Соболевская, И.В. Рябова, Д.Н. Черногоров	124
РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СТУДЕНТАМИ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ А.А. Сомкин	128
PR ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТЕ Е.Н. Тенятова, Л.А. Гиренко, Г.В. Макаревич	133
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Е.В. Чаплыгина, Т.Я. Магун, Д.В. Вайдер	136

ВЛИЯНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКОВ 10–13 ЛЕТ	
И.В. Чепуштанов	140
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
А.В. Широкова, Л.П. Канакова	144
МОНИТОРИНГ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ АБИТУРИЕНТОВ АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОГО ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА	
Н.Н. Яковенко, С.А. Ковалева, Н.Н. Кравченко	149

Секция II. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ 9–11 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	
И.Е. Бобков, И.Ю. Бобкова	154
ПРИМЕНЕНИЕ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	
А.В. Бутрамеев, Р.Р. Мутагаров	158
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ	
Д.С. Гарина, Е.Ю. Беденко	161
МОНИТОРИНГ ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Н.В. Губарева, В.Е. Жарков, А.А. Жаркова	163
КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	
Н.В. Губарева, М.А. Кайзер	168
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	
Т.В. Железная	172
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА	
А.С. Наумова	175
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТ	
В.Ю. Павлов, С.Г. Дмитриев, В.С. Полянский	179
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ДИНАМИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ	
И.П. Панова, Ю.В. Шаталова, К.С. Бельская	184
ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРИАТЛОНА КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. ВЛИЯНИЕ ТРИАТЛОНА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА	
А.С. Парфенов, А.Ю. Черкасов	188

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ Н.А. Петухов, В.Э. Бельц, А.С. Легчакова	193
МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СПОРТСМЕНКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ МОГУЛОМ, НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В.Ф. Пешков, А.В. Чеботарева	196
О РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У СКАЛОЛАЗОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА А.И. Форманчук, Л.Г. Чернышева	204
ХАРАКТЕРИСТИКА МАС-РЕСТЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА А.Ю. Ясакова, Л.Г. Чернышева	207

Секция III. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

БУДУЩЕЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ Т.Б. Бегенчев	211
ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ А.В. Еганов, И.Н. Петров, В.С. Быков	214
ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА УИН УВД РОССИИ В 1990-х гг. А.А. Ефименко, Э.В. Чумаков	217
ПРОЕКТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В.Л. Крайник, Т.А. Новикова	220
АНАЛИЗ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ Ю.С. Куюков	223
РОЛЬ И МЕСТО ЦИФРОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ П.К. Петров	227
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА В УСЛОВИЯХ ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА И.И. Самсонов	232
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Н.В. Соломатина, Л.Н. Яковлева	236
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ А.В. Широкова, Л.П. Канакова	241

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ В.М. Шульгина, Д.В. Шульгин	245
--	-----

Секция IV. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ НЕСТАНДАРТНОГО БАССЕЙНА К. И.Безотечество, Е. И. Терентьева	250
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭПИЛЕПСИИ И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Н.В. Зеликова	254
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ, ГИБКОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ Т.А.Кохан, Л.Д. Царегородцева, И.В. Бурлаченко	257
СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ О. И. Михайленко, Е. В. Кретьова	261
ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ Е.Ю. Михайлова, Е.В. Карташова	265
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА) Н.А. Попованова, Ю.Д. Дерезуцкая, А.А. Никитин	269
ВЛИЯНИЕ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП Б.Г. Толистинов	273
ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА КОЛЯСКАХ Л.Н. Эйдельман, С.Ю. Крылова	276
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ	280

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы

XXV Всероссийской научно-практической конференции,
посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина

г. Томск, 24–25 марта 2023 г.

Ответственный за выпуск: *Ю.Ю. Афанасьева*

Корректор: *Ю.П. Готфрид*

Технический редактор: *А.И. Лелююр*

Дата сдачи в печать: 04.07.2023. Дата выхода в свет: 06.07.2023

Усл. печ. л.: 36,7. Уч. изд. л.: 34,1. Заказ № 1257/Н

Гарнитура Times.

Издательство Томского государственного педагогического университета

634061, г. Томск, ул. Киевская, 60

тел. 8(3822)311-484

E-mail: izdatel@tspu.edu.ru

Отпечатано в ООО «Рекламное агентство „ПаПа“»

634041, г. Томск, ул. Красноармейская, 96, оф. 301

Тел.: (3822)435-381; 509-833

