

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ
И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Витебск
2020

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Учреждение «Витебский областной центр
физического воспитания и спорта учащихся и студентов»
Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Балтийский федеральный университет
имени Иммануила Канта»
Общероссийская общественная организация
«Российский союз молодых ученых»

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных статей

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Редакционная коллегия:

П.И. Новицкий (гл. ред.), **Д.Э. Шкирьянов, В.Г. Шпак, О.Н. Малах, Г.В. Разбоева** (Республика Беларусь); **Л.В. Виноградова, О.Н. Савинкова, Е.Н. Бобкова, Т.П. Бегидова, Е.О. Ширшова, Л.А. Глинчикова** (Российская Федерация)

Рецензенты:

профессор кафедры теории физической культуры и спортивной медицины
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
доктор педагогических наук *В.А. Барков*;
директор учреждения «Витебский областной центр физического
воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*

И66 Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / М-во образования Респ. Беларусь, ВГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов»; М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 332 с.
ISBN 978-985-517-769-3

В данном издании представлены научные статьи участников научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», посвященной 110-летию Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Витебск, 27 ноября 2020 г.). В нем отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные аспекты физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Сборник предназначен для научных и практических работников в сфере физической культуры и спорта, также адресует студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

ISBN 978-985-517-769-3

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Волков П.Б. Развитие межмышечной координации на вестибулярной доске у детей 5–6 лет, занимающихся хоккеем	7
Воронова Е.К. Развитие мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста на занятиях оригами	13
Григорьева Е.Л., Бурханов С.В. Соотношение объективных и субъективных параметров формирования культуры здоровья младших школьников	15
Доценко Ю.А., Похильчук Т.Г. Теории мотивации как инструмент формирования мотивов к двигательной активности у учащихся старших классов	21
Джумасейдов Д., Минина Н.В. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста	25
Зюрин Э.А., Бобкова Е.Н., Петрук Е.Н., Парфианович Е.В. Индивидуальная потребность в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет как фактор способствующий выполнению испытаний комплекса ГТО	28
Ионова Я.П., Чистякова Е.Г. Повышение физической подготовленности старших школьников в секции по допризывной подготовке	35
Каплуновская Ю.С. Олимпиада как инновационный подход к занятиям физической культурой	39
Клименко И.В., Штольц Ю.М. Практический опыт применения метода фасилитации у детей с нарушениями осанки в учреждении дошкольного образования	43
Медвецкая Н.М., Матюшкова С.Д. Оценка психического здоровья учащихся общеобразовательных учреждений	46
Мелешко Е.А. Оздоровительный фитнес как средство коррекции осанки у детей среднего школьного возраста	51
Новицкая А.И., Шараева А.А. Влияние экологизированной модели физического воспитания на развитие эмпатии у учащихся 2–4-х классов	54
Перова И.В., Осипова И.С. Проблемы и перспективы программы «Спорт на селе» (на примере массового лыжного спорта)	57
Попова И.А., Гаевой Э.А. Особенности организации внеурочной деятельности детей среднего школьного возраста на примере единоборств	60
Скобелева Е.А., Шпак В.Г. Использование подвижных игр для коррекции психофизического развития детей 5–6 лет	62
Стельмахович М.А. Использование элементов туризма на уроках физической культуры	64
Федорова Т.А., Абызова Т.В. Познавательные-оздоровительные тропы как средство физического и психического развития школьников с нарушением слуха	67
Фоменко А.В., Дроздов Д.В. Повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой	70
Ширшова Е.О., Веланская Е.А., Федоровская М.В., Дрогалова Д.Д. Спортивно-массовые мероприятия как форма работы по привлечению школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями	73
Шпак В.Г., Ткаченко А.Г. Игры и игровые упражнения для развития ловкости старших дошкольников	77

СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аникин А.А., Аникина Т.С. Проблемы формирования у студентов повышенной мотивации к занятиям физической культурой и спортом	81
Астафьева А.В. Самосохранение здоровья студентов-баскетболистов ВГУ имени П.М. Машерова	86
Бакулин С.В. Подготовка будущего педагога по физической культуре к организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в системе практико-ориентированного обучения	88
Борщ Д.С., Прохожий С.А. Применение мобильного обучения в современном образовании	93
Булгакова А.А., Наговицын Р.С. Метод идеомоторной тренировки как средство повышения технической подготовленности в джигитовке	96
Бурлакова Т.Л. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	101
Быстрицкая Е.В., Бурханов С.В. Технологические предпочтения и образовательные предпочтения бакалавров физкультурно-педагогического профиля	104
Волков В.К., Кадурич В.В., Молчанов И.В. О значении конструктивной физической культуры и сагенетического лечения в преодолении пандемии, вызванной Covid-19	108
Глинчикова Л.А., Ребезов И.А., Калягин В.И., Кинах В.В. Уровень физической подготовленности абитуриентов направления «Физическая культура»	113
Голощапов К.В., Малах О.Н. Морфометрические показатели сердца спортсменов-конькобежцев в зависимости от направленности тренировочного процесса	116
Венскович Д.А. Методологическая основа разработки специального курса по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся в учреждении высшего образования	121
Грукова Н.А., Крестьянинова Т.Ю. Коррекция коммуникативных навыков у детей среднего школьного возраста игровым методом	124
Додонов О.В. Проблемы и противоречия в формировании профессиональных компетенций у будущих менеджеров спорта: учебно-методический аспект	128
Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Компетентностный подход в образовательных программах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	133
Ковачева И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из основных направлений физической культуры в вузе	137
Колпаков Д.А. Основные аспекты формирования здорового образа жизни современного студенчества в условиях самоизоляции	141
Константинова А.В., Каныгина Л.Н., Середа А.В. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumpingfitness) для начинающих	143
Крайнюк О.П. Анализ внедрения ГФС ГТО на территории Донбасса в условиях современных вызовов	146
Кривцун В.П., Кривцун-Левшина Л.Н. Дыхательная гимнастика как средство оздоровления	153
Максимова Н.В. Применения различных методик развития гибкости на занятиях по стретчингу	159

Мартыненко Е.Н. Актуальные проблемы и их решение в физическом воспитании студентов, профессиональной подготовке специалистов по физической культуре	162
Михаль А.П. Инновационные направления физического воспитания в специальных медицинских группах (на примере механико-технологического факультета ПГУ)...	164
Моисеева Л.В., Пушкарева И.Н. Фитнес-индустрия в России как решение социальных проблем у молодежи	166
Муравьев А.А., Рязанцев П.Н., Маркова Н.С., Грачева О.А. Актуализация значимости занятий физической культурой и спортом среди студентов	172
Мухина Э.В., Измestьева С.А. Самостоятельная работа как фактор стимулирования познавательно-творческой активности учащихся вузов физической культуры	175
Наговицын Р.С., Леонтьева Н.В. Математическая формула калориметрии сердечного ритма учащейся молодежи при выполнении физической нагрузки	178
Наговицын Р.С., Наговицына Т.Ф. Внедрение фитнес-трекеров для повышения уровня выносливости учащейся молодежи	183
Нечаев А.В., Нечаева Е.А. Современные подходы к индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре	187
Никулин И.Н., Воронков А.В., Филатов М.С., Малахов В.А. Особенности системы рейтингового контроля эффективности деятельности студентов в процессе изучения учебной дисциплины «Атлетизм» в вузе	192
Новицкая А.И., Жарская П.М. Отношение студенческой молодежи к здоровью..	195
Олефир А.В. Эффективность влияния инновационных технологий на физическую подготовленность студентов педагогических вузов	198
Перова Г.М., Панкратова О.Н. Особенности физической активности студентов в новых социально-экономических условиях	202
Петрушевич Е.И., Борщ Д.С., Карелин М.А. Влияние аквааэробики и фитнеса на антрометрические показатели и функциональное состояние женщин среднего и старшего возраста	206
Поздеев Н.А., Наговицын Р.С. Формирование тактического мышления в процессе спортизации с помощью информационных технологий	209
Романов И.В., Лаппо В.А., Павелко Е.А. Проявление максимальных мышечных усилий (становая динамометрия) у студентов-медиков по секции армрестлинга.....	213
Седоченко С.В., Савинкова О.Н. Проблемы дистанционного образования в физкультурном вузе	215
Сиверкина Т.Е., Чернова С.Г., Раевский Д.А. Некоторые закономерности формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой	219
Сморгунов С.А., Малах О.Н. Теоретическое ознакомление и анализ литературных источников основных форм оздоровительной физической культуры	221
Строева И.В., Шамарин И.С. Спортивные игры как средство физического воспитания студентов вуза	228
Сучков А.К., Якутин В.А. Актуальность использования вариативного компонента учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования ...	230
Тишутин Н.А. Перспективы применения способов оценки функциональной готовности организма спортсменов	234
Тишутин Н.А., Гичевский А.В. Вариабельность сердечного ритма в зависимости от типа поведения	238
Ткачук Е.Г., Чепурная Н.А. Смешанное обучение как форма организации учебного процесса для спортсменов	242

Ткачева Е.А. Оценка эффективности оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы	247
Троян Е.И. Использование ситуационного метода для обучения сотрудников полиции применению приемов самозащиты и задержания	251
Уйманова И.П., Карпова О.Л. Формирование готовности студентов вуза к здоровьесбережению	255
Халанский Ю.Н. Термины и понятия в физической культуре как отражение целевой установки заданного действия	258
Чайченко М.В. Целесообразность применения фитнес-направлений в системе физического воспитания студентов вузов	262
Шинкарев С.В., Загной Т.В. Специфика планирования тренировочных нагрузок в подготовке прыгуний в высоту	265

СЕКЦИЯ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Арсене Игор. Использование соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников (15 лет) с задержкой психического развития	270
Бергина Р.Н. Новые подходы в комплексной реабилитационной терапии детей, страдающих ДЦП	275
Березко Д.В., Новицкий П.И. Актуальные направления совершенствования нормативно-правовой базы адаптивной физической культуры различных групп населения с особенностями психофизического развития	278
Виноградова Л.В. Влияние различных реабилитационных подходов на клинко-функциональное состояние позвоночника лиц трудоспособного возраста при дегенеративно-дистрофических изменениях	281
Гапоненок Ю.В., Дядичкина Е.М., Каплич И.В., Организация физического воспитания детей с психофизическими нарушениями	286
Кабанов Ю.М., Трущенко В.В., Лосев В.А., Козлов А.Н. Тренажерные устройства в спорте и медицине	290
Королев П.Ю., Бордюг А.В. Выступление гимнастов с нарушением интеллекта на чемпионате России по спортивной гимнастике лин	293
Литош Н.Л. Особенности развития физических способностей занимающихся легкой атлетикой по программе спорта лин	297
Литош Н.Л. Формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях	301
Макаревич А.В., Полякова Т.Д. Моторные и сенсорные компоненты в организации двигательной активности юных спортсменов-легкоатлетов с нарушениями слуха ..	307
Минина Н.В., Купревич А.В. О роли территориальных центров социального обслуживания населения в оздоровлении лиц пожилого возраста	312
Мякишева А.И., Крестьянинова Т.Ю. Иппотерапия как часть системы физической реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата	315
Полякова Т.Д., Макаревич А.В. Синергетический подход в нивелировании сенсорной депривации у слабослышащих детей	318
Семейкина Е.А., Бегидова Т.П. Адаптивная физическая культура школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья	321
Тозик О.В., Даниленко О.С. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре специализации «Основы физической реабилитации» ...	328

С Е К Ц И Я 1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗВИТИЕ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ НА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ДОСКЕ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

П.Б. Волков

Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко, г. Глазов, Российская Федерация,
e-mail: b196124@yandex.ru

В статье раскрывается механизм развития межмышечной координации у детей 5–6 лет, занимающихся хоккеем. Для развития межмышечной координации у дошкольников разработана методика мозжечковой стимуляции посредством занятий на балансировочной доске со спортивными снарядами. Упражнения, выполняемые ребенком на вестибулярной доске способны развивать и совершенствовать функции среднего уха или вестибулярного аппарата, который ответственен за равновесие. На вестибулярной доске ребенок балансирует равновесия, что стимулирует координационные двигательные способности, увеличивает объем при выполнении точных движений со спортивными снарядами.

Ключевые слова: вестибулярная доска, межмышечная координация.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ по физическому воспитанию, проблема развития координационных способностей детей дошкольного возраста остается актуальной.

Поисковые исследования позволили установить, что именно в сфере действия вестибулярного анализатора заложен значительный потенциал развития координационно-двигательных качеств детей дошкольного возраста. Если мозжечок ребенка не обеспечивает четкость в выполнении двигательных действий, то дошкольник физически не может выполнить задания быстро и правильно. Это происходит, потому что часть процессов в головном мозге разбалансирована. Поэтому, возникает необходимость в разработке и использовании таких упражнений, которые бы активизировали мозг ребенка. В этой связи, обращает на себя внимание использование нестандартного оборудования на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками для развития межмышечной координации [2].

В работе с детьми дошкольного возраста эксперты рекомендуют использовать различное оборудование: доску Бильгоу (LearningBreakthroughKit (Баламетрикс)), Сибирский борд, тренажер BOSU, различные батуты, гамаки, фитболы, качели и др. [1, с. 342]

Сетка на верхней части доски Бильгоу и возможность изменять уровень сложности с помощью рокаров – основа коррекции равновесия и балансировки [6].

Считается, что упражнения, выполняемые ребенком на балансирующей доске, являются зарядкой для мозга, тренировкой когнитивных функций головного мозга; его психических, физических и эмоциональных качеств. Благодаря воздействию на функ-

цию равновесия и статическую физическую нагрузку (мышцы во время выполнения задания напрягаются), укрепляется весь организм ребенка: осанка, координация движений, функции баланса [9, с.171].

По мнению М.В. Тиртышниковой, А.В.Бокова, С.Н. Тимофеева упражнения, выполняемые ребенком на вестибулярной доске, способны развивать и совершенствовать функции среднего уха или вестибулярного аппарата, который ответственен за равновесие [12, с.270].

Как указывают Л.А. Сакович, В.Г. Калюжин, воздействуя, с помощью упражнений на балансировочной доске, на работу вестибулярного аппарата ребенка можно изменить параметры деятельности других систем и органов [9, с.171].

На вестибулярной доске ребенок балансирует равновесия, что стимулирует координационные двигательные способности, повышает шанс для выполнения точных движений. Ребенок, стоя на доске, должен поддерживать контроль положения тела, не смотря на ряд дестабилизирующие факторы [5, с.32].

Занимающийся на вестибулярной доске ребенок, находясь в сложных для вестибулярного аппарата условиях, использует одновременно три системы стабилизации: вестибулярный аппарат, зрительную привязку к опорным точкам и мышечную систему [4, с.123].

Для развития межмышечной координации у детей 5–6 лет, занимающихся хоккеем, применяют упражнения с клюшкой и шайбой (т/мячом), выполняемые на вестибулярной доске, с включением элементов новизны, освоением новых движений. Двигательные действия, выполняемые корпусом, верхним плечевым поясом и мышцами нижних конечностей одновременно на балансировочной доске стимулирует рост кондиций у ребенка, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, являются одним из лучших средств для развития межмышечной координации, положительно влияют на формирование техники владения спортивными снарядами.

Цель исследования – оценить эффективность влияния упражнений с клюшкой и шайбой, выполняемых на балансировочной доске на развитие межмышечной координации у детей 5–6 летнего возраста.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 12 дошкольников 5-6 летнего возраста, занимающихся хоккеем с шайбой. Исследование развития межмышечной координации у испытуемых охватывало следующие показатели: координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости (ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу, и, наоборот). Координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости (ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу, и, наоборот). Координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости (ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу, и, наоборот). Для оценки уровня развития вестибулярного аппарата использовался тест Бондаревского (ребенок, стоит на левой ноге, руки на поясе, правая нога согнута в колене, бедро развернуто наружу, пятка прижата к колену опорной левой ноги. С помощью секундомера производится отсчет времени) [8, с. 98].

Для каждого из исследуемых показателей рассчитывались: $\bar{X}$ – среднее арифметическое значение; σ – среднеквадратическое отклонение; P – уровень значимости. Для оценки корреляционных взаимосвязей, между показателями движением ног, корпуса и рук применялся коэффициент корреляции Пирсона.

Принципы работы с детьми на вестибулярной доске: принцип доступности – возможности выполнения поставленной задачи; принцип практической направленности – уметь видеть и сопоставлять себя с предметами и перемещаться относительно них; принцип индивидуального и дифференцированного подхода – построение занятий с учетом особых психических и психологических особенностей каждого ребенка.

Правильное ощущение себя в пространстве – это один из главных компонентов формирования двигательного действия. Согласованное управление движениями рук,

ног, поддержание правильной осанки во времени и в пространстве - расширяет круг двигательных процессов [3, с. 112].

На занятиях в спортивном зале применялся комплекс упражнений, выполняемых на балансировочной доске, для развития координации, пространственной ориентации и точности движений. При выполнении упражнений на балансировочной доске ребенок вынужден поддерживать позу, контролировать и управлять статическим и динамическим равновесием; соизмерять и контролировать пространственно-временные и динамические характеристики двигательных действий; экономично выполнять двигательные действия избегая излишнее мышечные напряжения [11, с. 47].

Начинать серию занятий на вестибулярной доске необходимо с наиболее простых упражнений по мере их разучивания усложнять их.

Основу комплекса упражнений составили следующие движения: новые незнакомые ребенку двигательные действия (ведение шайбы (т/мяча) на месте, обводка конусов, броски по воротам, передачи в крюк клюшки); выполнение неожиданного и внезапного двигательного действия (импровизация); выполнялись упражнения с фиксацией и изменением различных поз и исходных положений.

Специальные упражнения для развития чувства равновесия: стояние на вестибулярной доске на одной или двух ногах по середине доски; стояние на вестибулярной доске на одной или двух ногах по краям доски; удержание равновесия на доске, уложенной на валик небольшого диаметра; хождение по ребру доски; разнообразные упражнения на доске: приседания, наклоны, выпады.

Перечисленные упражнения следует выполнять на каждом занятии на вестибулярной доске в течение 2-х минут в целях подготовки к основной части занятия.

На занятиях занимающиеся развивали способности самостоятельно распознавать временные параметры. Для развития «чувства времени» упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение, под счет, затем без данных ориентиров.

Особое внимание при выполнении дошкольниками упражнений со спортивными снарядами на вестибулярной доске уделялось сохранению равновесия. Равновесие – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора [10, с. 26–29].

В качестве средств, раздражающих вестибулярный анализатор, используются упражнения с поворотами, переносом центра тяжести с ноги на ногу и т.п. Данные упражнения выполнялись в следующих режимах: для развития статического равновесия за счет удерживания заданных поз длительное время; для развития динамического равновесия через сохранение направленности перемещений ребенка на доске при непрерывно меняющихся позах.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного анализатора [11, с.48].

На протяжении 6–8 занятий на балансировочной доске у дошкольников 5–6 лет отмечались тоническая напряженность и координационная напряженность. Первая характеризовалась чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражалась в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствовало формированию техники выполнения двигательных действий.

С 8–10 занятия большая часть детей овладела умением перехода от напряженного состояния мышц к расслабленному путем: последовательного расслабления отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие способности расслаблять одни мышцы с

одновременным напряжением других. Эти упражнения, в которых движение расслабленной части тела осуществлялись по инерции за счет движения другими частями тела.

Для развития межмышечной координации у детей 5–6 лет включались балансировочные упражнения. Балансировочные упражнения оказывают влияние на состояние внимания дошкольников, стабилизируют психофизиологические механизмы; состояние вестибулярного аппарата; влияют на психологический статус и психофизиологические механизмы детей [4, с. 156].

Результаты и их обсуждение. До проведения педагогического эксперимента и по окончании педагогического эксперимента проводилось тестирование на предмет выявления уровней развития межмышечной координации.

На констатирующем этапе при выполнении первого теста испытуемые выполнили его правильно, но неодновременно. Ошибка в выполнении упражнения заключалась в том, что дети отводили руки и ноги не в стороны, а вперед и назад.

При выполнении второго теста дети совершали следующие ошибки: одновременно поднимали согнутую в локте руку и сгибали в колене противоположную ногу, или поднимали согнутую в локте руку и сгибали в колене не противоположную ногу.

При выполнении третьего теста испытуемые отводили руки и ноги не вперед и назад, а в стороны.

При выполнении теста Бондаревского испытуемые получили удовлетворительные оценки.

Таким образом, результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента показали, что необходима разработка комплекса упражнений для развития координации движений. Действенным средством в развитии межмышечной координации стала вестибулярная доска.

На контрольном этапе педагогического эксперимента получены достоверные различия по всем показателям тестов.

Таблица 1 – Результаты тестирования на контрольном этапе педагогического эксперимента

Показатели тестов	М+м	Тгр	Т-критерий Стьюдента
Движения рук и ног в сагиттальной плоскости	11,4±0,22	2,1	8,35 (p>0,05)
Движения рук и ног в вертикальной плоскости	12,2±0,32	2,1	8,42 (p>0,05)
Движения рук и ног в горизонтальной плоскости	12,5 ±0,17	2,1	8,14 (p>0,05)
Тест Бондаревского	16,7 ±0,11	2,1	17,32 (p>0,05)

Темпы прироста показателя «межмышечная координация» по показателям тестов на контрольном этапе у детей 5–6 лет составили от 45% до 55% соответственно (p>0,05). Учитывая интенсивность возрастания показателей тестов, определяем, что период 5–6 лет является наиболее значимым для развития межмышечной координации.

Для анализа взаимосвязи показателей тестов методик использован коэффициент корреляции Пирсона.

Выявленные взаимосвязи показателя «межмышечная координация» с показателями тестов: движений рук и ног в сагиттальной плоскости; движений рук и ног в вертикальной плоскости; движений рук и ног в горизонтальной плоскости; развития вестибулярного аппарата.

– умеренные положительные достоверные ($p < 0,05$) взаимосвязь мышечной координации с показателями: движений рук и ног в сагиттальной плоскости ($r = 0,475$) движений рук и ног в вертикальной плоскости ($r = 0,493$); движений рук и ног в горизонтальной плоскости ($r = 0,521$)

– высокая положительная достоверная ($p < 0,01$) взаимосвязь мышечной координации с показателям теста Бондаревского ($r = 0,784$).

Таким образом, взаимосвязь мышечной координации с показателями тестов, полученные в корреляционном анализе, достоверны, и можно сделать вывод о положительном влиянии упражнений с клюшкой и шайбой, выполняемых на балансировочной доске на развитие межмышечной координации у детей 5–6 летнего возраста.

Полученные нами результаты согласуются с мнением специалистов [7 и др.], которые отмечают взаимосвязь многократного повторения координационных упражнений с техникой выполнения двигательного действия.

Уровень координации зависит от: типа нервной системы ребенка; способности быстро и эффективно управлять нервно-мышечным аппаратом; быстрого анализа ситуации и принятия рациональных решений; способности быстрых мыслительных процессов [4].

Развитие координационных способностей ребенка зависит от активности и чувствительности рецепторов в двигательной деятельности. Зрительные, мышечные, тактильные и другие рецепторы влияют на координационные способности [11, с. 42–50].

Развитие восприятий зависит от способностей ребенка чувствовать и ощущать пространство и времени, степень приложения мышечных усилий, чувство темпа и ритма выполняемых двигательных действий, а также «чувство клюшки», «шайбы».

На начальных этапах у нетренированного ребенка изокинетическое и изотоническое действия вестибулярной доски требовали сильной синергической активации мышц туловища и нижних конечностей во всех трех плоскостях движений.

Тренировки 3 раза в неделю способствовали разработке нейромышечной активации всех групп мышц, направленных на сохранение фиксации равновесия. С этой целью положение корпуса ребенка на вестибулярной доске требовало изотонической фиксации, и вертикального положения таза. В свою очередь мышцы нижних конечностей совершали изокинетические действия, стараясь поймать точку баланса. Занятия на балансирующей доске с детьми 5–6 лет способствовали тренировке вестибулярных и нейромышечных навыков дошкольников, включая в процесс сохранения равновесия мышцы корпуса, ног и рук.

Преимущества вестибулярной доски заключаются во включении в сохранение равновесия мышц нижних и верхних конечностей, мышц спины и живота. Коммуникативный контакт с тренером способствуют психологической положительной реакции ребенка на занятиях с вестибулярной доской, предупреждают развитие боязни потери равновесия, что приводит к тренированности и развитию координационных способностей. Упражнения, выполняемые на вестибулярной доске, позволяют совершать прямое механическое действие на нижние конечности, развивая мышечный тонус, стимулируя кору головного мозга, вестибулярный аппарат и мозжечок. Также вестибулярная доска позволяет тренировать статодинамическую устойчивость у дошкольников.

В результате исследования можно сделать вывод, что для развития межмышечной координации у детей 5–6 лет наиболее эффективной оказался комплекс упражнений, включающий упражнения на вестибулярной доске, с разнообразными двигательными умениями и навыками.

Заключение. Достигнутый в ходе педагогического эксперимента высокий уровень развития межмышечной координации создает предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности занимающихся хоккеем детей 5–6 лет.

Основными средствами для развития межмышечной координации являются физические упражнения, выполняемые на балансировочной доске со спортивными снарядами, содержащие элементы новизны (применение новых не изученных упражнений), а также упражнения повышенной координационной сложности. Сложность упражнений

повышалась при помощи изменения параметров и характеристик двигательного действия: пространственно-временных, динамических, изменение внешних условия, выполнения упражнений по сигналу или в определенный временной промежуток, изменение порядка выполнения стандартных упражнений. Для развития способностей к быстрому изменению и пристраиванию двигательной деятельности при изменяющихся условиях, используют различные сочетания игрового метода тренировки.

В комплексы упражнений на вестибулярной доске можно включать различные упражнения, сочетая быстрые движения головой с разнообразными прыжками, кувырками в различных направлениях, быстрыми приседаниями, резкими наклонами с быстрым возвращением в исходное положение. Некоторые упражнения можно выполнять с закрытыми глазами или использовать различные подвижные игры на балансирующей доске.

Данное исследование показывает, что в стандартных упражнениях на развитие координации большинство дошкольников сталкиваются с потерей интереса, нежеланием многократно повторять двигательное действие. Исходя из полученных результатов, следует отметить, что использование вестибулярной доски приводит к положительному результату и решает эти проблемы. Совместное психологическое, моторное и координационное воздействие на ребенка позволяет ему побороть страхи и в полном объеме выполнять комплексы упражнений. Таким образом, автор считает, что выполнение упражнений на вестибулярной доске необходимо включить в стандартный перечень занятий хоккеем для детей 5-6 летнего возраста.

Литература

1. Банди, Лейн, Мюррей. Сенсорная интеграция: теория и практика (пер. с англ. Д.В. Ермолаев). – М.: Теревинф, 2017. – 768 с.
2. Девляшова, Н. Мозжечковая стимуляция - занятия на балансировочной доске. Упражнения для развития вестибулярного аппарата [Электронный ресурс]. – URL: <http://fb.ru/article/334485/mozjchkoaya> (дата обращения: 30.10.2020).
3. Кирченко, Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н.А. Кирченко. – 2-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2013. – 150 с
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. М.: ТБТ Дивизион, 2016. – 213 с.
5. Мальцева, М.Н. Телесные практики, сенсорная интеграция и эрготерапия: сборник методических материалов семинара в рамках образовательного форума «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» / М.Н. Мальцева, Е.А. Кобялковская, А.Г. Гилева / науч. ред. О.Р. Ворошнина, А.И. Санникова. – Пермь: ПГПУ, 2018. – С. 41–44.
6. Методическое пособие. Программа обучения на тренажере Баламетрикс [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.bebalance-board.ru>. (дата обращения: 26.10.2020).
7. Овчинников, Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей. // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 4, с. 32
8. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
9. Сакович, Л.А. Медико-биологические аспекты развития ориентации в пространстве / Л.А. Сакович, В.Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Томск: STT, 2018. – С. 170–172.
10. Сиротюк, А.Л. Роль мозжечковой стимуляции в психическом развитии детей дошкольного возраста / А.Л. Сиротюк А.Л., А.С. // Вестник экспериментального образования. 2015. № 3. С. 26–29
11. Сиротюк, А.Л. Развитие вестибулярно-моторных координаций у дошкольников // Дошкольное воспитание. 2019. № 10. – С. 42–50.
12. Тыртышников, М.В. и др. Проблемы развития координационных способностей детей 5-7 лет / М.В. Тыртышников, А.В. Боков, С.Н. Тимофеева / В сборнике: Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Вятский государственный университет. 2016. – С. 270–272.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ОРИГАМИ

Е.К. Воронова

Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск,
Республика Карелия, e-mail: voronova_helena@mail.ru

Статья посвящена проблеме развития мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста. Анализируется влияние занятий оригами на уровень развития динамической координации, ручной умелости, скорости движения кистей и пальцев рук, а также на развитие пространственных представлений детей старшего дошкольного возраста. Раскрываются основные положения экспериментальной методики организации занятий оригами с детьми старшего дошкольного возраста с целью развития мелкой моторики рук. Представлены результаты влияния разработанного содержания занятий оригами.

Ключевые слова: *мелкая моторика рук, дети старшего дошкольного возраста, занятия оригами.*

Актуальность исследования обусловлена важностью качественной подготовки старших дошкольников к обучению в школе. Подготовка к школьному обучению предполагает, прежде всего, повышение общего уровня развития детей, укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности, совершенствование мышления, воспитание определенных личностных свойств. Психолого-педагогические исследования показывают, что основным направлением подготовки детей к обучению в школе является общеобразовательная работа, направленная на всестороннее развитие детей, и важное значение имеет подготовка руки к освоению графики письма. Особое внимание при этом уделяется организации различных видов деятельности – рисованию, конструированию, элементарному труду и др. В то же время вопрос подготовки старших дошкольников к обучению в школе, и непосредственно развитие мелкой моторики рук, средствами оригами изучен еще недостаточно.

Цель исследования – выявить влияние занятий оригами на развитие мелкой моторики рук детей у старшего дошкольного возраста. Это связано с тем, что при подготовке детей к школьному обучению не везде и не всегда используются все доступные средства и методы, а в частности возможности занятий оригами.

Материал и методы. Эмпирическая часть исследования проводилась в МДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 87 «Журавлик» города Петрозаводска (Республика Карелия). В обследовании принимали участие дети подготовительных групп в количестве 56 человек, из них 4 детей с ведущей левой рукой.

Чтобы выявить на каком уровне находилось развитие мелкой моторики рук у детей, были использованы следующие методики:

1. методика «Скатай шарик» и «Смотай клубок» (авторы Озерецкий и Н.И. Гуревич).
2. методика «Определение развития точности движений» (автор Л.А. Венгер).
3. методика «Построй башню», «Десять точек», «Собери мозаику» (автор С.О. Филиппова).

В результате были получены следующие данные: уровень развития мелкой моторики рук у обследованных детей был ниже среднего. Хочется отметить, что девочки имели более высокий уровень развития координации движений и ручной умелости. А уровень пространственных представлений у мальчиков был выше, чем у девочек.

Результаты и их обсуждение. На следующем этапе экспериментальной работы на основании полученных данных была поставлена цель – разработать и апробировать комплекс занятий по оригами для развития мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста.

Цель достигалась решением следующих задач:

1. Подобрать и разработать комплекс занятий по оригами на основе постепенного усложнения заданий, при этом складывания.

2. Апробировать комплекс занятий по оригами с детьми старшего дошкольного возраста.

Экспериментальная работа проходила в течение одного учебного года. Занятия проводились с каждой группой отдельно. Каждое занятие было разбито на две части, проводимых с перерывом в 2 дня. Продолжительность занятий 20–25 минут. Перед каждым занятием определялись содержание и объем работы, подбирались в нужном количестве материалы. Предусматривалось соблюдение правил техники безопасности. Ножницы подбирались с закругленными концами. Детей учили соблюдать осторожность, не размахивать ножницами, при резании следить за положением левой (для левшей – правой) руки, убирать ножницы в коробки кольцами вверх. Ребята учились правильно пользоваться материалами и инструментами, содержать их в определенном порядке.

Комплекс занятий составлен на основе сформированных двигательных навыков и умений детей, а также с учетом интереса детей. Комплекс занятий разработан на основе усложнения последовательности сгибов и других приемов обработки бумаги для получения сначала более простых, а затем и более сложных по способам изображения изделий. В ходе занятий использовались следующие методические приемы: показ и рассматривание готовых поделок, объяснение и демонстрация последовательности действий, объяснение способов складывания и вырезывания деталей, индивидуальная помощь и оценка выполненной работы. Была использована следующая последовательность усложнения приемов складывания:

- складывание заготовки пополам по диагонали;
- сгибание заготовки по диагонали дважды;
- складывание заготовки вдоль и вкладывание боков;
- складывание заготовки вдоль и поперек и вкладывание боков;
- складывание заготовки пополам и сгибание углов и сторон к середине;
- складывание заготовки вдоль, сгибание углов и надрезы частей;
- складывание сторон к сгибу от угла с противоположных концов;
- сгибание сторон от углов и закладывание послойно внутрь.

На занятиях по закреплению способа изготовления поделок использовались варианты по цветовым оттенкам, по величине, по элементам украшений. В ходе экспериментальной работы детьми были изготовлены фигурки птиц, животных, рыб. На занятиях дети выполняли предложенные задания с интересом, увлеченно. В случае необходимости, при возникновении затруднений детям оказывалась индивидуальная дополнительная помощь.

На третьем этапе практической части с детьми проводилась работа по выявлению изменения уровня развития мелкой моторики рук.

Исследование проводилось по тестам, которые использовались на первом этапе. В результате занятий, проводимых по программе исследования, у всех детей отмечался прирост показателей по всем контрольным методикам. Наибольший прирост показателей выявлен по методике «Смотай клубок». Уровень развития мелкой моторики рук выше нормы, по данной методике, выявлен у абсолютного большинства детей. Также высокий уровень развития точности движений был выявлен у всех детей, участвовавших в экспериментальной работе. Уровень пространственных представлений, как в начале, так и в конце эксперимента выше у мальчиков, чем у девочек.

Заключение. Таким образом, были сделаны следующие выводы:

- В конце экспериментального периода не выявлено детей, имеющих низкий уровень развития мелкой моторики рук;
- Снизилось количество детей, до 15%, со средним уровнем развития мелкой моторики рук за счет более качественного выполнения тестовых заданий, повышения внимания, развития координации мелких движений;

- Увеличилось количество детей с высокими показателями развития точности мелких движений и динамической координации движений, до 81%.
- Результаты развития мелкой моторики рук у детей с ведущей левой рукой не имеют достоверных различий по сравнению с результатами детей «правшей»;
- Также следует отметить, что выявленные отличия в уровне развития пространственных представлений у мальчиков и девочек сохранились до конца экспериментального периода.

Литература

1. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Н. Мелкая моторика в психофизическом развитии дошкольника // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 1.
2. Филиппова С.О. Подготовка дошкольников к обучению письму: Методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 94 с.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕКТИВНЫХ И СУБЪЕКТИВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.Л. Григорьева, С.В. Бурханов

**Нижегородский государственный педагогический университет
им. Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Российская Федерация,
e-mail: gvelnn@mail.ru**

В статье исследуется содержание культуры здоровья младшего школьника и критерии ее сформированности в процессе адаптации детей к обучению в школе в условиях ширококонтекстной инклюзии. Разработаны и представлены механизмы формирования культуры здоровья младшего школьника в условиях смешанного обучения. Представлен анализ моделей деятельности педагога по реализации указанных механизмов в зависимости от потребности образовательной среды. Рассмотрен процесс влияния индивидуальности педагога на результат формирования культуры здоровья младших школьников.

Ключевые слова: *культуры здоровья, деятельностный компонент, рефлексивно-мотивационный, коммуникативный компонент, когнитивный компонент, механизмы формирования культуры здоровья младшего школьника.*

Современная потребность формирования культуры здоровья подрастающего поколения в последнее время возрастает, особенно в условиях смешанного обучения, которое в настоящее время в сложившейся эпидемиологической ситуации в мире, получило популярность. В качестве одного из важнейших результатов образования ФГОС выделяет здоровье обучающихся, его сохранение и укрепление становится приоритетным направлением деятельности образовательной организации, ориентированной на развитие личности обучающегося [1].

Культура здоровья представляет собой мировоззренческую основу формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни обучающихся обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности. Таким образом, в младшем школьном возрасте, когда формируются «Я» - концепции и начинается формирование личности, необходимо закладывать аксиологические основы не только процессов познания, дружбы, честной спортивной борьбы, творчества, но и здоровья, а также адекватного отношения к нему [2].

Культура здоровья младшего школьника включает в себя следующие компоненты:

1. Когнитивный компонент культуры здоровья, выполняет функцию информирования на уровне представлений, понятий, идей о здоровом образе жизни, содержит знания обо всех его компонентах, описанных в современной литературе. Он включает такие составляющие здоровья, как положительные эмоции, активная двигательная деятельность. Выражается в стремлении к трансляции полученных знаний и убеждений в структуре социальных проектов по ЗОЖ и к обмену ими в повседневном общении, в стремлении и тенденции к их обновлению. В данном аспекте следует говорить об информационно-просветительской функции культуры здоровья конкретного человека. При этом следует заметить, что данный компонент культуры здоровья не исчерпывается исключительно знаниями о здоровом образе жизни, а позволяет ребенку благодаря этим знаниям включиться в чрезвычайно значимые формы социального общения и просоциальные виды деятельности.

2. Коммуникативный компонент культуры здоровья может быть описан со стороны полипозиционности и адресатов коммуникации. Так, он выражается в общении с собой в виде вербализованного самоанализа, самоконтроля, целеформирования, саморегуляции и самокоррекции в достижении цели. В общении с субъектами образовательного пространства он представлен как отражение интересов и целей ребенка, его эталонов, ориентиров и склонностей по отношению к пониманию здоровья, в убежденности в непреложности принципов ЗОЖ. Тогда младший школьник не только озвучивает свою привязанность к спорту, но и мотивирует одноклассников к поступлению в ту же спортивную секцию, к участию в оздоровительном походе, к самодисциплине и отказу от вредных привычек. В общении с членами семьи этот компонент проявляется через просьбы ребенка о покупке спортивного инвентаря, книг о природе и о физиологии человека, совместном посещении мероприятий, направленных на организацию здорового диалога человека с собой, с другими, с природой.

3. Деятельностный компонент культуры здоровья – представляет собой совокупность качественных показателей и уровень успешности деятельности по здоровьесбережению, коррекции и реабилитации здоровья. Здесь, как было показано ранее, здоровье рассматривается в составе трех уровней – внутреннего биологического, среднего – психоэмоционального и внешнего – социально-личностного. Соответственно, необходимо так выбирать формы здоровьесберегающей деятельности, чтобы они оказывали влияние на каждый из уровней здоровья, чтобы они максимально полно отразились в культуре здоровья человека. В ходе деятельности по формированию гармоничного здоровья, у ребенка могут определиться интересы, склонности, раскрыться способности к определенным видам деятельности. И всегда эта деятельность будет персонифицированной и творческой. Таким образом, раскрывается творческая функция культуры здоровья, которая проявляется в сложной энергозатратной деятельности, например, в спорте.

4. Рефлексивно-мотивационный компонент культуры здоровья заключается в оценке ребенком ситуаций и фактов, процессов и явлений с позиции гармоничного здоровья как целевого ориентира самосовершенствования. Этот компонент проявляется в диагностически-регулятивной функции культуры здоровья, которая выражается в осознанном ведении здорового образа жизни и адаптации его к возможным изменениям жизненной ситуации. Реализация этого компонента происходит: в формировании мотивации к применению диагностических процедур по отслеживанию динамики своего самочувствия, настроения, в определении причин ухудшения или улучшения своего здоровья, в расширении арсенала диагностических средств, применяемых к оценке процессов и результатов применения оздоровительных процедур, в постановке и аргументации новых целей оздоровления.

Строго говоря, формирование и совершенствование культуры здоровья – это процесс неограниченный во времени, и он может осуществляться в течение всей жизни человека. Следует сказать, что основным субъектом, осуществляющим управление этой

деятельностью, является спортивный педагог и тренер. Даже люди зрелого возраста, которые могут адекватно оценить состояние своего трехкомпонентного здоровья и выстроить траекторию его дальнейшего развития прибегают к помощи специалистов в сфере физической культуры и спорта, тем в большей степени в организации этой деятельности педагогом нуждаются обучающие [3]. В этой связи ВУЗ подготавливает будущих педагогов по физической культуре к формированию культуры здоровья разных социальных групп. Таким образом, педагог должен быть готов к формированию культуры здоровья людей абсолютно разной возрастной группы, имеющих разный социальный статус, имеющих разные способности, склонности, интересы, историю жизни и в связи с этим педагог должен иметь очень гибкие профессиональные компетенции, которые можно адаптировать под разные условия педагогической деятельности. Такие профессиональные компетенции формируются в ходе образовательного процесса в педагогическом ВУЗе, где серьезно отражена индивидуальность будущего учителя не только как педагога, но как спортсмена, и как личности, так как в условиях смешанного обучения социальная значимость личности учителя очень велика. Повышение профессионального авторитета спортивного педагога не только для детей, но и для их родителей в вопросах формирования здоровья напрямую зависит от структуры и сущности его индивидуальной профессиональной компетентности. При этом кроме высокого уровня профессиональных знаний и умений в этом диалоге высокой значимостью обладает яркая индивидуальность тренера уникальность его опыта и авторского метода [4; 5].

Таким образом, *целью* данной статьи является анализ влияния объективных и субъективных характеристик профессиональной компетенции педагога по физической культуре на процесс и результат реализации механизмов формирования культуры здоровья младших школьников.

Структура профессиональной компетенции педагога имеет своеобразные черты, зависит от того какие профессиональные функции он считает наиболее важными и осуществляет максимально эффективно. Структура профессиональных функций учителя физкультуры представлена на схеме 1.



Рисунок 1. Структура профессиональных функций учителя физической культуры

Другим источником индивидуальности спортивного педагога и тренера является его личный опыт спортивной деятельности в определенном виде спорта или нескольких видов спорта.

Рассмотрим какие обобщенные, объективные и субъективные качества педагога которые проявляются при реализации механизмов формирования культуры здоровья первоклассника.

1. Механизм «Игра в школу». Цель реализации механизма – сформировать у первоклассника социальный статус ученика и создать условия для овладения им принципами здорового образа жизни и методами самоорганизации деятельности.

Данный механизм начинает реализовываться в период подготовки ребенка к обучению в школе, когда учебные занятия в детском саду воспринимаются им не как познавательный процесс, а как один из видов игры, где его задача выиграть, победить, стать лучше, получить общественное признание, особенно со стороны взрослых. Реализация этого механизма продолжается уже в период обучения детей в школе, но при этом стиль учебной деятельности должен напоминать игру, в которой есть игровые правила, конкретные роли участников, условия игры, ее завязка, кульминация и развязка и обязательный соревновательный элемент. Кроме того, в этот период должно произойти освоение детьми правил поведения в школе и в обществе, а также принципов здорового образа жизни, каждый из которых должен стать для ребенка руководством к действию. Такая деятельность лучше всего организуется через игровые стихи, загадки, задания, что особенно важно и полезно на занятиях физической культурой, так как в дальнейшем детям придется усваивать настоящие правила видов спорта.

Это механизм позволяет учесть их индивидуальные и возрастные особенности, дает возможность проявить ребенку свою индивидуальность, однако, в данном механизме и педагог может проявить, как инвариантную компетентность по работе с детьми данной возрастной группы, так и вариативные индивидуальные качества своего педагогического мастерства и своей личности.

Так, например, из представленной схемы наиболее ярко в реализации данного механизма могут проявить себя носители следующих компетенций. Педагог воспитатель, нацеленный на развитие у ребенка определенных качеств личности на сплочение коллектива, вносит в процесс игры индивидуальные и групповые формы работы, в которых и его личностные качества проявляются максимально ярко. Организатор наставник в своей деятельности предпочитает поддерживать и развивать инициативу детей, стихийные формы их сотрудничества оказывая им, только дозированную помощь, проявляя при этом организаторские способности. Педагог, позиционирующий себя как классный руководитель, организует взаимодействие не только в детской среде, но и смело взаимодействует с родителями учеников, предоставляет им возможность и в семейной среде организовать их семейный процесс как игру. Он проявляет при этом коммуникативную культуру высокого уровня. Наибольший вклад в реализацию этого механизма могут внести педагоги, являющиеся представителями определенного вида спорта. В данном случае это представители игровых видов спорта, поскольку, распределение ролей, функций в игре, соответствие игровым амплуа личностных качеств является, имманентно присущем их собственно спортивной деятельности. Именно поэтому, он в реализации данного механизма обращает внимание на обретение ребенком своей индивидуальности, и на то благодаря каким своим качествам он может организовать сотрудничество и поддержку других детей, так же он способен организовать здоровое соперничество на основании принципов честной спортивной борьбы, чтобы повысить конкурентоспособность детей в будущем.

2. Механизм «Рефлексивное зеркало». Цель реализации механизма – сформировать у ребенка рефлексивно-оценочную структуру деятельности и поведения на основании социально-одобряемых критериев. Как утверждают социологи образования, период, от-

влечения от социальной роли способствует ее еще большему закреплению, в данном случае речь идет о школьных каникулах, которые позволяют ученикам и их родителям пересмотреть систему взаимоотношений, оценок и видов деятельности ребенка с учетом его новой социальной роли. Таким образом, возникает возможность формировать у ребенка не только репродуктивную реакцию на оценку взрослых, но и собственные критерии, методы самооценки себя в деятельности и изменений, происходящих в нем в связи с этой деятельностью.

В реализации данного механизма могут проявить себя носители таких компетенций, как педагог предметник, который может подчеркнуть сильные стороны и указать на ошибки, что позволяет ребенку сформировать свою оценочную базу критериев разных видов учебной и спортивной деятельности. Педагог координатор на основании частых замечаний и наводящих вопросов помогает ребенку строить правильную траекторию своего развития на принципах здорового образа жизни, а также правильно воспринимать все результаты своей оздоровительной деятельности, как положительные, так и отрицательные и делать из них соответствующие выводы.

Реализация данного механизма педагогом будет эффективнее, если педагог обладает компетенциями в боевых искусствах. Специфика единоборств и боевых искусств заключается в том, что спортсмену в тренировочном процессе, а тем более на соревнованиях приходится мгновенно оценивать ситуацию и принимать решение именно этому они и могут научить детей став педагогами.

3. Механизм «Месторождение таланта». Цель реализации механизма – выявление реальной одаренности младших школьников и обеспечение возможностей для их дальнейшего развития. Овладевая методами оценки и самооценки, дети начинают постепенно выявлять не только то, чем они похожи на других, но и то, чем они от других отличаются, в частности это касается особенных задатков детей, их способностей и творческих талантов. Данный механизм необходимо осуществлять с результатами комплексного мониторинга здоровья ребенка. На основании полученных данных необходимо осуществить предоставление избыточной возможности ребенку попробовать свои силы в разных видах культурно-творческой, художественной, спортивно-соревновательной деятельности. В процессе этих проб необходимо проводить анализ и оценку мотивации, способностей и склонностей ребенка к представленному виду деятельности. Для того чтобы ребенку полноценно сформировать «Я» – концепцию ему необходима поддержка и адекватная оценка со стороны окружающих, например, в качестве дополнительного стимула для его саморазвития.

Реализация данного механизма педагогом будет эффективнее, если педагог обладает компетенциями исследователя, который доказывает и ребенку, и родителям необходимость диагностики компонентов здоровья и способностей, существующих у ребенка для того, чтобы максимально точно выявить детский спортивный или творческий талант. Педагог консультант может предоставить информацию, где и в каких кружках ребенок может проявить и развить свой талант, оказать информационную поддержку семье в самостоятельном, разноплановом или в разностороннем развитии ребенка.

Наибольшую помощь из представителей видов спорта в развитие талантов ребенка могут оказать бывшие и действующие легкоатлеты, лыжники, конькобежцы, чья спортивная деятельность предполагает тактическое и стратегическое планирование процесса развития таланта и строгое следование этому плану. Такие люди обладают высокой работоспособностью выносливостью и могут научить детей планировать и развивать свою оздоровительную деятельность.

4. Механизм «Кросс-культурное сотрудничество». Цель реализации механизма – создание условий для бесконфликтного, позитивного общения между детьми в данной возрастной группе, на основании спортивных и художественных практик по формированию культуры здоровья младшего школьника.

Для организации бесконфликтного общения детей предполагается включение в среду общения, как можно большего количества участников, как со стороны образовательной организации, так и со стороны семьи. В этом случае оздоровительные и образовательные практики обсуждаются всеми участниками образовательного процесса и выявляются наиболее успешные практики, которые могут быть полезны конкретной среде и конкретному ребенку, для индивидуального совершенствования его трехкомпонентного здоровья.

Реализация данного механизма педагогом будет эффективнее, если педагог обладает компетенциями методиста и проявляет организаторские способности по связи с различными сообществами. Эти возможности позволяют такому педагогу проектировать межкультурное взаимодействие и коммуникацию под заявленные задачи с документальным сопровождением. Педагог координатор ориентируется в современных тенденциях в области физической культуры, спорта, науки и образования и умело применяет знания в соответствии со сложившейся ситуацией творческого сотрудничества, в том числе и межкультурного. Педагог руководитель - общественник организует и проводит мероприятия по развитию сотрудничества, как внутри класса, так и между представителями общественности. А также умело проводит интеграцию в системе семья - школа по вопросам развития трехкомпонентного здоровья младшего школьника в сочетании с национальными, культурными, семейными традициями. В реализации данного механизма будут наиболее успешны представители эстетических и туристических видов двигательной активности. Это – спортивные, балльные танцы, чирлидинг, акробатика, гимнастика, фитнес аэробика, а также все виды туризма. Эстетические виды деятельности позволяют на базе ценностей гармонии и красоты на высоком эмоциональном позитивном фоне осуществлять культурный обмен и мотивировать других людей к взаимодействию к сотрудничеству других людей, а также собственно спортивной деятельности. Представители туризма как оздоровительные практики ориентируют кросс-культурное сотрудничество на расширение двигательной активности и ее адаптацию к новым условиям.

Как очевидно из представленного материала процесс формирования культуры здоровья младшего школьника является не линейным многоаспектным и многокомпонентным и подготовка бакалавров к этой деятельности позволит сделать этот процесс максимально эффективным молодых педагогов, в том числе и их спортивный опыт.

Литература

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 [Электронный ресурс] <http://www.anichkov.ru/files/gzrdo/doc/EDUCATIONDEVE-LORPMENT-STRATEGY.pdf>
2. Григорьева Е.Л., Смирнов А.Б., Беляева М.А., Антонова В.В. Методы адаптации первокурсников к новым видам деятельности и коллективу в инновационном образовательном пространстве // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 32–39.
3. Быстрицкая Е.В., Григорьева Е.Л., Доронин К.Н. Кризис 6–7 лет и пути его преодоления средствами здоровьесформирующих технологий // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 1 (30). С. 43–47.
4. Сердюк Л.В. О педагогическом творчестве в структуре деятельности учителя начальных классов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2008. №. 9, С. 152–161.
5. Неустроева А.Н. Социально-личностная модель учителя начальных классов: базовые компетенции // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, Т. 7, №. 3, 2010, С. 78–82.

ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Ю.А. Доценко, Т.Г. Похильчук

Донецкий национальный университет, Институт физической культуры и спорта,
г. Донецк, e-mail: science_ifks@donnu.ru

В статье «Теории мотивации как инструмент формирования мотивов к двигательной активности у учащихся старших классов» авторами Доценко Ю.А и Похильчук Т.Г. рассматриваются теоретические основы мотивации, проводится сравнительный анализ существующих в литературе теорий мотивации, являющихся базисом для построения системы мотивирования к двигательной активности. Изучены общие положения и различия содержательных и процессуальных теорий мотивации, принципы которых ложатся в основу построения оптимальных моделей формирования потребностей к двигательной активности у детей старшего школьного возраста.

Ключевые слова: мотивация, теории мотивации, двигательная активность.

В современном мире невозможно представить своей жизни без высокотехнологичных гаджетов: компьютеров, телефонов, планшетов и др. С расширением технологических возможностей и их доступностью, подрастающее поколение все чаще склоняется к альтернативным, современным способам времяпрепровождения [1].

Вовлеченность подростков в социальную деятельность все больше несет виртуальный характер, теперь для приобретения новых знакомств не нужно посещать кружки, секции по интересам, а для совершения покупок не обязательно ходить по магазинам [11].

В связи с этим неуклонно снижается двигательная активность, падает уровень физической подготовки, стремительно ухудшаются показатели состояния здоровья молодежи [1]. Это дает повод глубоко задуматься и серьезно взглянуть на проблему физического здоровья детей школьного возраста.

Но, несмотря на технический прогресс, важнейшей задачей любого общества остается обязанность вырастить и воспитать здоровое, образованное, социально активное поколение граждан [10].

Трудно переоценить значение физической культуры в решении задач по формированию здоровой и успешной личности. Рассмотренные выше положения, позволили сформулировать цель работы.

Цель исследования – проанализировать теории мотивации для формирования мотивов к двигательной активности у учащихся старших классов.

Материал и методы. Для написания данной работы были использованы теоретические методы исследования, такие как анализ данных специальной и научной литературы.

Результаты и их обсуждение. Существует большое количество определений мотивации, но, по мнению авторов [7; 8], независимо от того, какое определение дать мотивации, ее изучение предполагает обоснование поведения определенного индивида, то есть тех внутренних и внешних факторов, которые заставляют, побуждают, убеждают его действовать именно так, а не иначе.

Мотивация – это совокупность побудительных факторов, вызывающих активность организма и определяют его направленность.

«Мотивация – это некоторое абстрактное понятие, о котором можно судить только по результатам конкретного поведения» [7]. В классическом понимании – это тенденция к выполнению определенных действий. Если тенденции носят достаточно интенсивный и устойчивый характер, можно говорить о высоком уровне мотивации [7; 8].

Мотивация - это общий термин, который обозначает состояния, побуждающих человека начать какой-либо вид активности и продолжать его, проявляя мужество и упорство. Мотивация объясняет, почему человек поступил так, а не иначе [10; 12].

Мотивация, направленная в сторону уменьшения напряжения, создается определенной потребности. Цель поведения удовлетворяет определенные базовые потребности индивида.

В литературе имеется ряд классификаций потребностей, но нет ни одной всеохватывающей. Например, в классификации потребностей человека по Маслоу выделяют пять уровней [4,7]:

1 уровень – физические потребности (голод, жажда, отдых, дыхание, упражнения).

2 уровень – безопасность (защита от природных явлений, социальной агрессии, несправедливости, тирании, нападения).

3 уровень – аффилиация (принадлежность к определенной группе, любовь, дружба, внимание, принятие со стороны людей).

4 уровень – потребности Эго (самоутверждение, статус, автономия, уважение, признание).

5 уровень – самореализация (самореализация, реализация индивидуального потенциала).

Иначе говоря, потребность – это нехватка чего-то, оказывается в состоянии напряжения в психике, и отражается в сознании человека в виде желаний, наклонностей.

В сфере физического воспитания целесообразно выделить следующие группы устойчивых потребностей: биологические, социальные, идеальные [2].

Биологические – потребности тела (потребность в двигательной активности, смене деятельности (отдых), восстановлении после усталости, пополнении биологических ресурсов и тому подобное.

Социальные – те, что удовлетворяются в процессе общения с другими людьми: самоутверждение, лидерства, подчинения, сочувствие, подражание (мода).

Идеальные – духовные, личностные потребности самовыражения: познание, творчества, развлечений, получения положительных эмоций, целеустремленности (рефлекс цели).

Доминирование в определенный период жизни той или иной потребности, мотивация и выбор средств достижения цели определяется природными задатками человека, возрастными особенностями, социальными условиями (мораль, законы) и главным образом воспитанием.

Правильно сформированный процесс мотивирования школьников к развитию их двигательной активности, может стать залогом успешного и качественного их развития [6].

Мотивация – это процесс внутреннего побуждения индивида к активной деятельности, достижения поставленных целей, и процесс сознательного выбора человеком определенной линии поведения, основанной на влиянии внутренних и внешних факторах, или, другими словами, на мотивах и стимулах [3].

Внутренние факторы (мотивы) связаны с формированием личности индивида, его образованием, культурой, ценностными ориентациями, а также условиями жизни. Внутренние мотивы заставляют человека прилагать все усилия и умения. Внешние факторы связаны с влиянием окружающей социальной среды. Внешнее стимулирование человека – это необходимое условие для получения высокого результата [3; 5].

В содержательных теориях можно отметить ряд различий и общих положений. Общим для них является то, что в основе мотивации лежат потребности конкретных людей, их в интересы или мотивы, которые побуждают к определенным целевым действиям. Например, в теории Маслоу потребности построены иерархически, а порядок удовлетворения потребностей направлен снизу-вверх. Поведение человека определяет самая низкая неудовлетворенная потребность такой структуры [4].

В теории Альдерфера также имеет место определенная иерархия потребностей. Однако принципиальным положением его теории является утверждение о том, что удовлетворение потребностей может начинаться, как снизу вверх, так и сверху вниз, при условии, когда удовлетворение потребностей высшего уровня невозможно по объективным причинам. Наличие двух направлений движения удовлетворения потребностей, по мнению Альдерфера, открывает дополнительные возможности для мотивации движения [5].

Мак-Клелланд предложил свою классификацию потребностей человека, в которой приоритет отдается потребностям высшего порядка, поскольку низшие потребности в современном мире практически удовлетворены. Отличительной особенностью этой теории является то, что влияние потребностей на поведение людей рассматривается не изолированно, а как результат их комплексного взаимодействия [5].

Теория Герцберга исходит из того, что поведение людей формируется под влиянием мотивационных факторов и факторов здоровья. Сильное мотивационное влияние на поведение человека оказывают внутренние факторы, связанные с его успешной трудовой деятельностью, что порождает удовлетворение. Внешние факторы, которые касаются в основном условий жизни и труда, влияют на активность и поведение человека, достаточно своеобразно. Недостаток благоприятных условий порождает недовольство человека и снижает активность поведения. В то же время наличие благоприятных условий не играет мотивационной роли, поскольку воспринимается как должная норма. Особенность этой теории является в том, что она основывается не столько на теоретических постулатах, сколько на материалах опросов и экспериментальных исследованиях [5].

Итак, каждая из содержательных теорий мотивации имеет свои особенности, определенные преимущества и недостатки. А потому, чтобы лучше понимать поведение людей и воздействовать на них должным образом, надо знать их «уязвимые места». Проблемой содержательных теорий является то, что они мало внимания уделяют индивидуальным особенностям людей и их влиянию на побуждение индивидуума к действию.

Различие теорий лишь в том, какому фактору отдается преимущественное предпочтение: вознаграждению, отношениям людей или содержанию деятельности. При этом индивидуальные различия не учитываются: человек рассматривается как «автомат», который однозначно реагирует на воздействие внешних факторов.

При анализе существующих теорий был сделан следующий вывод, что содержательные теории недостаточно уделяют внимание анализу процесса формирования мотивации, побуждающей к деятельности, что для нас очень важно. Но при этом эти проблемы подробно исследуются в процессуальных теориях мотивации деятельности, и подробный анализ данных теорий лежит в перспективе наших исследований.

В отличие от содержательных теорий, процессуальные основанные на потребностях и факторах, связанных с ними. Такие потребности и определяют поведение людей [3; 9].

В процессуальных теориях анализируется процесс распределения усилий человеком для достижения им различных целей, а также процесс выбора им типа поведения. Иными словами, поведение личности определяется ощущением конкретной ситуации, его ожиданиями, связанными с ней, оценкой своих возможностей и последствий выбранного типа поведения [2; 4].

Другими словами, принцип данных теорий мотивации заключается в том, что индивид, осознав задачи и возможное вознаграждение за их выполнение, сопоставляет эту информацию со своими личными потребностями, возможностями и готовностью сделать необходимые усилия.

Индивид выбирает для себя определенный вид поведения и вид двигательной активности, после чего стремится достичь определенных целей. Согласно данным теориям, поведение личности является результатом субъективного восприятия ситуации и возможных последствий выбранного типа поведения и форм двигательной активности.

Заключение. Рассмотренные теории признают существования потребностей, и предполагают, что поведение людей определяется не только ими, а и личной реакцией каждого индивида на воздействие внутренних и внешних факторов при достижении им целей, что в свою очередь, побуждает человека к действию и выбору стратегии поведения. Данное «превращение», является основой при выборе форм двигательной активности для конкретно взятой личности. Другими словами, при определенных обстоятельствах поведение человека связано с анализом имеющихся перед ним возможностей, от того, чему человек отдаст предпочтение и, будет зависеть его действия и достигнутые результаты, а наличие потребности не является единственным условием мотивации человека.

Таким образом, анализ литературы по данному вопросу помогает педагогу физической культуры понять сущность теорий мотивации и открывает возможности построения оптимальных моделей формирования потребностей к двигательной активности у детей старшего школьного возраста.

Литература

1. Козловская Н.В. Ценностные ориентации молодежи как субъективный регулятор жизнедеятельности в условиях современного информационного общества / Н.В. Козловская // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2010. – № 6. – С. 196–202.
2. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2015. – № 2. – С. 72–80.
3. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – С. 117.
4. Мармаза А.И. Основы теории менеджмента: научно-методическое пособие / А.И. Мармаза – Х.: 2015. – 140 с.
5. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И.А. Мартын // Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. – № 6 (36).
6. Марченко О.Ю. Гендерный аспект формирования ценностного потенциала физической культуры школьников / О.Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 38–44.
7. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
8. Отпущенникова К.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом: научно-методический журнал / К.В. Отпущенникова, Г.А. Фалалеева // «Педразвитие». – 2017. – № 3. – С. 34–39.
9. Полукаров В.Л. Психология менеджмента: учеб. пособ / В.Л. Полукаров, В.И. Петрушин. // КноРус, 2016 – 280с.
10. Слепченко А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.
11. Степкина С.Л. Модель формирования личностной физической культуры подростков в общеобразовательной школе / С.Л. Степкина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №2. – С. 65–68.
12. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В.И. Столяров. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 704 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Д. Джумасейдов, Н.В. Минина

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: mininata@mail.ru

Физическое развитие детей является важным фактором для показателей физической подготовленности. По мере взросления как мальчиков, так и девочек темпы прироста физической подготовленности постоянно изменяются в сторону увеличения с достоверными различиями по абсолютному большинству показателей, достигая максимума в 10-ти летнем возрасте. Изучение физического развития детей младшего школьного возраста позволяет разработать оптимальный объем двигательной активности детей и повысить уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физическое развитие, двигательная активность, физическая подготовленность.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I–IV классы). Данный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Но длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8–9 лет. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7–10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16–30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30–45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50–70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5–2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Цель исследования – изучить особенности физического развития детей младшего школьного возраста.

Материал и методы. В исследовании приняли участие учащиеся 3-х классов ГУО СШ № 46 г. Витебска. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, антропометрия, методы математической статистики.

Оценка физического развития испытуемых проводилась по общепринятой методике. Изучались: длина тела, см; масса тела, кг; окружность грудной клетки, см; частота сердечных сокращений, уд/мин.

Результаты и их обсуждение. В научно-методической литературе при характеристике физического состояния организма учитывается динамика физического развития, физической подготовленности, двигательной активности и функционального состояния. Данные об индивидуальных проявлениях этих показателей позволяют объединять детей в определенные группы и прогнозировать для каждой из них результаты физического развития и физической подготовки.

Под физическим развитием понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития. Оценка физического развития проводится медицинской сестрой.

В начале учебного года, в сентябре месяце, было продиагностировано 39 человек. Оценку физического развития мы проводили по трем показателям, результаты которых приведены в таблице 1.

Анализ антропометрических данных свидетельствует о неравномерности процессов роста и развития детей, что подтверждается и другими авторами.

Таблица 1 – Показатели физического развития учащихся 3-х классов (М± m)

Показатели физического развития	Пол	Показатели учащихся 3-х классов
Масса тела, кг	М	24,8±0,1
	Д	26,0± 0,12
Длина тела, см	М	127,0±2,0
	Д	138,5±1,9
Окружность грудной клетки, см	М	62,4 ± 1,4
	Д	65,0 ± 1,6

Особенности методики физического воспитания.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10–11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8–11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6–8 с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы.

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществить только на уроках физической культуры. Необходима дополнительная двигательная деятельность занимающихся в виде выполнения домашних заданий по физической культуре. С помощью домашних заданий решаются следующие учебно-воспитательные задачи: 1) повышение двигательной активности детей; 2) укрепление основных мышечных групп; 3) формирование правильной осанки; 4) подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

В младшем школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются: здоровье, общая выносливость и работоспособность организма, качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Цель организации двигательного режима состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня их здоровья, всестороннего физического развития; обеспечить овладение двигательными умениями и навыками, элементарными знаниями по физической культуре. Чтобы исключить утомление детей, надо обеспечить условия для разнообразных движений в физкультурной, игровой, трудовой, индивидуальной, коллективной деятельности с различным физкультурным и игровым материалом.

Как показали наши педагогические наблюдения, не всегда обеспечиваются оптимальная двигательная активность на занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры и здоровья.

Заключение. Цель организации двигательного режима состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня их здоровья, всестороннего физического развития; обеспечить овладение двигательными умениями и навыками, элементарными знаниями по физиче-

ской культуре. Чтобы исключить утомление детей, надо обеспечить условия для разнообразных движений в физкультурной, игровой, трудовой, индивидуальной, коллективной деятельности.

Оптимальный двигательный режим является важным условием разностороннего развития и воспитания у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 426 с.
2. Организация физического воспитания: курс лекций / сост.: Н. Н. Ничипорко [и др.]; М–во образования РБ, УО "Мозырский гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина". – Мозырь: УО "МГПУ им. И. П. Шамякина", 2009. – 98 с.
3. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: Учитель, 2005. – 127 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ 6–12 ЛЕТ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Э.А. Зюрин, Е.Н. Бобкова, Е.Н. Петрук, Е.В. Парфианович
Федеральный научный центр физической культуры и спорта,
г. Москва, Российская Федерация,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Смоленск, Российская Федерация, e-mail: zurin@vniifk.ru, sgafkstnayka@mail.ru

В статье рассматриваются составляющие части, отражающие сформированность индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет, выявлены текущие параметры двигательного режима (физической активности детей 6–12 лет). Исследован объем двигательной активности, выраженный количеством занятий, затраченным временем за недельный период, определены предпочтительные виды спорта и иные виды физической активности.

Ключевые слова: *двигательная активность, двигательный режим, занимающиеся, виды двигательной активности.*

Государство заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было здоровым, поэтому на каждом этапе своего исторического развития ищет наиболее приемлемые механизмы укрепления здоровья и развития физических качеств населения. Социальное общество на современном этапе характеризуется стремительным развитием информационных технологий, насыщением общества различными видами информации, виртуализация реальной действительности способствует замещению естественной потребности в двигательной активности. Развитие «мобильной» межличностной коммуникации приводит к изменению характера межличностных отношений среди сверстников, все это остро ставит вопрос о повышении значимости физической культуры в педагогическом процессе детей 6–12 лет, научном определении индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом [3]. При этом, мы должны учитывать, что параметры режима двигательной (физической) активности носят строго индивидуальный

характер, предполагают детальное соотношение поставленных задач с решением, которое соответствует реальным возможностям индивида на текущем этапе его развития, способы и условия ее реализации [2].

Таким образом, определение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом у детей 6-12 лет, выявление текущих параметров физической активности детей данного возраста способствующих повышению уровня физической готовности и является актуальным вопросом исследования.

Цель исследования – изучить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет.

Материал и методы. Социологические методы, педагогическое наблюдение, хронометраж, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни», Федеральным научным центром физической культуры и спорта (ФНЦ ВНИИФК) совместно с Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) и Российским государственным социальным университетом было проведено социологическое исследование с целью определения индивидуальных потребностей всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой.

Для определения индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет были опрошены родители девочек – 176 человек (55,3%), родители мальчиков – 142 (44,7%).

В ходе опроса было выявлено, что государственная система обучения в Российской Федерации является основополагающей, что представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок образовательное учреждение?» (в % от всех опрошенных)

Варианты ответа	Родители детей от 6 до 12 лет	
	количество человек	%
Да, посещает государственный детский сад	20	6,3
Да, посещает частный детский сад	5	1,6
Да, посещает государственную школу	260	81,8
Да, посещает частную школу	18	5,7
Нет, не посещает	15	4,7
Всего	318	100

Доля детей, посещающих государственные образовательные организации дошкольного и начального общего образования составляет 88,1%. При этом доля частного образования составляет 7,3%.

Определенный интерес представляет анализ ответов родителей на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?» Распределение ответов респондентов представлено на рисунке 1.

Преобладающая доля респондентов (85,5%) отметили, что их дети занимаются физической культурой и спортом, что свидетельствует о том, что данный возраст является наиболее благоприятным периодом для начала занятий спортивной подготовкой и иными формами двигательной активности. Полученные показатели свидетельствуют о значительном потенциале детей данного возраста для реализации программы комплекса ГТО.

Основной формой организации занятий у детей 6–12 лет остается организованный урок физической культуры, о чем свидетельствуют данные представленные в таблице 2.

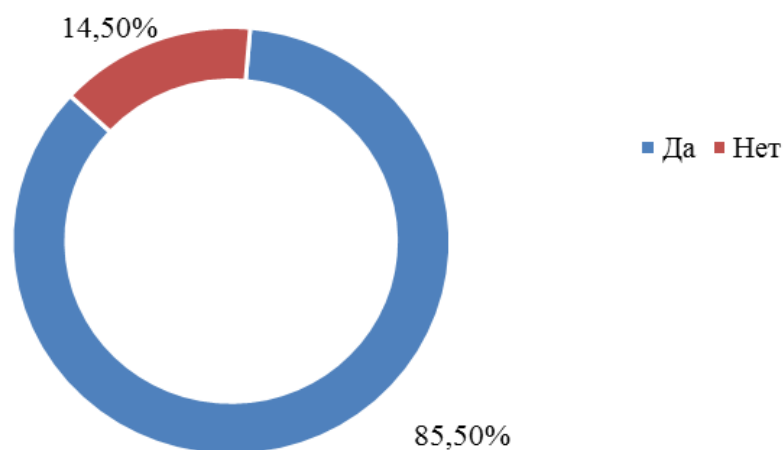


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?», %

Таблица 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок следующие занятия физкультурой и спортом?»

Варианты ответа	Родители детей от 6 до 12 лет	
	количество человек	%
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	233	85,7
Дополнительные платные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	23	8,5
Дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	43	15,8
Бесплатные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	46	16,9
Платные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	57	21,0
Самостоятельные занятия физкультурой и спортом дома или на улице (под присмотром родителей, других родственников)	53	19,5

Распределение количественных пределов недельного двигательного режима, выраженное количеством занятий в течение недели представлено таблице 3.

Распределение объема физкультурно-спортивной активности детей 6–12 лет, выраженное количеством занятий в течение недели, свидетельствует о наибольшей доле занятий в диапазоне 2–3 занятия: 86,1% в урочной форме и 69,8% в системе дополнительного образования. Большее количество занятий в неделю имеет незначительные значения.

Объем, характеризующийся количеством времени, затраченным на занятия физической культурой и спортом определяет границы физической активности детей 6–12 лет в пределах от 1 до 2,5 часа в урочной форме и до 3 часов в системе дополнительного образования, данные представлены в таблице 4.

Таблица 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?» (в % от тех, чей ребенок посещает соответствующие занятия)

Варианты ответа		Родители детей от 6 до 12 лет	
		количество человек	%
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	4	1,7
	1 раз в неделю	8	3,4
	2 раза в неделю	118	50,6
	3 раза в неделю	84	36,1
	4 раза в неделю	11	4,7
	5 раз в неделю	4	1,7
	6 раз в неделю	0	0,0
	7 раз в неделю	2	0,9
	Затрудняюсь ответить	2	0,9
Дополнительные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении, в секциях и клубах вне образовательного учреждения	Реже одного раза в неделю	0	0,0
	1 раз в неделю	8	18,6
	2 раза в неделю	23	53,5
	3 раза в неделю	7	16,3
	4 раза в неделю	3	7,0
	5 раз в неделю	1	2,3
	6 раз в неделю	1	2,3
	7 раз в неделю	0	0,0
	Затрудняюсь ответить	0	0,0

Таблица 4 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?»

Варианты ответа		Родители детей от 6 до 12 лет	
		количество человек	%
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Менее одного часа в неделю	14	6,0
	От 1 до 1,5 часов	61	26,2
	От 1,5 до 2 часов	67	28,8
	От 2 до 2,5 часов	55	23,6
	От 2,5 до 3 часов	17	7,3
	От 3 до 4 часов	6	2,6
	От 4 до 5 часов	3	1,3
	От 5 до 6 часов	6	2,6
	От 6 до 9 часов	1	0,4
	9 часов и более	0	0,0
	Затрудняюсь ответить	3	1,3
Дополнительные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении, в секциях и клубах вне образовательного учреждения	Менее одного часа в неделю	1	4,3
	От 1 до 1,5 часов	6	26,1
	От 1,5 до 2 часов	4	17,4
	От 2 до 2,5 часов	2	8,7
	От 2,5 до 3 часов	7	30,4
	От 3 до 4 часов	0	0,0
	От 4 до 5 часов	2	8,7
	От 5 до 6 часов	0	0,0
	От 6 до 9 часов	0	0,0
	9 часов и более	0	0,0
	Затрудняюсь ответить	1	4,3

Распределение ответов на вопрос о том, какими видами спорта занимаются дети от 6 до 12 лет представлены на рисунке 2 и свидетельствуют о том, что наибольшее количество детей занимаются общей физической подготовкой (51,1%). Наиболее популярными видами спорта являются: плавание – 15,8%; футбол – 11,0%; велоспорт, велотуризм – 10,3%; легкая атлетика (бег на различные дистанции) – 8,8%; фитнес и занятия на силовых тренажерах – 8,5%; бокс, единоборства – 7%. Среди иных видов двигательной активности наибольшее значение набрали: пешие прогулки – 15,1%; ЛФК – 11,4%. Наименее популярны тяжелая атлетика – 0,4% и конькобежный спорт/фигурное катание по 1,5%. При этом 7,7% респондентов затруднились в определении вида спорта которым занимается их ребенок.

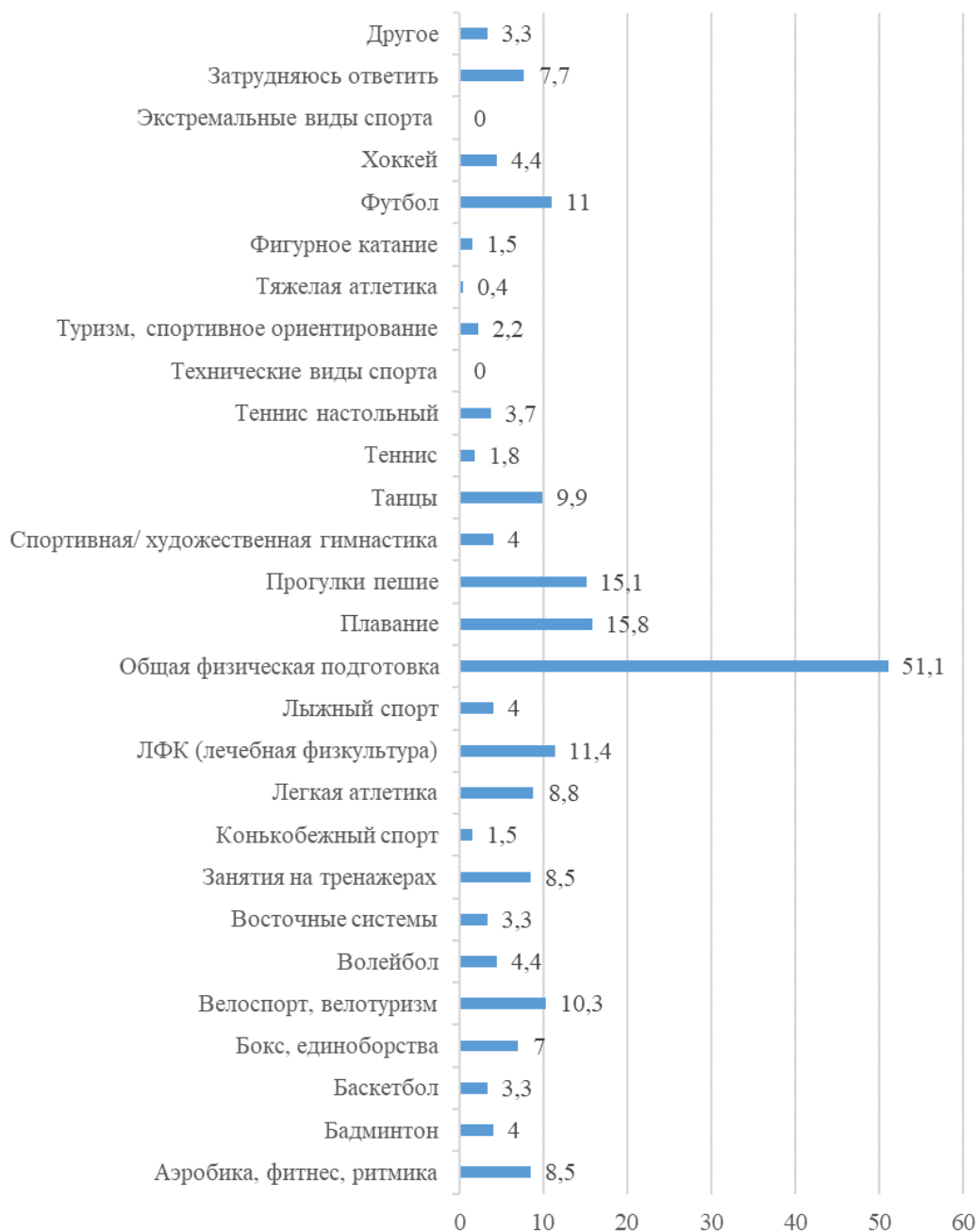


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Какими видами спорта и физическими упражнениями занимается Ваш ребенок?»

В ходе исследования нами было выяснено почему родители отдают предпочтение платным занятиям. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Выберите основные причины, по которым Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом платно?» показал, что, более 30% респондентов указали, что привлекательность платных занятий спортом состоит, прежде всего, в индивидуальном подходе при занятии с ребенком. Вторым по популярности ответом является – отсутствие подходящих бесплатных занятий. Варианты ответов «нравится программа занятий», «удобное, подходящее расписание», «комфортная психологическая атмосфера», «хорошие условия для занятий (оборудование, инвентарь)» набрали примерно одинаковую частоту ответов (около 20%) и занимают третье место по популярности, что представлено на рисунке 3.



**Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос:
«Выберите основные причины, по которым Ваш ребенок занимается
физкультурой и спортом платно?»**

Одним из значимых инструментов последнего десятилетия по совершенствованию государственной политики в области физической культуры и спорта является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). Физкультурно-спортивная активность населения в реализации комплекса ГТО в первую очередь зависит от:

- 1) действия внутренних стимулов человека (мотивов);
- 2) интенсивности и своевременности воздействия внешних стимулов [1].

В соответствии с данными социологического опроса лишь 9,4% детей в возрасте 6-12 лет приступили и выполнили испытания комплекса ГТО, о чем свидетельствуют данные таблицы 5.

Готовы приступить к выполнению испытаний комплекса ГТО 31,8%. Не готовы к тестированию по программе комплекса ГТО более половины респондентов (58,8%) из них 8,5% не знают о существовании комплекса ГТО как нормативно-тестирующей государственной программы в системе физического воспитания (табл. 5).

Таблица 5 – **Распределение ответов респондентов на вопрос: «За последние 5 лет Ваш ребенок/Вы лично сдавали или не сдавали нормы ГТО («Готов к труду и обороне»)?»**

Варианты ответа	Родители детей от 6 до 12 лет	
	кол-во человек	%
Да, сдавал и выполнил нормы ГТО	21	6,6
Да, сдавал, но норм ГТО пока не выполнил	9	2,8
Нет, не сдавал, но будет/буду готовиться к выполнению норм ГТО	101	31,8
Нет, не сдавал, и пока не будет/буду готовиться к выполнению норм ГТО	113	35,5
Никогда не будет/буду готовиться к выполнению норм ГТО	47	14,8
Ничего не знаю о ГТО	27	8,5

Заключение. Таким образом, анализ результатов исследования индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, как фактора способствующего выполнению испытаний комплекса ГТО, проведенного с родителями детей в возрасте от 6 до 12 лет, позволяет сделать следующие выводы:

- урок остается основной формой физкультурно-спортивной активности детей 6–12 лет (85,7%);

- наибольшее количество занятий в неделю остается 2 урока, что в свою очередь свидетельствует о том, что в системе образования начался обратный процесс перехода от установленных 3 занятий в неделю к двум из-за недостатка спортивных залов, учителей и низким интересом урока для детей (на основании данных опроса можно сделать вывод, что 77,2% детей нравится заниматься физической культурой и спортом. Ответы респондентов корректируются в сторону пессимизма (доминирует ответ «скорее нравится»), при вопросе нравится ли вам заниматься на уроке физической культуры в школе (51,1%);

- большинство респондентов указали время, уделяемое на занятия физической культурой в пределах 1,5–2 часов в неделю. При этом, 2–2,5 часа в неделю отводится на занятия у детей, которые посещают платные занятия физкультурой и спортом в секциях/клубах (вне образовательного учреждения).

- общая физическая подготовка остается основным способом тренировки детей;

- значительная доля (85,5%) детей от 6 до 12 лет уже занимается физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении), из них лишь 9,4% приступили или выполнили испытания комплекса ГТО. Данный показатель на 5,7% ниже сведений представленный в статистической отчетности 2-ГТО для данного возраста. В соответствии с этим, в образовательных организациях необходимо более активно проводить информационно-пропагандистскую работу по внедрению комплекса ГТО в систему физического воспитания. Данные контроля полученные в результате выполнения видов испытаний комплекса ГТО, позволят учителю и родителям решать задачи индивидуализации и оптимизации образовательного процесса, совершенствования физической подготовленности детей;

Респондентами предъявляются высокие требования к оказанию физкультурно-спортивных услуг, формируется заказ на комфортную и доступную физкультурно-спортивную среду по месту занятий. Основными причинами, по которым дети 6–12 лет занимаются физкультурой и спортом платно является индивидуальный подход на занятии с ребенком, отсутствие подходящих бесплатных занятий, интерес к программе занятий,

удобное расписание, комфортная психологическая атмосфера, хорошие условия для занятий (оборудование, инвентарь).

Успешное включение ребенка в реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта через механизмы государственной системы образования, системы дополнительного образования и выполнение испытаний комплекса ГТО может быть только при условии соответствия форм, методов и средств физического воспитания возрастным особенностям ребенка, систематичности физической тренировки разнообразной по характеру воздействия на организм, образа жизни, социальных условий.

Очевидно, вышеназванное можно рассматривать как ресурс вовлечения детей 6–12 лет в физическую активность, в том числе в реализацию комплекса ГТО, формируя у ребенка устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, стимулирования физической активности, основываясь на самоуправляемой мотивации.

Литература

1. Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Бобкова Е.Н. Исследование уровня развития физических качеств населения выполнившего испытания комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 3–5.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 17.

3. Швецов А.Н. Информационное общество: теория и практика становления в мире и России. – М.: КРАСАНД, 2012. – С. 10–18.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕКЦИИ ПО ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Я.П. Ионова, Е.Г. Чистякова

**Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого,
г. Великий Новгород, Российская Федерация, e-mail: yana.ionowa@mail.ru**

В статье рассматривается проблема недостаточного уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста. Отмечается, что подготовку, направленную на повышение физической подготовленности учащейся допризывной молодежи, следует организовывать в форме секционных занятий. В рамках педагогического эксперимента исследовалась динамика уровня физической подготовленности старших школьников образовательной организации на внеурочной работе. Выявлена положительная динамика и подтверждена достоверность результатов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, старшие школьники, допризывная подготовка, секционные занятия, образовательная организация.

В настоящее время, во всем мире наблюдается возрастание политической нестабильности и конфликтов. В связи с этим, большое внимание со стороны государства уделяется обороноспособности страны, и, особенно, к подготовленности личного состава вооруженных сил, основой комплектования которого является молодежь [1, с.1].

При этом, наблюдается снижение интереса молодых людей к службе в армии, определенное смещение с общественно значимых на личностно значимые ориентиры – participation к защите Родины, воинская честь и достоинство утрачивают свою значимость [2, с.4]. Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение требований к качеству подготовки граждан к военной

службе. Исследуя данную проблему, Е.В. Воробьева, Н.Н. Гарипов, Ш.А. Шамсутдинов, выделяют слабый уровень готовности допризывников: более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию, а 40% допризывников, имея низкий уровень физической подготовленности, не выполняют даже самые низкие нормативные требования по физической культуре [3, с.31].

Начинать всестороннюю подготовку допризывной молодежи необходимо в образовательных организациях. Поэтому в практике физкультурно-оздоровительной работы, активно идет процесс поиска и внедрения различных методик, способствующих развитию физических качеств и повышающих уровень здоровья допризывников. Не следует оставлять без внимания и формирование позитивного отношения к службе в армии, гражданско-патриотического самосознания подростков. Этому может способствовать участие школьников в спортивных соревнованиях и военно-патриотических мероприятиях.

Особенностям структуры, методики и содержания занятий по допризывной подготовке посвящены работы Садовой А.А. (2017), Авцыновой Н.В. (2018), Попкова А.А. (2013), Андросовой Е.А. (2018), Мезенцева В.В. (2012), Кутепова Н.И. (2018) и др.

Авторы отмечают, что физическая культура играет важную роль в подготовке допризывников к службе в армии, а уровень их физической подготовленности необходимо повышать не только на уроках физической культуры, но и через систему секционных занятий.

Особое внимание необходимо уделять выбору средств, применяемых в допризывной физической подготовке. Они должны быть направлены не только на сопряженное развитие основных физических качеств и совершенствование двигательных навыков, но и формировать эмоциональную и психологическую устойчивость юношей. [4, с.200; 5, с.94].

Таким образом, поиску новых возможностей для повышения уровня физической подготовленности юношей старшего школьного возраста, будет способствовать расширение внеурочной работы, т.е. организация секционных занятий по допризывной подготовке. Это и определило *цель* нашего исследования: повышение физической подготовленности юношей старшего школьного возраста в секции по допризывной подготовке.

Материал и методы. Исследование проводилось в форме педагогического эксперимента на базе МАОУ «СОШ №10» г. Великий Новгород, с целью повышения уровня физической подготовленности старших школьников в секции по допризывной подготовке. В эксперименте приняли участие юноши старшего школьного возраста, была сформирована одна группа в количестве 15 человек. Наш выбор был обусловлен: снижением уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста; снижением интереса и мотивации старших школьников к службе в армии; расширением фонда двигательных умений и навыков старших школьников для более успешного прохождения службы в армии.

На первом этапе исследования осуществлялся анализ литературных источников по проблеме исследования, беседы с педагогами по физической культуре школы, а также предварительное тестирование уровня физической подготовленности старших школьников. В качестве тестовых упражнений использовались: подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), челночный бег 3х10 (сек), прыжок в длину с места (см), 6-ти минутный бег (м).

На втором этапе, ходе организации работы секции по допризывной подготовке, нами проведено:

- активная работа по военно-патриотическому воспитанию (встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками боевых действий, студентами военных училищ; просмотр кинохроники военных лет, уроки «Мужества» в зале воинской славы);
- встречи с родителями школьников (поскольку на первом месте у них получение перспективного образования, а служба в армии их детей часто вызывает негативные эмоции и опасения);

– изучены возможности материально-технической базы школы.

Так же при планировании секционной работы мы ориентировались на содержание соревнований городского и регионального значения, которые были запланированы на весенний период, а именно: городской смотр строя и песни; военно-прикладной профильный лагерь (учебные сборы); смотр-конкурс на лучшую подготовку граждан к военной службе по призыву среди муниципальных образовательных учреждений Великого Новгорода.

Секционные занятия представляли собой трехчастную структуру и включали в себя следующие разделы:

– строевая подготовка (с применением музыкального сопровождения для формирования у занимающихся чувства ритма, согласованности действий и поддержания эмоционального фона);

– атлетическая гимнастика (различные упражнения, отягощенные весом собственного тела; весом внешних предметов; с противодействием партнера и с использованием сопротивления упругих предметов для всестороннего физического совершенствования, а также развития силы отдельных мышечных групп, повышения работоспособности);

– полоса препятствий (упражнения направлены на комплексное совершенствование всех основных физических качеств и соответствовали содержанию программы спартакиады молодежи России допризывного возраста: скоростной бег; «забор» (преодоление горки матов); «лабиринт» (бег змейкой между конусов); прохождение по гимнастической стенке разными способами; «ров» (прыжок в длину с разбега); передвижение по наклонной доске; «разрушенный мост» и т.п.);

– элементы единоборств (обучение базовым приемам единоборств через ситуационные задачи, игры и игровые задания, что давало возможность практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у допризывников необходимые умения и навыки);

– игровая деятельность (представлена упражнениями или элементами различных спортивных игр, организованных в соревновательной форме и направленных на совершенствование техники их выполнения).

Таким образом, всего было проведено 16 секционных занятий, 1 спортивное соревнование «Молодой боец», приуроченное ко дню освобождения Новгорода от немецко-фашистских захватчиков и 1 военно-патриотическое мероприятие ко Дню защитника Отечества. Совокупность данных мероприятий дала возможность не только проявить обучающимся личные достижения, но и примерно сформировать список кандидатов в команду для участия в соревнованиях различного уровня, на что и было ориентировано содержание секционных занятий.

В течение третьего периода было проведено итоговое тестирование школьников, произведена математико-статистическая обработка результатов и проанализированы полученные данные. Для оценки эффективности педагогического воздействия мы использовали критерий Т-критерий Вилкоксона (Уилкоксона).

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов тестирования показал, что у испытуемых наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности (таблица 1, рисунок 1).

В группе занимающихся допризывной подготовкой наибольший прирост результатов произошел в упражнениях «подтягивание на высокой перекладине» (14,6%), «челночный бег 3х10» (4,8%), «6-ти минутный бег» (3,06%). Наименьший прирост показателей наблюдался в упражнении «прыжок в длину с места» (0,98%).

Расчет достоверности различий результатов группы представлен в таблице 2.

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности старших школьников в секции по допризывной подготовке

№	Показатель	Σ		Разница	%
		до	после		
1	Подтягивания на высокой перекладине	7,5	8,6	+1,1	14,6
2	Челночный бег 3x10	8,2	7,8	-0,4	4,8
3	Прыжок в длину с места	203	205	+2	0,98
4	6-ти минутный бег	1273	1312	+39	3,06

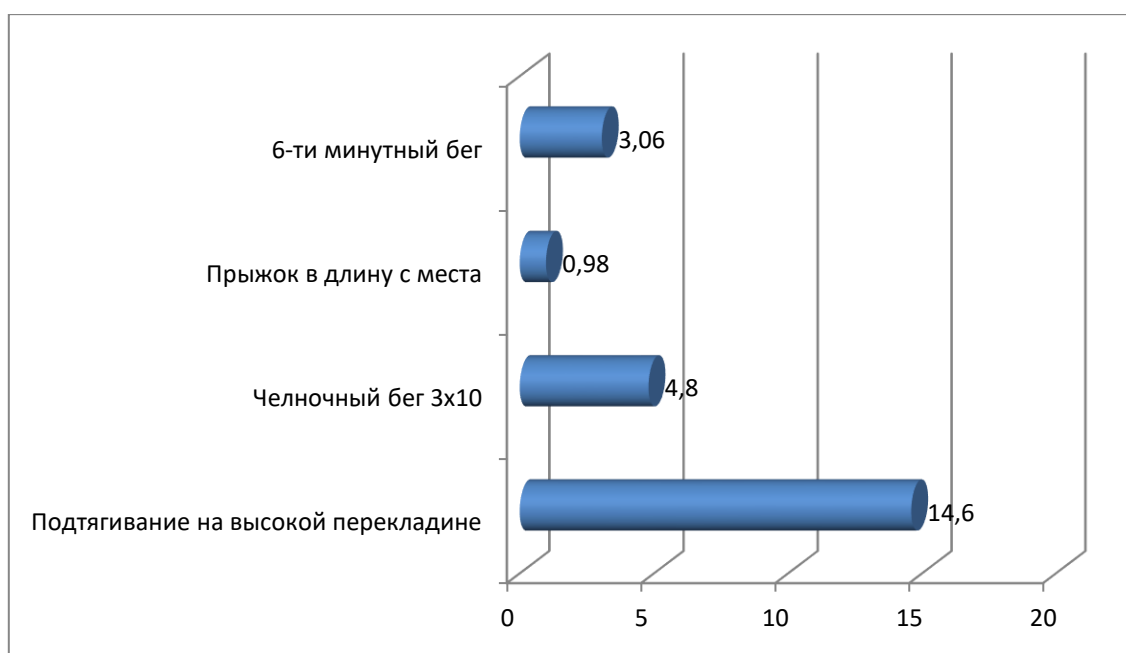


Рисунок 1. Результаты прироста показателей после педагогического эксперимента

Таблица 2 – Расчет достоверности различий результатов группы по t- критерию Вилкоксона (Уилкоксона)

№	Показатель	n	Трас	Тгр	P
1	Подтягивания на высокой перекладине	13	14,5	21	>0,05
2	Челночный бег 3x10	14	15,5	25	>0,05
3	Прыжок в длину с места	12	6,5	17	>0,05
4	6-ти минутный бег	14	12,5	25	>0,05

Как видно из таблицы 2, граничные значения коэффициента Тгр при $P > 0,05$ уровне значимости во всех случаях выше меньшей суммы рангов, что подтверждает достоверность изменений.

Таким образом, нами было подтверждено предположение о том, что специально организованные секционные занятия по допризывной подготовке эффективно влияют на уровень физической подготовленности старших школьников.

Закключение. Данные проведенного теоретического и экспериментального исследования показывают, что уровень физической подготовленности юношей старшего

школьного возраста повысится, если будут организованы секционные занятия по допризывной подготовке; секционная работа организована с учетом содержания и календарного плана спортивных соревнований и военно-патриотических мероприятий; в содержание занятий включены упражнения направленные на сопряженное развитие основных физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

В заключение отметим, что допризывная подготовка представляет собой систему взаимосвязанных элементов, где особое место занимает физическое воспитание. При организации спортивной секции для допризывников необходимо предусмотреть множество факторов, особое внимание уделяя содержанию занятий, направленного на поддержание интереса и побуждающего школьников к участию в военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях.

Литература

1. Берднев А.Б., Разыков Т.С. Физическое воспитание школьников в системе подготовки молодежи к службе в рядах вооруженных сил // Территория науки, Воронежский экономико-правовой институт – 2017. – №3, С. 47–52.
2. Чермит К.Д., Кутепов Н.И., Чернышенко К.Ю., Чернышенко Ю.К. Основы концепции спортивно ориентированной допризывной физической подготовки молодежи // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №4, С.3–9.
3. Ионова Я.П., Чистякова Е.Г. Роль физической культуры в подготовке допризывников к службе в армии //Мотивационные аспекты физической активности: Материалы IV Всероссийской междисциплинарной конференции. 14 февраля 2020 г. Великий Новгород / отв. редактор, к.м.н., доцент КНФ, Р. Я.Власенко; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2020. – С.30–35.
4. Щеголев В.А., Русских А.В. Оздоровительно-прикладная физическая подготовка молодежи к военной службе в условиях муниципального физкультурно-оздоровительного центра // Научно-теоретический журнал «ученые записки» – 2011. – № 12(82), С. 199–206.
5. Мезенцев В.В. Физическая подготовка юношей к военной службе в армии на основе применения психомоторных упражнений. // Научно-теоретический журнал «ученые записки» – 2012. – № 2 (84), С.93–97.

ОЛИМПИАДА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ю.С. Каплуновская

**Витебский областной центр физического воспитания и спорта
учащихся и студентов, Республика Беларусь**

Предметные олимпиады являются одним из важнейших критериев развития личности и повышения учебной мотивации учащихся. Непосредственное участие в олимпиадах способствует формированию самоуважения, росту уверенности в себе, повышению стрессоустойчивости. Таким образом участие в школьных олимпиадах является не только проверкой школьных знаний, но и отличный способ повышения саморазвития учащихся.

Ключевые слова: предметная олимпиада, физическая культура и здоровье, учащиеся; анкетирование

В современном мире олимпиадное движение активно развивается и пользуется большой популярностью среди учащихся учреждений образования. Успешное выступление на олимпиадах поднимает престиж не только учреждения образования, но и всего региона в целом. Она стимулирует участников образовательного процесса к новым достижениям. Для обучающихся олимпиада предоставляет возможность проверить свои

силы, проявить себя, получить новые знания, развить способности и интересы, для педагогов – показать результаты работы, выявить сильных учащихся.

Олимпиада по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» самая молодая в Республике Беларусь. Не смотря на то, что ей нет еще и трех лет в регионах значительно активизировалась работа по подготовке учащихся к ней. Она является важным мероприятием республиканского уровня, затрагивающая интересы отделов по образованию, поскольку является показателем качества образовательного процесса, выступает эффективным направлением, имеющихся проблем в преподавании физической культуры в школе [1; 2].

Республиканская олимпиада по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» включает в себя 4 тура – 1 теоретический и 3 практических. Теоретический тур включает в себя занятия 30 вопросов закрытого, 15 вопросов открытого типа и 5 заданий на соответствие. Вопросы включают в себя 9 основных разделов: основы теории и методики физического воспитания, история Олимпийских игр, анатомо-физиологические основы, развитие физических качеств, основы видов спорта, спортивные игры, современные Олимпийские игры, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, Олимпийское движение. Время, отведенное на выполнение заданий, составляет 3 часа. За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл. Подведение итогов производится по рангу от наибольшего выполнения тестовых заданий, при равенстве набранных баллов участнику присуждаются одинаковые места.

Вторым туром является плавание. Учащимся необходимо преодолеть 50 м вольным стилем за минимальный промежуток времени. Участникам разрешается чередовать различные стили плавания и самостоятельно выбирать вариант старта: с тумбочки, бортика или из воды. Результат фиксируется с точностью до 0,01 сек. Подведение итогов осуществляется по ранговому месту показанного наименьшего времени, при равенстве результатов участникам присуждается одинаковый ранг.

Третьим туром является тестирование уровня физической подготовленности, которое осуществляется по известным ученикам тестовым заданиям, которые описаны в учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» и выполняются учащимися в первой и четвертой четверти – челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения сидя на полу, поднимание и опускание туловища за 1 минуту для девушек и подтягивание в висе на перекладине для юношей. В каждом тесте участнику присуждался ранг (в челночном беге по наибольшему времени, в остальных видах – по наибольшему результату), затем суммировались ранги четырех видов и по наименьшей сумме определялось ранговое место тура.

Самым сложным в организации и проведении является четвертый тур – спортивные игры. Проводя первую олимпиаду учащемуся предоставлялось право самостоятельно выбирать одну из четырех спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Каждая игра состояла из трех заданий. Первое оценивание целевой точности выполнения упражнений (штрафные броски, пенальти, подача мяча в определенную зону). Результат фиксировался по количеству попаданий (количеству набранных баллов). Второе включало в себя сочетание технических приемов (ведение мяча) с челночным бегом. Результат фиксировался по общему времени выполнения задания, с учетом штрафного времени. Третье – комплексное выполнение технических приемов и их сочетание, выполняемое на время. Подведение итогов осуществлялось по относительному результату (формула: $100 \times \text{результат} / \text{лучший результат}$), затем суммировались относительные результаты трех заданий и определялся ранг участника.

Однако уже со второй олимпиады организаторами принято решение о проведении одной комбинации, состоящей из четырех игр. В каждой игре определено за какие нарушения участнику дается штрафное время, и оно суммируется со временем выполнения задания. Итоги подводятся аналогично как в туре плавание.

Общие итоги подводятся по наименьшей итоговой сумме рангов. В случае одинаковой суммы преимущество у учащегося занявшего больше 1, 2, 3 и т.д. мест в турах. Победители и призеры олимпиады награждаются дипломами I, II, III степени и призами. Количество дипломов каждой степени определяется исходя из следующей пропорции: не более 50% от количества победителей награждается дипломами III степени, не более 30% – дипломами II ступени, не более 20% – дипломами I степени, но не более 45% от общего количества участников. Победители, как и по другим олимпиадам имеют преимущество при поступлении [3, с. 92–94].

Описанная выше олимпиада, еще раз подтверждает сложность в ее организации и подготовке учащихся к ней. На основании этого и было принято решение о проверке эффективности использования олимпиады как инновационного подхода к занятиям физической культуры.

Целью данной работы являлось определение заинтересованности учащихся учреждений образования Витебской области в участии в олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Материал и методы. Исследование основывалось социологическом материале анкетирования учащихся учреждений общего среднего образования Витебской области. В анкетировании приняло участие 50 человек – участников третьего этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Из них 80% проживали в городской местности и 20% в сельской. Абсолютное большинство участников исследования имеют спортивный разряд по виду спорта (78%). 25 респондентов составили девушки (50%) и 25 юноши (50%). Преимущество составили учащиеся 11 класса (42%) и 10 класса (34%). Учащиеся 9 класса – 16%, 8 класса – 6% и 7 класс 2%. Анонимная анкета включала 15 вопросов с открытой и закрытой формой ответов, в которых можно было выбирать несколько правильных ответов, которые наиболее близки респонденту.

Результаты и их обсуждение. Результаты данного анкетирования показали, что из всех опрошенных учащихся 62 % респондентов участвовали в олимпиаде потому что им нравится этот и предмет, 46% считают, что для них участие в олимпиаде – это отстаивать честь школы района, 40% захотели проверить свои силы и уровень своих знаний по предмету. Важно отметить, что наименьшее количество выбирало такие варианты ответа как: откликнулся на просьбу учителя, администрации школы (10%), для будущего поступления в высшее учебное заведение (10%), для свободного посещения (2%).

Немаловажным является то, что далеко не все учащиеся планируют связать свою жизнь с профессией в сфере физической культуры и спорта – всего лишь 50%, правда многие еще не определились – 38% и не планируют связывать свою жизнь с физической культурой лишь 12%. Это означает, что несмотря на это учащимся интересна физическая культура и закончив школу они будут вести здоровый и активный образ жизни.

Респонденты также отметили, что 86% постоянно вели активную подготовку к олимпиаде и всего лишь 14% ответили, что иногда.

На вопрос о дополнительных занятиях сверх учебной программы 70% анкетированных ответили, что занимаются «постоянно, часто», остальные – «иногда, редко» (24%) или вовсе «нет, практически не занимались» (6%). Итоги первой олимпиады показали, что наибольшие трудности возникли при подготовке к теоретическому туру олимпиады. Однако в настоящее время, по данным респондентов, на уроках учитель дает физкультурные знания «постоянно, почти на каждом уроке» – 50%, «иногда, на

1–2 уроках в четверти (32%), «очень редко» (12%), «нет, практически не да ет» (6%) [4, с. 450–451].

Респонденты отметили, что при подготовке к теоретическому туру олимпиаду главной для них проблемой стало отсутствие свободного времени для полноценной подготовки (50%), а также учебных пособий и литературы по вопросам олимпиады (26%) и специально подготовленных тренировочных тестов (26%), среди наименее распространенных ответов – уверенности (2%), упорства (2%) и всего хватило (2%).

Вопрос «Что необходимо для успешного выступления по практическим турам олимпиады?» отличался многообразием ответов. Наиболее распространенным являлся ответ «проводить дополнительные специальные тренировочные занятия» (44%), «заниматься разбором результатов предыдущих олимпиад» (36%), «больше давать на уроках материалов по спортивным играм» (34%). Менее распространенными являлись ответы «больше свободного времени» (20%), «стимулирование со стороны администрации учреждения образования» (12%), талант учителя (8%).

Заключение. Олимпиада является один из способов выявить учащихся, имеющих особые способности, дать им мотив и возможности для дальнейшего развития и реализации этих способностей. Результаты анкетирования позволяют сделать вывод, что у учащихся складывается позитивное отношение к внедрению олимпиады в учебный процесс, ведь она не только развивает интеллектуальные способности, но и способствует расширению кругозора, улучшению абстрактного и логического мышления, гармоничному развитию личности. Несмотря на то, что многие респонденты не планируют связывать свою будущую профессиональную деятельность с физической культурой они все равно активно принимают участие в подготовке к олимпиаде, понимая, что эти знания и практические умения и навыки пригодятся им в будущем. Однако, как показывает практика и результаты социального опроса являются тому подтверждением, что учащимся интереснее заниматься практической подготовкой, чем теоретической.

Литература

1. Чепелева, Т.В. Отношение учащихся выпускных классов общеобразовательной школы к своему здоровью / Т.В.Чепелева, А.И.Новицкая //Наука – образованию, производству, экономике: мат. XVII (64) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 14-15 марта 2012 г. / Вит. гос. ун-т; ред. кол. А.П.Солодков (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2012. – Т2. – С.305–307.
2. Новицкий, П.И. Эффективность использования рабочих тетрадей в обучении физкультурным знаниям учащихся начальной школы / П.И. Новицкий, В.И. Павроз // Весн. Витебс. дзярж. ун-та. – 2016. – С. 90–98.
3. Каплуновская Ю.С. Предметная олимпиада по физической культуре среди обучающихся в учреждениях общего среднего образования / Ю.С. Каплуновская, П.И. Новицкий // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: материалы Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. студентов, Воронеж, 14 мая 2020 г. / Воронежский гос. институт физической культуры; редкол.: О.Н. Савинкова [и др.]. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 91–95.
4. Каплуновская, Ю.С. Анализ состояния теоретической подготовки школьников по предмету «Физическая культура и здоровье» / Ю.С. Каплуновская // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 72-й Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 20 февраля 2020 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа [и др.]. – Витебск, 2020. – С. 450–451.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ФАСИЛИТАЦИИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И.В. Клименко, Ю.М. Штольц

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: trainrehab@mail.ru

В статье обобщен практический опыт и экспериментально проверено влияние метода фасилитации на показатели осанки детей дошкольного возраста. Приведены и обоснованы эмпирические данные исследования, подтверждающие эффективность и целесообразность применения современных технологий специальной направленности в учреждении дошкольного образования.

Ключевые слова: фасилитация, коррекция, нарушения осанки, дошкольники.

В настоящее время актуальными проблемами, как по частоте, так и по сложности патологических изменений, выступают нарушения статики и деформации позвоночника. Данные исследований А.А. Шабуновой (2010), Т.М. Параничевой, Е.В. Тюриной (2012), Е.М. Ревенко (2018) указывают на низкий процент практически здоровых детей (10%), в то время как у 70% обследованных детей выявлено немалое количество функциональных нарушений, среди которых отклонения в костно-мышечной системе занимают первое место.

В течение последних лет случаи нарушений опорно-двигательного аппарата регистрируются у 65% детей дошкольного возраста (Mrozowskiak M., 2014). Литературные данные указывают на то, что 96% отклонений, связанных с дефектами в осанке, происходят за счет дисфункций и патологических процессов в скелетной мускулатуре [1; 3; 2].

В свою очередь, вопрос коррекции дефектов осанки является не менее актуальной проблемой здоровья детей, так как осанку необходимо рассматривать не только как фактор, характеризующий определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее весомый показатель формирования состояния здоровья ребенка [4; 5].

Наиболее частыми и ключевыми симптомами у детей дошкольного возраста при нарушениях статики являются слабость мышечных групп, участвующих в поддержании мышечного корсета, а также нарушения в области крестцово-подвздошного сочленения, которые часто сопровождаются перекосом линии таза (К. Левит, Й. Захсе, В. Янда, 2003).

Автором Л.Ф. Васильевой (2009, 2016) отмечено, что патобиомеханические перестройки мышечно-скелетной системы отображены в виде функциональных (обратимых) нарушений разных структур организма [2, с. 4].

С одной стороны, на статику ребенка воздействуют силы гравитации с минимумом затрат энергии, обеспечивая тем самым силовой баланс между элементами опорно-двигательного аппарата, которые расположены по разные стороны от центра тяжести регионов конечностей и позвоночника, позвоночных моторных сегментов и статики в целом. Так же Haddad (2013) указывает на то, что элементы моторной системы должны создавать постоянство внутреннего эндоритма движений частей опорно-двигательного аппарата [5, с. 61].

В связи с этим особую роль приобретает внедрение современных технологий специальной направленности по организации, содержанию и методам коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста с различным уровнем взаимодействия постурального контроля и моторики.

Цель исследования – обобщение практического опыта и экспериментальная проверка влияния метода фасилитации на показатели осанки детей в учреждении дошкольного образования.

Материал и методы. Данная научно-исследовательская работа проводилась на базе Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр развития ребенка «Росток» города Луганска. В исследовании принимали участие 50 детей возрастом 5 лет. В нашем исследовании использованы как теоретические (анализ специальной литературы по проблемам применения коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста; сравнение, обобщение), так и эмпирические методы (визуальная диагностика по методу Эдварда Т. Хоули и Б. Дон Френке, 2000; визуальная оценка статики по методу Васильевой Л.Ф., 2009; мышечное тестирование).

Результаты и их обсуждение. Для определения зон риска возникновения функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата мы оценили осанку дошкольников (Таб. 1) во фронтальной и сагиттальной плоскостях по каждому показателю карты визуального скрининга рейтинга осанки (Эдварда Т. Хоули и Б. Дон Френке, 2000).

Таблица 1 – Визуальный скрининг состояния осанки дошкольников контрольной и экспериментальной групп (n=50)

Количество баллов	КГ(n=25)	ЭГ (n=25)	t	P
До эксперимента М±m	75,8±2,4	79,0±2,1	0,31	>0,05
После эксперимента М±m	76,6±2,4	93,4±1,0	2,49	<0,05

*М – среднее арифметическое; m – ошибка средней арифметической; t – критерий Стьюдента; P – критическое значение t.

Дети контрольной и экспериментальной групп занимались в соответствии с типовой программой физического воспитания, рекомендованной для занятий в учреждениях дошкольного образования. В экспериментальной группе на занятиях по физическому воспитанию при выполнении упражнений специальной направленности использовался метод фасилитации. После проведения педагогического эксперимента были отмечены значительные улучшения результатов состояния осанки у дошкольников экспериментальной группы.

В таблице 2 представлены результаты визуальной оценки осанки по наиболее информативным позициям: вертикаль шеи, горизонталь плечевого пояса, вертикаль позвоночника и горизонталь бедер.

Таблица 2 – Результаты динамики показателей визуального скрининга осанки до и после проведения педагогического эксперимента (n=50)

№	Показатели (баллы)		Результаты М±m			
			КГ (n=25)	ЭГ (n=25)	t	P
1.	Вертикаль шеи	До	8,8±0,30	9,0±0,30	0,50	>0,05
		После	8,8±0,30	9,8±0,30	2,50	<0,05
2.	Горизонталь плечевого пояса	До	7,0±0,30	7,2±0,30	0,50	>0,05
		После	7,2±0,30	9,6±0,30	6,0	<0,001
3.	Вертикаль позвоночника	До	7,6±0,30	7,8±0,30	0,50	>0,05
		После	8,0±0,30	9,6±0,30	4,0	<0,001
4.	Горизонталь бедер	До	6,6±0,30	7,0±0,50	0,67	>0,05
		После	7,2±0,30	9,4±0,30	5,50	<0,001

*М – среднее арифметическое; m – ошибка средней арифметической; t – критерий Стьюдента; P – критическое значение t.

Анализ первой позиции визуального скрининга осанки показал, что показатели вертикали шеи в экспериментальной группе улучшились на 9%, симметрия плечевого пояса – на 33%. Оценка вертикали позвоночника и горизонтали бедер также показала положительную динамику в экспериментальной группе. Вертикаль позвоночника улучшились на 23%, горизонталь бедер – на 34% соответственно.

С целью оценки состояния мышц, участвующих в формировании статики было проведено функциональное тестирование мышц детей дошкольного возраста.

Мышечное тестирование позволило с минимальными затратами определить силу определенных групп мышц с помощью заданных движений.

В таблице 3 представлены результаты динамики показателей функционального мышечного тестирования по таким позициям: сила разгибателей шеи, околопозвоночных мышц, сила квадратной, большой ягодичной, четырехглавой и икроножной мышцы.

Таблица 3 – Результаты динамики показателей функционального мышечного тестирования детей контрольной и экспериментальной групп (n=50)

№	Тест (секунды)		Результаты $M \pm m$			
			КГ (n=25)	ЭГ (n=25)	t	P
1	Сила разгибателей шеи	До	7,9 $\pm$ 0,4	8,1 $\pm$ 0,4	0,33	>0,05
		После	8,0 $\pm$ 0,4	12,8 $\pm$ 0,5	8,0	<0,001
2	Сила околопозвоночных мышц	До	6,4 $\pm$ 0,4	6,2 $\pm$ 0,4	0,33	>0,05
		После	6,6 $\pm$ 0,4	10,8 $\pm$ 0,4	7,0	<0,001
3	Сила квадратной мышцы спины	До	6,5 $\pm$ 0,4	6,2 $\pm$ 0,4	0,50	>0,05
		После	6,7 $\pm$ 0,4	10,2 $\pm$ 0,4	5,80	<0,001
4	Сила большой ягодичной мышцы	До	7,7 $\pm$ 0,5	7,2 $\pm$ 0,5	0,71	>0,05
		После	7,9 $\pm$ 0,5	11,4 $\pm$ 0,4	5,83	<0,001
5	Сила четырехглавой мышцы бедра	До	5,9 $\pm$ 0,4	6,1 $\pm$ 0,4	0,33	>0,05
		После	6,0 $\pm$ 0,3	9,8 $\pm$ 0,5	6,33	<0,001
6	Сила икроножной мышцы	До	5,9 $\pm$ 0,4	6,3 $\pm$ 0,4	0,67	>0,05
		После	6,1 $\pm$ 0,4	9,5 $\pm$ 0,4	5,67	<0,001

*М – среднее арифметическое; m – ошибка средней арифметической; t – критерий Стьюдента; P – критическое значение t.

Достоверное увеличение показателей мышечной силы были отмечены только у детей экспериментальной группы. Сила разгибателей шеи и большой ягодичной мышцы улучшилась на 58%, сила околопозвоночных мышц – на 74%. Показатели квадратной мышцы спины достоверно улучшились на 64%, четырехглавой мышцы бедра на 60%, и икроножной мышцы – на 50% соответственно.

У дошкольников, имеющих смещение общего центра тяжести назад, достоверно улучшились показатели вертикали шеи, горизонтали плечевого пояса и вертикали позвоночника. Отмечено увеличение силы мышц шеи и околопозвоночных мышц, что говорит о снятии напряжения с грудного региона и восстановлении постурального тонуса экстензоров шеи.

Достоверное улучшение показателей вертикали шеи, горизонтали плечевого пояса и горизонтали бедер отмечено у дошкольников, имеющих смещение общего центра тяжести в сторону. Были отмечены улучшенные показатели силы околопозвоночных мышц, квадратной мышцы спины, а также большой ягодичной мышцы. При этом уменьшилась перегрузка мышц поясницы, а также восстановился постуральный тонус грудинно-ключично-сосцевидной и верхней порции трапецевидной мышцы.

Закключение. Результаты научного исследования подтверждают, что предложенный метод фасилитации имеет значительные потенциальные возможности при коррекции нарушений осанки детей дошкольного возраста. Доказана эффективность и целесообразность применения современных технологий специальной направленности в учреждении дошкольного образования.

Литература

1. Абольмасова Е.А. Позвоночные боли у детей и подростков и их причины: учеб. пос. / Е.А. Абольмасова, Э.Я. Корепанова, А.П. Свинцов. – М.: Астрель, 2005. – 102 с.
2. Васильева Л.Ф. Визуальная и кинезиологическая диагностика патобиомеханических изменений мышечно-скелетной системы [Текст] : учеб.пособие для врачей / Л.Ф. Васильева. – М.: ГМУ, 2009. – 87 с.
3. Гришин Т.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Т.В. Гришин, С.В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. – 2000. – № 3. – С. 38–42.
4. Клименко И.В. Изучение уровня развития крупных локомоций у детей старшего дошкольного // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб.науч.тр. / Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск: Книта, 2018, № 1(18). – С 99–105.
5. Клименко И.В., Коваленко Ю.М. Влияние дифференцированной коррекции осанки дошкольников на уровень их физической подготовленности // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб.науч.тр. / Е.Н. Трегубенко; вып.ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск: Книта, 2019, № 1(29): Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С.60–66.

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Н.М. Медвецкая, С.Д. Матюшкова

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: medvetskaya.n.m@mail.ru**

Процесс получения значительного объема различных знаний в общеобразовательных учреждениях предъявляет к учащимся высокие физические и нервно - психические нагрузки, что часто отражается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям. Изучены наличие знаний о психическом здоровье учащихся общеобразовательных учреждений и их оценка респондентами. Получены выводы, что значимая часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. Тем не менее, понимание психического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражение в представлении данного понятия как учащихся, так и взрослых.

Ключевые слова: *психическое здоровье, учащиеся, оценка.*

Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, обучить владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повсеместной жизни.

Цель исследования – проанализировать существующие подходы к изучению знаний о психическом здоровье учащихся общеобразовательных учреждений.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №46 г. Витебска» и ГУО «Средняя школа №10 г. Витебска». Проведено исследование методикой анкетирования для выявления наличия знаний учащихся и их уровня научных понятий о термине «психическое здоровье» и его составляющих. Во время прохождения практики студентами 2 факультетов (ФСП и П и ФФК и С) опрошены 94 учащихся школ города Витебска в возрасте от 12-17 лет, из них 43% девочек и 57% мальчика. Такое же исследование проводилось среди родителей (88 человек в возрасте от 26 до 57 лет, из них 77% женщин и 23% мужчин).

Методы исследования: теоретические (анализ научной и специальной литературы по теме исследования); эмпирические (эксперимент, анализ, интерпретация, количественная обработка данных).

В современном обществе проблема здоровья человека как никогда является актуальной. По определению Всемирной Организации Здравоохранения «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов обозначается как здоровье» [1]. В определениях «здоровье» и «физическое здоровье» имеется полное конкретное естественное состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, в том числе и психического благополучия.

Уставом Всемирной организации здравоохранения в дефиницию наряду с понятием «физическое здоровье» включают и «психическое здоровье». По мнению некоторых ученых (П. Горнастай, Т. Титаренко) «психическое здоровье – это собирательное понятие, которое включает такие элементы как психика и здоровье, и тем самым формируя обобщенный объект для анализа» [2].

Психическое здоровье – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек имеет возможность воплотить в жизнь реализовать свой личный потенциал, преодолевать обычные жизненные стрессовые ситуации, продуктивно и плодотворно трудиться, и, конечно, вносить вклад в жизнь общества.

Обучение основам психического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов. Огромную роль в формировании здоровой психики может и должна сыграть семья и школа. Проблеме развития самооценки посвящено много исследований, как в отечественной психологии, так и за рубежом. Западноевропейские и американские психологи (К. Хорни, З. Фрейда, Э. Фромма и др.) рассматривают самооценку в основном как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, т.е. максимальную уравновешенность личности с окружающей его социальной средой.

Актуальность рассматриваемой темы определяется тем, что особенности самооценки, свойственные подростковому возрасту в этот период жизни человека наиболее значительны по своим проявлениям. Для здоровья подростка имеет значение не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и потребности в уважении к своему человеческому достоинству, к его чувствам и переживаниям, интересам и способностям социальные потребности в общении. Психическое здоровье подростка – предпосылка не только его эмоционального благополучия и физического здоровья, а также хорошей школьной успеваемости и в дальнейшем успешной социализации, решения вопроса о выборе жизненной цели [3].

А сама актуальность подтверждается результатами данных о состоянии нервно-психического здоровья детей. Уже на начальной ступени обучения в структуре морфофункциональных отклонений и хронических заболеваний современных учащихся второе место принадлежит нарушениям нервно-психической сферы, причину которых, как предполагают многие исследователи, нужно искать и в школьной жизни.

Результаты и их обсуждение. Получены данные, что значительная часть респондентов имеет представление о психическом здоровье личности. В частности, 41% опрошенных учащихся назвали состояние спокойствия и гармонии их психическим здоровьем, 19% – отсутствие конфликтов в семье и в окружении, 17% – здоровая нервная система, 13% – положительное эмоциональное состояние, 6% – адекватное восприятие происходящего в окружающем мире, и только 4% – отказались отвечать (рисунок 1).

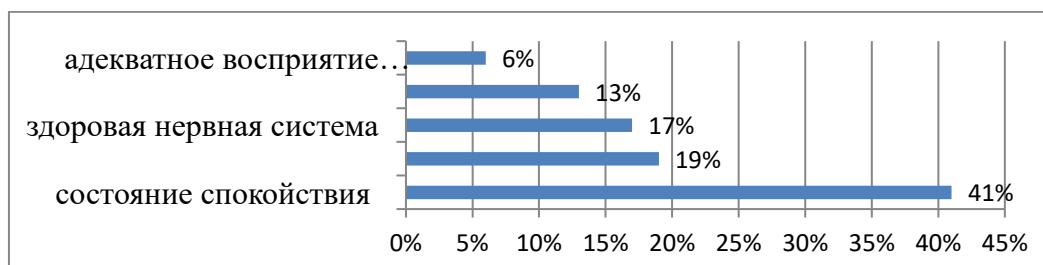


Рисунок 1. Представление подростков о понятии «психическое здоровье»

Для сравнения восприятия понятия «психическое здоровье» взрослыми личностями (родители) на первое место выделяют гармонию с самим собой (58%). Практически одинаковое количество выборов получили у взрослых умение противостоять стрессовым ситуациям, пребывать в состоянии спокойствия (25%) и адекватное восприятие происходящего в окружающем мире (24%). Для них, в отличие, от подростков важна жизнедеятельность без стрессовых ситуаций (18%) и здоровая нервная система (10%) (рисунок 2).

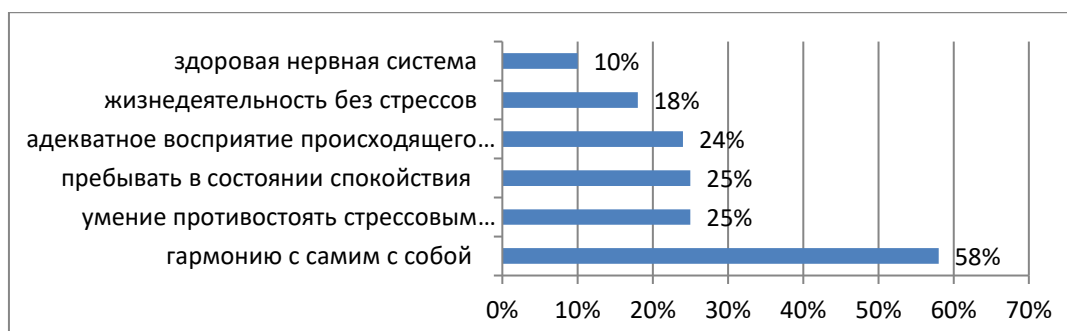


Рисунок 2. Представление родителей о понятии «психическое здоровье»

По мнению подростков, на уровень психологического благополучия влияет много факторов, но основные из них забота о здоровье (91%), положительные эмоции (86%), взаимопонимание с родителями (83%), пребывание в хорошем настроении (73%), состояние спокойствия (58%), абстрагирование от проблем (11%) (рисунок 3).

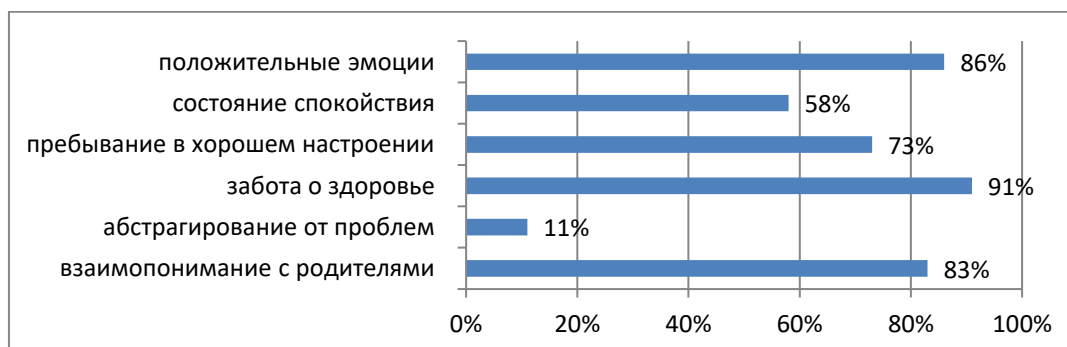


Рисунок 3. Влияние на уровень психологического благополучия, по мнению подростков

Противоположные ответы родителей на этот же вопрос распределились иначе и более разнообразно. В частности, на уровень психологического благополучия, по их мнению, влияет состояние спокойствия и гармонии (91%), забота о здоровье (73%), пребывание в хорошем настроении (66%), благоприятная атмосфера на работе (65%), спокойная атмосфера в семье (42%), умение сдерживать свои отрицательные эмоции (39%), положительные эмоции (37%), абстрагирование от проблем (20%), взаимопонимание с окружающими (14%), стрессовые ситуации (20%)(рисунок 4)

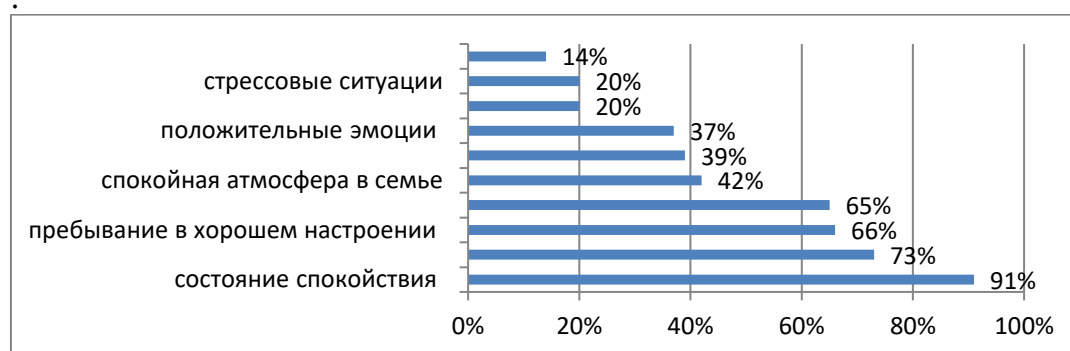


Рисунок 4. Влияние на уровень психологического благополучия, по мнению родителей

В анкете присутствовал вопрос, что оказывает влияние на уровень психологического благополучия их ребёнка. Положительное влияние, по мнению родителей, оказывает: пребывание в хорошем настроении (92%), спокойная атмосфера в семье (89%), взаимопонимание с родителями (79%), состояние спокойствия и гармонии (78%), положительные эмоции (59%), забота о здоровье (68%), успеваемость в школе (56%), общение со сверстниками (15%), конфликтные ситуации (11%). На рисунке 5отражены ответы респондентов, в которых наглядно представлены мнения, что и родители и дети единодушны в определении значимости влияния на уровень психологического благополучия ребёнка взаимоотношений с родителями.

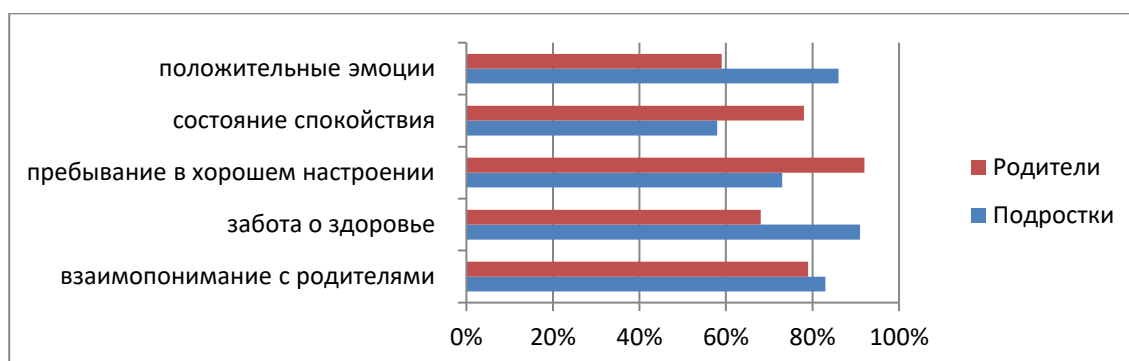


Рисунок 5. Сравнительная характеристика влияние на уровень психологического благополучия

Можно сделать вывод, что и пребывание в хорошем настроении, спокойная атмосфера в семье, взаимопонимание с родителями, положительные эмоции, забота о здоровье тоже по своей значимости сопоставимо как для взрослых, так и детей. Исключение составляет показатель «успеваемость в школе». Половина родителей (56%), принявших участие в исследовании, считают, в отличие от подростков, он оказывает влияние на уро-

вень психологического благополучия ребенка. На рисунке 6 хорошо видно, что и родители, и дети единодушны в определении значимости влияния на уровень психологического благополучия ребёнка взаимоотношений с родителями.

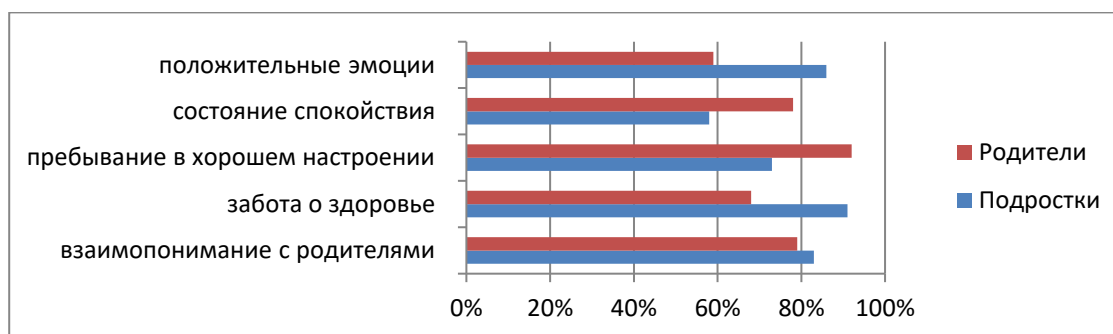


Рисунок 6. Сравнительная характеристика влияние на уровень психологического благополучия

Важным аспектом жизни каждого человека является забота о своем психическом здоровье. Интересно, что подростки, принявшие участие в опросе, считают, что достаточно соблюдать режим дня (50%), заниматься спортом и физкультурой (42%). И только 8% выбрали ограничение в работе за компьютером, гаджетами. А вот родители этот фактор поставили на первое место (85%), а затем соблюдение режима дня (68%) и занятие спортом и физкультурой (33%) (рисунок 7).

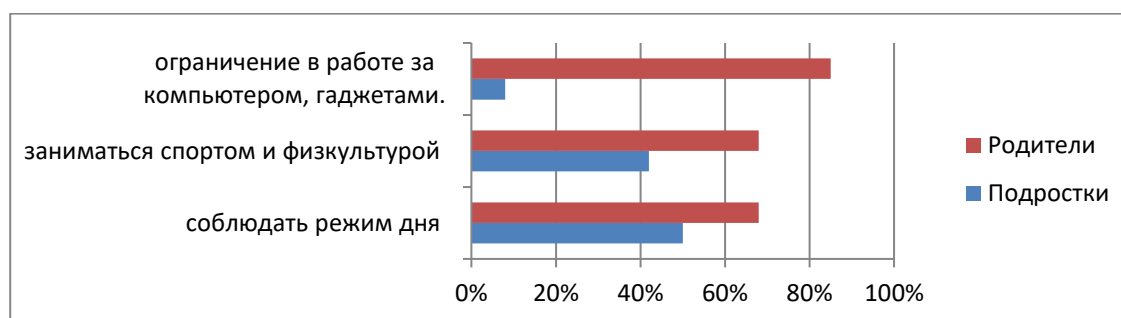


Рисунок 7. Сравнительная характеристика важных аспектов жизни в заботе о своем психическом здоровье, по мнению детей и родителей

Закключение. Таким образом, можно сделать вывод, что психическое здоровье личности становится одной из основных проблем современного общества. Значимая часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. Психическое здоровье у подростков в первую очередь ассоциируется с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и в окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием. Тем не менее, только небольшая часть из них посчитала, что адекватное восприятие происходящего в окружающем мире является признаком состояния благополучия и совпадает с одним из критериев психического здоровья, определенных Всемирной организацией здравоохранения, то есть соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям [4].

На психическое здоровье как состояние, которое способствует наиболее оптимальному физическому, эмоциональному и умственному развитию детей и подростков влияет много факторов. Но, по мнению подростков важным из них является забота о здоровье. Однако, по мнению родителей, одним из главных факторов, влияющих на психологическое благополучие детей, является взаимопонимание с родителями. Так как именно

положительное участие в жизни ребенка дает ему в дальнейшем уверенность в собственных силах, способность успешно устанавливать социальные контакты, активность.

Современное понимание «забота о здоровье», в контексте нашего исследования, – это не только деятельность родителей по созданию условий для полного физического, психического и социального благополучия, но и поведение самого подростка. Достигнуто понимание о достаточности соблюдения режима дня, занятия спортом и физкультурой, по мнению, как детей, так и родителей, для сохранения своего психического здоровья.

Тем не менее, понимание психического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражение в представлении данного понятия как детей, так и взрослых.

Литература

1. Здоровоохранение в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2015 г., – Мн.: ГУ РНМБ, 2016. – 278 с.
2. Горнастай, П. Психология личности: словарь–справочник / П. Горнастай, Т. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
3. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. Монография / И.В. Дубровина. – М., 2014. – 464 с.
4. Розанов, В.А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты) / В.А. Розанов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т.23. – № 1. – С.79–88.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.А. Мелешко

**Луганский государственный педагогический университет,
г. Луганск, e-mail: meleshko.kata@gmail.com**

Статья посвящена изучению проблемы коррекции нарушений осанки у детей средствами оздоровительного фитнеса системы Изотон.

Ключевые слова: коррекция нарушений осанки, оздоровительный фитнес, Изотон.

Осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями [2; 6]. Коррекция данной патологии является во многом педагогической проблемой и может с успехом решаться в процессе физического воспитания [6]. В последние годы в литературе все больше обосновывается представление о том, что первичный фактор дефекта осанки носит динамический характер, и связан с нарушением функционального состояния мышц туловища [2; 3]. В свою очередь, вопрос коррекции осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем детского здоровья, так как, осанка рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель формирования состояния здоровья человека [5].

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является привлечение детей к занятиям оздоровительным фитнесом, в которых использование специально подобранных физических упражнений дает положительный эффект в коррекции нарушений осанки [1; 4]. Они должны быть адекватны возможностям организма и оказывать тренирующее воздействие, повышая адаптационные возможности организма.

Цель исследования – оценка эффективности коррекции нарушений осанки у детей 12–15 лет средствами оздоровительного фитнеса системы Изотон.

Материал и методы. При проведении нашего исследования, наряду с общепринятыми методами исследований – обзора научной литературы, педагогического наблюдения и методов математической статистики, было использовано педагогическое исследование. Антропометрические исследования проводились с целью определения физического развития, а именно рост, массу тела и индекс массы тела (Кетле 2). Тестирование физического и функционального состояния детей – для определения адаптационных процессов и физической работоспособности по Пироговой. Визуальная диагностика – соматоскопия или визуальный осмотр по Хоули и Фенксу (2000 г.), сколиометрия, для оценки косвенных признаков.

Основной объем наблюдений проводился на коррекционных занятиях в экспериментальной группе, а контрольная группа была создана для сравнения начальных и конечных данных эксперимента (тестирования). Основной частью, которую выполняли обе группы стала механотерапия (функциональные занятия на все группы мышц в тренажерном зале), и специальными – коррекционными занятиями оздоровительным фитнесом по системе Изотон. В экспериментальной группе значительную часть процесса педагогического наблюдения составили индивидуальные наблюдения, которые позволили группировать специальные упражнения совместно с механотерапией и профилактикой нарушений осанки у детей 12–15 лет.

За время исследования было проведено 62 занятия в обеих группах (КГ и ЭГ), в том числе 2 с проведением функциональных проб по Пироговой Е.А., соматоскопией и рейтингами осанки Хоули и Френкса, определение углов позвоночника при помощи приложения сколиометр, антропометрические исследования и определением индекса массы тела.

Занятия проводились по графику через день. Механотерапия представляла комплексы упражнений на все группы мышц (функциональные тренировки) с использованием базовых упражнений, на каждую группу мышц не более двух-трех упражнений. Плановые системы в обеих группах (КГ и ЭГ) были одинаковыми. Разминка на кардиотренажерах (беговые дорожки, велотренажеры и эллиптические тренажеры) 10–15 минут. Первыми выполнялись большие группы мышц и постепенно на уменьшение. Экспериментальная группа дополнительно выполняла упражнения по фитнес системе «Изотон» в течении 30 минут.

Эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Адреналин» города Свердловск, ЛНР. В эксперименте приняли участие 46 детей среднего школьного возраста, которые составили 2 группы контрольную и экспериментальную. Дети в группах достоверно не отличались. Дети обеих групп выполняли тренировки, включающие курс механотерапии и функциональные тренировки по специальной программе на все группы мышц. Дети экспериментальной группы дополнительно выполняла упражнения по программе оздоровительной фитнес системе Изотон. Все дети, до начала занятий, предоставили справки – о том, что все они могут посещать спортивные секции. Но при проведении визуальной диагностики и сколиометрии у всех детей были выявлены различные нарушения осанки. У 80% детей были выявлены косвенные признаки торсии грудного отдела позвоночника более 12 градусов (признаки сколиоза 1 степени) и 20% детей имели признаки кифоза грудного отдела позвоночника.

В процессе изучения показателей физического развития и адаптационных возможностей у детей 12–15 лет с нарушениями осанки, было определено, показатели роста у девочек обеих групп за время эксперимента не изменились. У мальчиков наблюдалось увеличение роста на 6%, что обусловлено возрастными особенностями. Достоверных изменений показателей массы тела и индекса массы тела у мальчиков и девочек обеих групп не наблюдали.

В процессе эксперимента наблюдали увеличение показателей физической работоспособности по Пироговой у мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп. У детей КГ увеличение составило всего 3% и не являлось достоверным, а у детей ЭГ этот показатель увеличился на 10%, что указывает на достоверность полученного результата. При оценке адаптационного потенциала в обеих группах – регистрировался показатель на уровне «хорошая адаптация». Но при этом у детей КГ этот показатель достоверно не увеличился. У детей ЭГ адаптационный потенциал достоверно увеличился более, чем на 10%.

Результаты и их обсуждение. Оценивая эффективность коррекционной программы нарушений осанки у детей 12–15 лет с использованием оздоровительной системы Изотон, мы оценивали результаты эксперимента по показателям исследования осанки по Хоули и Френксу (2000 г). У детей КГ и ЭГ на начало эксперимента были выявлены нарушения осанки с показателями в среднем в пределах 70–72 баллов, при отличной оценке – 100. После эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп отмечается достоверный прирост показателей, который соответствовал 18 % в КГ и 25% в ЭГ. Таким образом, показатели улучшения осанки после эксперимента у детей ЭГ были выше в 1,4 раза.

По результатам теста Адамса, который определяет гибкость позвоночника и косвенно характеризует работу мышц, участвующих в упражнении, в обеих группах отмечено достоверное улучшение показателей на 40%.

При проведении сколиометрии с помощью приложения «Сколиометр» для мобильных устройств, изучались основные показатели величины торсии грудного и поясничного отделов позвоночника. У детей КГ после эксперимента не отмечено достоверного улучшения и торсия сохранялась на уровне 12–13 градусов в грудном отделе позвоночника. А у детей ЭГ улучшение показателей составили 24%, что является достоверным и величина торсии составила только 5–7 градусов.

Улучшение общих показателей осанки по группам составили 2% в КГ и не является достоверным, и 24% в ЭГ улучшения достоверны.

Тестирование физической работоспособности по Пироговой – это оценка состояния и прогноз адаптационных процессов по показателям мышечного покоя. Все испытуемые в обеих группах справились с оцениванием – «выше среднего» до и после эксперимента. У детей КГ после эксперимента соответствовало показателю «высокий» уровень, и увеличился на 5%. А у детей ЭГ после эксперимента соответствовало показателю «высокий» уровень, и увеличился на 10%. Что говорит о более высокой адаптации.

Оценка адаптационного потенциала в обеих группах – «хорошая адаптация». После эксперимента в КГ оценка улучшилась на 3%. А в ЭГ улучшилась на 14%, что соответствует улучшению до 30%.

Заключение. Доработана и внедрена фитнес система Изотон для коррекции осанки у детей 12–15 лет. И изучена система оценивания осанки по данной системе. В результате применения системы оздоровительного фитнеса Изотон были достигнуты достоверные улучшения показателей осанки на 24%, физической работоспособности и адаптационного потенциала на 10%, что является достоверным и свидетельствует об эффективности предложенной методики. Таким образом, в результате применения системы оздоровительного фитнеса Изотон были достигнуты достоверные улучшения показателей осанки, физического развития, физической работоспособности и адаптационного потенциала, что свидетельствует об эффективности предложенной методике. Результаты исследования рекомендуем использовать: при планировании, разработке, внедрении и реализации учебно-тренировочных, коррекционных, оздоровительных программ для занятий с детьми 12–15 лет с нарушениями осанки; при составлении учебно-методического, научно-практического и программного материала для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов по спортивной медицине, лечебной и адаптивной физической культуре. Основные теоретико-методические положения и практические рекомендации были изложены в докладах на

научно-практических конференциях различного уровня. Внедрение полученных результатов в работу с 2018 г. фитнес клуба «Адреналин» в г. Свердловск.

Литература

1. Анатомия пилатеса / Абигейл Эллсуорт ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринец]. – Москва : Издательство «Э», 2018. – 160 с.
2. Биомеханика с позиции кинезиологии: учебное пособие. Масловский Е.А., Загrevский В.И., Пинск: ПолесГУ, 2012 . – 252с.
3. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. С.М. Бубновский-Москва, 2016. – 158 с.
4. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
5. Прикладная биомеханика в спортивной медицине и остеопатии / Э.М. Нейматов, С.Л. Сабинин. – Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2016. – 448 с.
6. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие / О.В. Пешкова, Е.Н. Мятга, Е.В. Бисмак. – Х.: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. – 126 с.

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЗИРОВАННОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У УЧАЩИХСЯ 2–4-х КЛАССОВ

А.И. Новицкая, А.А. Шараева

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: nov.hanna123@mail.ru**

Целенаправленное использование средств и методов экологизированной модели физического воспитания (беседы, объяснение, убеждения, разбор и обсуждение поступков и поведения детей, пример, подвижные игры и коллективные двигательные задания экологической направленности, искусственно созданные педагогические ситуации и др.) в начальных классах общеобразовательной школы способствует существенному изменению уровней проявления у учащихся эмпатии.

Ключевые слова: эмпатия, учащиеся младшего школьного возраста, экологическое воспитание, физическое воспитание, подвижные игры экологической направленности.

В число воспитательных задач учебного предмета «Физическая культура и здоровье» преподаваемого в младших классах учреждений общего образования входит «воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности», «воспитание коллективизма, отзывчивости...», «формирование межличностных отношений со сверстниками...» [1].

Наряду с целым комплексом различных межличностных качеств, особую роль в решении этих задач играют эмоциональность, способность сопереживать и сочувствовать, стремиться оказать поддержку и помощь, уметь порадоваться за другого, понять и выслушать.

Дети младшего школьного возраста характеризуются повышенной восприимчивостью к внешнему влиянию, верой во все, чему учат, в чем убеждают взрослые. Именно поэтому в данный период межличностного развития ребенка важно не упускать возможности формирования у него способности к эмпатии, активизации общительности, умения контролировать эмоциональные состояния.

Воспитание бережного, чувственного отношения ко всему окружающему: к другим людям, к животным, к природе, предметам, вещам, да и возможность достигнутую гармонию взаимоотношений рефлексировать на собственный организм, главное условие его полноценной жизнедеятельности – его здоровье.

К числу наиболее эффективных педагогических средств личностного развития детей общепризнанно относятся игры, в том числе подвижные.

Одной из разновидностей подвижных игр, нашедших применение как в экологическом, так и в физическом воспитании являются подвижные игры экологической направленности. Развивающий и воспитательный потенциал этих игр показан в исследованиях Южаковой Т.П., Молодовой Л.П., Минаевой В.М., Новицкой и других авторов [2; 3; 4].

Цель исследования – раскрыть потенциальные возможности подвижных игр экологической направленности в воспитании эмпатии у учащихся младшего школьного возраста.

Материал и методы. Объектом исследования выступили изучаемые нами признаки эмпатии у учащихся 2–4 классов, обучающихся в учреждениях общего среднего образования. Исследовалась педагогическая эффективность практической реализации экологизированной модели физического воспитания учащихся, предполагающей целенаправленное содействие формированию у учащихся экологической культуры в процессе проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий.

При решении воспитательных задач образовательного процесса педагогическое взаимодействие тесно связывалось с формированием эко-отношения детей к себе, к другим людям, к природе.

Отличительной особенностью рассматриваемой модели физического воспитания является ее экологоформирующая направленность: в этом случае процесс физического воспитания ученика органически включает в себя те составляющие личностного развития учеников, которые являются ведущими в воспитании экологической культуры личности (экологическое сознание, экологические чувства, эколого-нравственная ответственность). Применение таких моделей физического воспитания рассматривается как способ преодоления противоречий личностного развития учащихся (эко-культурного дисбаланса личности с окружающей природой и социальной средой) возникающих, как отмечает в результате абсолютизации предметного обучения в начальной школе.

Ведущими средствами решения воспитательных задач выступали подвижные игры экологической направленности [5], а также общепедагогические методы, используемые в воспитании экологической культуры личности детей [2; 3].

Для определения влияния педагогического процесса на показатели эмпатии учащихся, по результатам анализа многочисленных характеристик данного качества в литературных источниках, нами были выделены три признака, достаточно адресно отражающих количественную и качественную оценку проявления учеником эмпатии (таблица 1).

Таблица 1 – Признаки, характеризующие различные уровни эмпатии учащихся

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Проявление альтруистических эмоций		
Не пытается самостоятельно проявлять заботу о других, в пользовании предметами и вещами (в игре, при выполнении упражнений, в общении со сверстниками и учителем, в обращении с инвентарем, личными вещами); обращает внимание на отношение к объекту и осуществляет помощь другим при напоминании педагога, иногда неохотно. Отсутствует выраженное благожелательное отношение к окружающим и позитивное восприятие их успехов.	Не безразличен в ситуациях, требующих поддержки или оказания помощи одноклассникам, учителю, делает это вместе со всеми или по сопровождению учителя охотно, но самостоятельно не всегда. Иногда не бережлив в обращении с инвентарем. Испытывает удовольствие, радость от положительной оценки себя и огорчается, переживает, если оценен плохо; к успехам других чаще нейтрален и сдержан в эмоциях.	Сам постоянно проявляет внимание и заботу в отношениях с учащимися, при первой необходимости старается помочь другим или учителю во время проведения занятий; аккуратно и бережно относится к используемому инвентарю, к вещам личным и других, к окружающим предметам. Не скрывая эмоции радуется успеху и положительной оценке не только своей работы, но и товарищей.

Глубина эмоциональности переживаний		
Остро, «на эмоциях» реагирует на замечания, критику. При выяснении отношений в ответ может высказать грубость.	Внимателен к замечаниям, не безразличен к тому, как о нем думают. Повышенные эмоции, по мере убеждения учителем, сменяются более спокойным состоянием. Полное отсутствие агрессивности.	Переживает, когда ругают его и других. Старается правильно отреагировать на замечания, подсказывает сверстникам, как это сделать, тактично с ними и учителем обсуждает их действия или поступок.
Устойчивость реагирования на переживания других		
Реагирует на переживания других и оказывает помощь в том случае, если учитель нацеливает на соответствующее реакции.	Во многих случаях внимателен к переживаниям и проблемам других, но чаще – избирательно. Иногда пытается помочь советами, проявляет заботу в зависимости от собственного настроения, симпатий, занятости.	Постоянно и одинаково реагирует на переживание, боль, трудности и неудачи всех людей (детей и взрослых, знакомых, незнакомых), оказывая помощь и всяческую поддержку.

Подтверждение эффективности влияния на эмпатию детей практической реализации в физическом воспитании воспитательных задач эколого-нравственной направленности, соотносилось с состоянием этих показателей в контрольной группе учащихся, учебная и внеклассная физкультурно-оздоровительная работа которых не связывалось с данным подходом. Статистическая обработка данных осуществлялась общепринятыми методами математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Произошедшие изменения уровней проявления эмпатии у учащихся 2–4 классов в течение учебного года представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменение уровней проявления эмпатии в группах учащихся с различной организацией решения воспитательных задач

Клас-сы	Группы	Количество учащихся с различными уровнями эмпатии (в %)					
		Низкий		Средний		Высокий	
		в начале уч. года	в конце уч. года	в начале уч. года	в конце уч. года	в начале уч. года	в конце уч. года
2	ЭГ	83,1	36,7	9,1	46,5	7,8	16,8
	КГ	77,3	59,8	14,1	23,2	8,6	17,0
3	ЭГ	68,8	39,7	22,0	41,1	8,0	19,2
	КГ	67,1	38,3	23,6	33,2	9,3	28,5
4	ЭГ	59,0	20,0	29,0	42,5	11,8	37,5
	КГ	65,3	34,2	23,0	32,1	11,7	33,7

Примечание: ЭГ –экспериментальная группа, образовательная практика связывалась с использованием средств физического воспитания экологической направленности, КГ–контрольная группа, традиционная, массовая практика занятий физической культурой в учреждениях общего среднего образования

Обращает внимание выявленный в начале педагогического эксперимента большой процент учащихся с низким уровнем проявления, рассматриваемых нами признаков эмпатии, в обеих группах учащихся, принявших участие в исследовании.

Анализ годовой динамики различных уровней эмпатии показывает наиболее заметные движения в сторону уменьшения числа учащихся с низким уровнем эмпатии в группах, в которых в физическом воспитании широко использовались подвижные игры и

другие средства экологической направленности. Наиболее динамичный прирост числа учащихся с высоким уровнем эмпатии и наиболее выраженное уменьшение численности детей с низким уровнем проявления данного качества регистрировались у учащихся 4-х и 2-х классов, соответственно.

Заключение. Различные показатели (признаки) развития эмпатии у детей как одной, так и разных возрастных групп, проявляются неодинаково. Их проявление зависит от очень многих факторов, в том числе от направленности практической реализации воспитательных и образовательных задач физического воспитания. В результате целенаправленного использования соответствующих средств и методов экологизированной модели физического воспитания (беседы, объяснение, убеждения, разбор и обсуждение поступков и поведения детей, пример, подвижные игры и коллективные двигательные задания экологической направленности, искусственно созданные педагогические ситуации и др.) в начальных классах общеобразовательной школы, исследованные нами признаки проявления эмпатии (см. таблица 1) показали себя достаточно чувствительными к данному педагогическому фактору. Это отразилось более выраженным изменением уровней проявления эмпатии у учащихся экспериментальной группы в течение наблюдаемого периода.

Литература

1. Учебные программы для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. I–III классы / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 56 с.
2. Южакова, Т.П. Педагогические основы нравственно-экологического воспитания младших школьников: Монография / Т.П. Южакова. – Екатеринбург, Уральский пед. институт. – 1993. – 120 с.
3. Молодова, Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей / Л.П. Молодова. – Мн.: Асар, 1996. – 128 с.
4. Новицкая, А.И. Подвижные игры экологической направленности // Здаровы лад жыцця / А.И. Новицкая. – Минск, 2001. – С. 28–34.
5. Новицкая, А.И. Экологическое воспитание. Подвижные игры: Пособие для педагогов и кл. рук. общеобразовательных шк., педагогов-организаторов внешк. учреждений / А.И. Новицкая, В.М. Минаева, П.И. Новицкий. – Минск: Белорусская Энциклопедия, 2003. – 96 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОГРАММЫ «СПОРТ НА СЕЛЕ» (НА ПРИМЕРЕ МАССОВОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА)

И.В. Перова, И.С. Осипова

**Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск, Российская Федерация, e-mail: i.s.osipova@mail.ru**

Актуальность данной статьи заключается в насущной потребности привлечения сельского населения к спортивно-оздоровительной работе, повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Физическая культура считается неотъемлемой частью жизни человека, особенно проживающего в сельской местности, она способствует повышению социальной и трудовой активности людей. Спорт является составной частью физической культуры, он охватывает собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней. Социальная ценность спорта в том, что он – стимулирующий фактор для занятий физической культурой, а также способствует воспитанию нравственных, эстетических и духовных качеств человека. Однако

обнаруживается противоречие между ценностью спорта в жизни людей, проживающих в сельской местности, и недостаточным уровнем развития управления процессами внедрения массового спорта в сельской местности, даже по наиболее распространенным видам массового спорта (легкая атлетика, лыжный спорт и пр.). Статья посвящена освещению конкретных проблем массового лыжного спорта в сельской местности, а также определению потенциала программы «Спорт на селе» для нивелирования некоторых из данных проблем.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, массовый лыжный спорт, сельская местность, спорт на селе.

Физическая культура и спорт предоставляют каждому человеку широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я». Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения среди населения. Все это особенно актуально в сельской местности. Сельские и городские условия жизнедеятельности существенно различаются своими социальными характеристиками. Ограниченность территорий, удаленность от города значительно снижают коммуникативные и информационные возможности в организации свободного времени сельских жителей – детей, подростков, молодежи.

На пристальное внимание внутри страны на развитие физической культуры и спорта, обнаруживается противоречие между ценностью спорта в жизни людей, проживающих в сельской местности, и недостаточным уровнем развития управления процессами внедрения массового спорта в сельской местности, даже по наиболее распространенным видам массового спорта (легкая атлетика, лыжный спорт и пр.).

Цель исследования – определить конкретные проблемы массового лыжного спорта в сельской местности, а также раскрыть потенциал программы «Спорт на селе» для нивелирования некоторых из данных проблем.

Материал и методы. Анализ нормативно правовой базы позволяет сделать ряд обобщений.

В статье 3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] среди основных принципов государственной политики в сфере физической культуры названы: непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры; создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Но, к сожалению, одним лишь декларированием реализовать обозначенные принципы не представляется возможным и конституционное право каждого человека на занятия физической культурой и спортом остается во многих случаях не реализованным. На примере массового лыжного спорта в сельской местности эти трудности прослеживаются в полной мере. Можно обозначить несколько блоков проблем, существующих в данной сфере.

Во-первых, это хроническое недофинансирование и связанные с этим сложности в планировании как бюджета сельской физкультурно-спортивной организации, так и секции лыжного спорта, когда изначально заложенные денежные средства приходится много раз урезать и перенаправлять ввиду недостаточности их для удовлетворения определенных целей.

Во-вторых, это социальный аспект: в случае, если у воспитанников спортивной школы / секции отсутствуют спортивные результаты, ее содержание считается нерациональным, нерентабельным. И это вполне логично и объяснимо. Но применительно к сельской местности подход должен быть другим. На селе чрезвычайно снижены возможности для достижения высоких спортивных результатов. А это влечет за собой нежелание конкурировать со спортсменами из больших городов ввиду заведомого проигрыша.

В свою очередь, не возникает и желания заниматься каким-либо видом спорта. Такая ситуация опасна социально, нравственно, а также сказывается на здоровье подрастающего поколения [2, с. 632].

Еще одним социальным аспектом проблемы является то, что многим родителям, особенно в сельской местности, недоступны спортивные секции. И дело даже не в коммерциализации последних (многие физкультурно-спортивные услуги в учреждениях дополнительного образования можно получить бесплатно), а в стоимости спортивной экипировки, без которой невозможны занятия тем или иным видом спорта. Так, для спортсмена-лыжника необходимо приобретение лыж, палок, соответствующей одежды, которая стоит значительных денег.

Сюда же отнесем отсутствие законодательной базы любительского массового спорта. Нормативное регулирование физкультурно-спортивной сферы вообще пока находится в стадии становления, а по отдельным видам спорта нормативные правовые акты вообще не приняты. Поскольку отсутствует законодательная регламентация деятельности, существует риск ее бессистемности, нерациональности, несоблюдения общественных предписаний.

Недостаточная привлекательность для жителей сельской местности предлагаемых форм досуга является еще одним социальным аспектом проблемы. Поэтому прежде, чем открывать секцию массового спорта, необходимо вначале изучить спрос на данные услуги. Вполне логично, что данная секция будет в большей степени актуальна для жителей Уральского региона, нежели Краснодарского края, где снег выпадает крайне редко.

И, наконец, текучесть и недостаточность кадров в учреждениях спортивно-досуговой сферы. Это нередко связано с предыдущими проблемами недофинансирования, недостаточной социальной защищенности, отсутствие психологического комфорта и т.д.

В-третьих, проблемы политического характера. В их числе ненадлежащее состояние спортивных лыжных баз учреждений дополнительного образования, изношенность спортивного инвентаря, который не обновляется десятилетиями.

В этом же блоке проблем назовем отсутствие целенаправленной системной пропаганды физической культуры, здорового образа жизни и информирования о возможностях ведения здорового образа жизни в средствах массовой информации. Если на федеральном уровне пропаганда физической активности проводится достаточно энергично и эффективно, то на селе она зачастую носит бессистемный характер, а потому не достигает своей цели.

Отсутствие единства органов власти и управления, общественных организаций, коммерческих структур в вопросах формирования здорового образа жизни средствами массового лыжного спорта также не способствует процветанию данной сферы. Сюда же отнесем и проблему назначения на должности в сфере физической культуры и спорта людей, которые могут быть хорошими управленцами, но не знать нюансов данной отрасли.

При этом именно муниципальным (в том числе сельским) органам власти и управления, как наиболее близкому к населению управленческому уровню, принадлежит важнейшая роль в управлении физкультурно-спортивной сферой, разработке первичной политики в данной сфере.

Об этом говорится и в базовом федеральном законе № 131-ФЗ, и отмечается руководством страны. Так, в частности, на заседании Совета по развитию физкультуры и спорта президент России, лидер Общероссийского народного фронта Владимир Путин заявил о необходимости расширять сеть небольших спортзалов и площадок шаговой доступности на сельских территориях. Глава государства предложил создать сеть спортивных клубов в сельской местности с привлечением к их работе профильных специалистов в рамках реализации специальной программы. Для этого он поручил разработать государственную программу «Спорт на селе» до апреля 2020 года. Но пока этой программы до сих пор нет. Сейчас поставлен новый срок – весна 2021 года, когда параллельно

с программой планируется запустить еще одну программу – «Земский тренер» по аналогии с «Земским учителем».

Результаты и их обсуждение. Как представляется, реализация уже этих двух обозначенных программ будет способствовать решению вышеобозначенных проблем. Но это будет зависеть от степени добросовестности исполнителей и активности общественных, способных увлечь и вовлечь односельчан в занятия массовым лыжным спортом, от возможностей грантовой поддержки сельского спорта.

Однако, анализ предложенных программных документов свидетельствует о том, что пока их разработчики не могут предложить внятного алгоритма реализации. Так, согласно аналитической деятельности Счетной палаты РФ в отношении программы «Развитие физической культуры и спорта», последняя содержит в себе ряд крупных недостатков.

Реализация предусмотренной проектом паспорта задачи по вовлечению граждан, проживающих на сельских территориях, в регулярные занятия физической культурой и спортом, не подкрепляется никакими мероприятиями по ее реализации указанной подпрограммы и, соответственно, не предполагает выделения денежных средств.

Заключение. В заключении отметим, что массовый лыжный спорт в сельской местности Уральского региона можно и нужно поддерживать, и сейчас главной задачей органов власти и управления становится программное обеспечение данных мероприятий.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] // Гарант.ру – информационно-правовой портал. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/12157560/>. – Дата доступа: 08.11.2020.

2. Антонов, М. В. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы / М. В. Антонов // Молодой ученый. – 2015. – № 15 (95). – С. 631–635.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ЕДИНОБОРСТВ

И.А. Попова*, Э.А. Гаевой**

***Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет,
г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация,
e-mail: iapopovka@mail.ru**

****Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет,
г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация,
e-mail: smail5980@mail.ru**

Работа посвящена относительно новому направлению работы в области физического воспитания в общеобразовательных школах. В школах постепенно вводятся программы «Элементы единоборств» с различными модификациями. В данной статье мы предприняли попытку модернизировать фитнес-программу «Тай-бо» с добавлением элементов бокса в рамках внеурочной деятельности старшеклассников.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, тай-бо, учебно-воспитательный процесс.

Внеурочная деятельность на сегодняшний день является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного досуга учащегося, также данная деятельность рассматривается, преимущественно, как деятельность для удовлетворения потребностей в социальном досуге.

Поэтому сейчас в школах на фоне традиционных методик и программ по преподаванию физической культуры в школе, учителя заинтересованы в том, чтобы воссоздать благоприятную, интересную, спортивную внеурочную деятельность, не зависящую от региональных особенностей; материально-техническим оснащением и информационно-технологическим обеспечением образовательного учреждения подбирая более новые и адаптивные виды спортивной деятельности с упрощенной методикой по выполнению технических элементов и со здоровьесберегающим содержанием, одним из которых может являться фитнес-программа по аэробике «Тай-Бо» с элементами бокса [2].

«Тай-Бо» аэробика с элементами бокса – представляет собой сочетание выполнения технических элементов под электронно-танцевальную музыку с оптимальным темпом ударов в минуту. Именно гармония музыки и движения могут поднять потенциальный настрой и мотивацию учащегося [1].

Данный вид аэробики не только будет удовлетворять духовную часть обучаемого, но и благодаря упражнениям он сможет создать базовое представление и умение нанесения техники ударов руками «Джеб»; «Панч»; «Хук»; «Апперкот», а также усвоит технику защиты и передвижения.

Также, благодаря специфичности занятий, у занимающихся будут формироваться физические качества, в частности двигательные-координационные способности и общая выносливость. Помимо вышесказанных плюсов занятия данной деятельностью, благоприятность данных занятий будет и в профилактике различных заболеваний, благодаря оптимальной аэробной нагрузке.

Материал и методы. Наше исследование проводилось на базе МОУ Гимназии № 45 города Комсомольска-на-Амуре, данное исследование заключалось в выявлении уровня мотивации и желания учащихся к занятию оздоровительной аэробикой «Тай-бо» с элементами бокса, и привлечение внимания к новому физкультурно- спортивному виду деятельности после проведения занятий.

Для проведения эксперимента были привлечены учащиеся 9 «Б» класса, в котором было 10 мальчиков и 5 девочек. Группа для исследования была собрана на основе допуска к занятиям по медицинскому освидетельствованию, данные учащиеся были примерно одинаковой физической подготовленности и имели базовые знания об аэробике и боксе в единой системе «Тай-Бо». Занятия проходили 3 раза в неделю, по 45 минут. Каждое занятие включало в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе исследования было проведено входящее анкетирование с целью выявления отношения к занятиям спортом и физической культурой, а также интереса к новым физкультурно-спортивным видам деятельности во внеурочное время.

Анкетирование показало, что 72% – опрошенных среди юношей и девушек находят возможность заниматься физкультурно- спортивной деятельностью во внеурочное время, так как движение доставляет им радость; 70% – опрошенных учащихся на вопрос хотели бы они получить базовые навыки бокса с применением электронно-танцевальной музыкой – ответили «Да»; 30% – ответили «Затрудняюсь ответить».

В педагогический эксперимент входило составление и проведение систематизированных занятий по аэробике «Тай-Бо» с элементами бокса, в которое за основу было взято изучение базовых технических действий боксера в ринге: «Основные положения боксера»; «Техника нанесения ударов»; «Техника сочетания комбинации из разученных ударов»; «Основа техники передвижения». На каждом из данных занятий проводился хронометраж ЧСС, который показал, что в основной части по средним показателям равен 136 уд./мин., что соответствует порогу тренирующей нагрузки, и является оптимальным диапазоном при данных занятиях.

После проведения занятий по тай-бо с элементами бокса в школе, ученикам предлагался разработанный нами комплекс тестов для оценки изученного материала:

–Передвижение в боевой стойке способом «подшаг» вперед, под музыкальный ритм.

- Нанесение из «фронтальной стойки» одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу).
- Нанесение ударов по комбинации: «Джеб» – «Джеб»-«Панч» из боевой стойки.

Весь учебный процесс воспитания учащихся в оздоровительной аэробике с элементами бокса был направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, а также подготовку и освоение школьниками технических действий.

По результатам данного тестирования большинство человек набрало максимальное количество баллов тем сам, показав усвоение данного материала.

После проведения занятий по аэробике «Тай-бо» с элементами бокса, было организовано контрольное анкетирование среди испытуемых, которое показало, что:

100% – опрошенных понравились занятия с элементами единоборств.

80% – опрошенных в ходе занятий не было трудностей выполнения упражнений.

95% опрошенных на вопрос: «Хотели бы, чтобы такие занятия проводились чаще» ответило – «Да».

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что при подготовке и организации аэробики «Тай-бо» с элементами бокса, большое внимание нужно уделять правильной поставке техники. При разучивании технических действий необходимо следить, чтобы не включались различные сегменты тела, которые в данном движении не должны участвовать. Чтобы исключить риск травматизма, большое внимание нужно уделять наглядно-конструктивному приему и повторному методу, с разъяснениями технических действий, чтобы повысить уровень адаптивности к упражнению.

Заключение. Таким образом, учебно-тренировочные занятия по обучению базовой техники боксу с помощью аэробики «Тай-Бо» для школьников будут приемлемые и благоприятно подходить для изучения технической подготовки, благоприятно сказываться на организм, и физические качества в целом, данные занятия подойдут не только для внеурочной деятельности, но могут войти в школьную программу в рамках часов, выделенных для занятий единоборствами.

Литература

1. Тай-Бо методика и структура занятия / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.stud24.ru/sport/tajbo-metodika-i-struktura-zanyatiya/107585-317372-Page2>. Html (дата обращения: 25.12.2019).

2. Торяник, В.В. Использование системы «Тай-бо» в средней школе / В.В. Торяник // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Е.А. Скобелева, В.Г. Шпак

**Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова, Республика Беларусь**

В данной статье рассматриваются дети с психофизическими нарушениями, а также методы, которые могут использоваться для коррекции этих нарушений.

Ключевые слова: физическая культура и здоровье, физическая культура в дошкольных учреждениях, тесты, спортивные игры, знания, психофизические нарушения.

Актуальностью этой проблемы является общая популяция детей с особенностями психофизического развития. Данная категория выделяется сложностью, этиологией, и разнообразием сочетаний нарушений развития. Существует не менее 20 видов множе-

ственных нарушений: сенсорных, интеллектуальных, двигательных, речевых, эмоциональных. Психическое развитие при двух и более нарушениях не сводится к сумме особенностей психического развития при каждом нарушении, а образует новую, сложную структуру нарушений.

Цель исследования – повышение уровня развития памяти и улучшения психо-эмоционального развития у детей старшего и подготовительного возраста.

Основные задачи:

- Тренировать зрительную, слуховую, двигательную – моторную память.
- Формировать концентрацию, переключение и распределение внимания.
- Учить соотносить ребенка реальные предметы с их заместителями; устанавливать причинно – следственные связи между предметами и явлениями, находить обобщающие слова, выделять существенные признаки предметов.
- Развивать уровень развития творческого воображения ребенка.

Материал и методы. На базе Ясли-сада проводилось исследование эффективности применения комплекса игр с музыкальным сопровождением и игр с совместным участием с педагогом. В организации исследования участвовали 10 детей старшей дошкольной группы имеющие психофизические отклонения.

Результаты и их обсуждение. Подвижные игры- это сознательная, активная, эмоционально-окрашенная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными, для всех играющих, правилами.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи, поэтому свободу действий дошкольник реализует в этих играх. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Для решения поставленной цели и задач, нами разработана программа, состоящая из различных подвижных игр, влияющих на психо-эмоциональное состояние детей.

1. Игра «Кто быстрее»

На напольную поверхность ложатся разноцветные флажки, либо другие предметы на 1 количество меньше, чем количество детей. Дети выстраиваются вокруг предметов, по звуковому сигналу (это может быть музыка на магнитофоне либо просто свисток) дети начинают бег по кругу. По второму звуковому сигналу (либо выключение музыки) дети должны успеть схватить предмет, тот кому предмета не хватило выходит из игры. Учитель с каждым кругом убирает один предмет, игра заканчивается, когда останется два игрока и один предмет.

Альтернатива предметам и флажкам можно использовать обручи, смысл остается тот же, только вместо того, чтобы взять предмет (обруч), ребенку нужно запрыгнуть в обруч.

Рекомендации: вместо свистка лучше использовать музыку, так как музыка благоприятно влияет на мозг, интеллект, улучшает нейрофизиологический эффект. В данной игре лучше использовать музыку с быстрым темпом, такая музыка подает сигналы в мозг, о том, что нужно двигаться быстрее.

2. Игра «Метелица»

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 шеренги и берутся за руки. Во главе колонн стоят ведущие. Они ведут цепочку за собой, пробегают между препятствиями

(фишки, мячики, фитболы и т.д.) Отмечается та команда, которая не разомкнула руки и не задела предметы. Игра повторяется 3–4 раза, каждый раз выбираются новые ведущие.

Это игра хорошо воспитывает чувство коллективизма. Так же, дети, работая в одной команде с педагогом чувствуют себя более защищенными и уверенными.

3. Игра «Цветочек раскройся»

Дети ложатся на пол вокруг обруча. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги прямые, пятки касаются обруча. По команде: «Цветочек закрылся!» выполняют наклон вперед, стараясь коснуться ладонями стоп. По команде: «Цветочек раскройся!» принимают и.п.

Это игра используется для психоэмоциональной разгрузки после активных игр, так как зачастую дети хотят продолжать играть, а время занятия подошло к концу, чтобы детей эмоционально не травмировать и не отбивать желания к занятиям, а так же для снятия эмоциональной возбудимости, которая появилась во время занятий.

Заключение: В ходе эксперимента было проведено 10 занятий. Уже после 6 занятия дети стали быстрее реагировать на звуки, быстрее понимать задание, более внимательно стали слушать педагога, стали лучше концентрироваться на задачах, визуальный и эмоциональный контакт между детьми и педагогом стал намного лучше. Эксперимент можно считать удачным.

Литература:

1. Образовательная социальная сеть nsportal.ru[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2016/11/16/kompleks-igr-i-uprazhneniya-razvitiya>.

2. Власенко Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста, Мозырь 2008. – С 96.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.А. Стельмахович

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: krel_mariya@mail.ru

В статье выявлены условия, способствующие развитию у учащихся индивидуальных способностей средствами туризма.

В результате охарактеризованы средства туризма, которые можно применять на уроках физической культуры в школе.

Ключевые слова: средства туризма, элементы туризма, узел, физическая культура.

Одним из направлений в образовательной деятельности по физическому воспитанию является поиск эффективных средств и методов, способствующих развитию двигательных функций детей, воспитанию отдельных качеств личности, формированию навыков безопасного поведения. Можно использовать средства туризма на уроках физической культуры для того, чтобы повысить интерес у учащихся к занятиям.

Цель исследования – поиск эффективных средств и методов для повышения интереса к занятиям физической культуры.

Материал и методы. Уроки физической культуры с использованием элементов туризма в школе направлены на развитие индивидуальных способностей ребенка, его оздоровление, формирование у детей интереса к активному и здоровому образу жизни.

Использование игровых форм на уроках физической культуры с элементами туризма способствует повышению интереса к занятиям, появляется осознанная потребность в физических упражнениях. Такие уроки в основном проводятся на открытом воздухе, что помогает в решении оздоровительной задачи физической культуры. Познакомившись на уроках физической культуры с элементами туризма, учащиеся могут принять решение начать заниматься в объединениях по интересам туристско-краеведческого профиля.

Изучение элементов туризма на уроках физической культуры следует начинать с обучения вязания узлов, занятий на свежем воздухе и экскурсий.

Результаты и их обсуждение. Использовать элементы туризма на занятиях физической культуры можно в любую пору года в зале или на открытом воздухе, рядом со школой или вдали от нее.

В период межсезонья или при плохих погодных условиях уроки физической культуры проводят в спортивном зале. В этот период стоит уделить внимание процессу завязывания узлов. Такие занятия способны помочь в развитии моторики, совершенствованию двигательных умений и навыков. Развитие моторики является базой для развития речи и памяти у детей, а также способствует развитию координационных способностей ребенка. Частые тренировки движений пальцев являются хорошим средством повышения работоспособности головного мозга. Существует много упражнений и игр для развития мелкой моторики рук ребенка. Среди разнообразных форм занятий по развитию движений пальцев и кистей рук можно выделить процесс завязывания узлов. Во время этого процесса ребенок учится концентрировать и распределять свое внимание. При обучении вязания узлов дети учатся запоминать порядок выполнения действий, в результате развивается память, у них вырабатывается умение управлять своими движениями, пальцы и кисти становятся более подвижными.

Для обучения туристским узлам необходим инвентарь – куски веревки диаметром от 6 до 10 миллиметров и длиной от 1,5 до 5 м.

При начальном изучении узлов следует придерживаться следующего порядка:

- учитель должен показать и назвать завязанный узел, рассказать о его назначении и применении;
- поэтапно завязать узел, распрямить его, обратить внимание на его рисунок и способы завязывания;
- предоставить время на самостоятельное разучивание приемов вязки узла и их запоминание;
- задать домашнее задание – повторить технику и способы вязания изученных узлов.

Через несколько занятий стоит проверить правильность завязывания у каждого учащегося, плохо усвоенным узлам следует уделить дополнительное внимание.

На начальном этапе обучения стоит обратить внимание на такие узлы, как «Прямой», «Проводник-восьмерка», «Грейпвайн», «Австрийский (срединный) проводник», «Булинь».

Разучивая различные приемы и способы вязания узлов, учащиеся развивают внимание, наблюдательность, зрительную память и другие качества.

Значительную часть времени дети проводят в закрытых помещениях, поэтому односторонних туристский поход или экскурсия являются эффективным средством оздоровления, они помогают снимать нервное напряжение, накопленное в ходе учебной деятельности. Время, проведенное на свежем воздухе, дает детям заряд бодрости и энергии, помогает учиться с творческим подъемом и хорошим настроением. Во время похода формируются навыки ориентировки в пространстве.

В процессе коллективной деятельности в походе формируются организаторские качества детей, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. В туристских походах учащиеся укрепляют здо-

ровье, закаляют свой организм, развивают выносливость, силу и другие физические качества, учатся коллективизму, товариществу и взаимопониманию, приобретают умения ориентироваться на местности, преодолевать естественные препятствия, расширяют знания о природе [1, с. 8–10].

При правильно рассчитанном графике прохождения маршрута, с соблюдением режима физических нагрузок и активного отдыха, правил гигиены, правильной организации питания в походе решается оздоровительная задача.

Километры, преодолеваемые в походе, с грузом на плечах, под воздействием природных факторов, являются мощным развивающим фактором, они тренируют опорно-двигательный аппарат и укрепляют характер [2, с. 43].

Учитель физической культуры и здоровья должен заранее определить маршрут похода, способы передвижения. Маршрут должен быть безопасным, вдали от автомобильных дорог, с проверенными местами для привала. Во время похода учащимся придется преодолевать естественные препятствия (канавы, заболоченность, водные преграды, крутые склоны, подъемы).

Длительное пребывание на свежем воздухе во время похода способствуют закаливанию организма, укреплению иммунитета.

Поход или длительная прогулка – это эффективная форма активного отдыха. Во время похода можно увеличить резервы здоровья, работоспособность, расширить возможности детского организма, совершенствовать качества ребенка, пополнить объем знаний в области туризма, географии, биологии и других наук.

Используя потенциал туризма, можно решать педагогические проблемы, которые не всегда можно решить в рамках традиционного школьного обучения [2, с. 72].

В современных условиях в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий подвижными играми. Игры способствуют формированию учебно-познавательной деятельности у учащихся.

Дети, которые активно играют в подвижные игры, учатся взаимодействовать в команде, общаться со сверстниками и взрослыми, внимательно слушать и соблюдать правила. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива, является одним из средств социализации ребенка.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности, в походах и экскурсиях. Такие игры способствуют развитию быстроты, координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости [3, с. 5–6].

Для развития ориентации в пространстве, лучшего запоминания сторон света можно использовать игры с компасом, игры для определения сторон горизонта по природным признакам, а для формирования начальных навыков в технике преодоления естественных препятствий игру «Переправа через болото».

Во время прогулки руководитель может останавливать группу с предложением угадать расстояние до дерева или другого объекта. Такая игра помогает развивать глазомер.

Подобного плана игры можно использовать для развития памяти и внимания.

Проявить свою находчивость дети могут, участвуя в подвижных играх с поисковыми ситуациями.

В процессе игровой деятельности учащиеся закрепляют свои представления о различных объектах местности, познают мир ориентиров, приобретают практические навыки по технике спортивного туризма. У детей вырабатываются такие качества, как любознательность, пытливость, настойчивость.

Спортивные и подвижные игры способствуют укреплению здоровья и правильному физическому развитию ребят, формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. С помощью игр успешно развиваются скоростно-силовые качества.

При подборе игр нужно стремиться к тому, чтобы каждый ребенок смог принимать активное участие или находится в постоянной готовности к действию. Каждая игра должна быть посильной и увлекательной для учащихся, но в то же время задача игры не должна решаться легко.

Занятия с использованием игр способствуют развитию у учащихся внимания, наблюдательности, пространственного воображения, творческого мышления.

Заключение. Средства туризма на уроках физической культуры можно применять в течение всего учебного года на занятиях, проводимых в ближайшем природном окружении или на школьном стадионе, а также в спортивном зале в период межсезонья.

Уроки физической культуры с использованием элементов туризма предполагают широкое использование игровых форм, упражнений для развития моторики, способствуют преодолению себя в естественных условиях, благодаря чему повышается интерес к формированию активного образа жизни.

В процессе таких уроков учащиеся могут получить практические навыки по установке палатки, разведению костра, вязки узлов.

Использование элементов туризма на уроках физической культуры является рациональным сочетанием игровой, двигательной, познавательной деятельности детей.

Литература

1. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм, его миссия и педагогическая сущность / Детско-юношеский туризм и краеведение России: научно-методический журнал, № 3. – Москва, Агентство Азимут. – 2014. – 40 с.
2. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.
3. Скрипченко И.Т., Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма / И.Т. Скрипченко – Днепропетровск: ПФ «Стандарт-Сервис», 2015. – 168 с.

ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРОПЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Т.А. Федорова, Т.В. Абызова

**Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Пермь, Российская Федерация, e-mail: fedorova-perm@yandex.ru**

В статье рассмотрено влияние занятий спортивным ориентированием на физическое и психическое развитие спортсменов с нарушением слуха, занимающихся спортивным ориентированием. В тренировочном процессе использовались нетрадиционные формы занятий, давались задания на наглядно-образное мышление. Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность предложенных форм и комплексных заданий.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, нетрадиционные формы занятий, наглядно-образное мышление, глухота, комплексные задания.

Спортивное ориентирование, включенное в программу Сурдлимпийских игр, спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, преодолевают заданную дистанцию, установленную в лесном массиве. Впервые российские спортсмены приняли участие в данных соревнованиях в 1997 году, в датском городе Копенгаген. В связи с этим появилась потребность поиска средств и методов обучения экстремальному виду спорта.

Это связано, прежде всего, с участием спортсменов с нарушением слуха, поиск потерявших в лесу, осложняет их здоровье. Экстремальный вид спорта требует более тщательного планирования, подбора средств и методов в тренировочном процессе. Циклическая работа спортсмена на трассе, как бег, меняется на ациклическую деятельность. Бег чередуется прыжками через поваленные деревья, различные ямы, кочки, болота и т.д. Исследования ученых и собственные наблюдения, говорят о том, что физическое развитие глухих и слабослышащих детей отстают от здоровых людей. В связи с этим поиск и использование новых, нестандартных средств физического и психического развития актуален в настоящее время. Чтение карты требует развития наглядно-образного мышления, что также необходимо развивать у спортсменов с нарушением слуха.

Люди с нарушением слуха имеют значительно меньший понятийный аппарат, не только в области спортивного ориентирования, но и других областях знаний. Слух не позволяет услышать слова, они могут их прочитать, но не понимать их значения. Символы букв не переходят в представления, а значит, не понятна информация.

Потеря слуха у детей сопровождается в 62% случаев дисгармоничным физическим развитием, в 44% – дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), в 80% – задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих и слабослышащих детей. Наиболее распространенным и являются заболевания дыхательной системы, нарушения интеллекта, вегетативно-соматические расстройства [2, с.176]. Ограниченный поток внешней информации из-за поражения слуха искажает восприятие ее смысла, затрудняет общение, вызывая негативные эмоции и стрессовые переживания. Недостаточность слуха приводит к нарушениям развития речи, а часто к ее отсутствию, что ограничивает возможности мышления, отражается на особенностях поведения – замкнутость, нежелание вступать в контакт. Для двигательной сферы характерны нарушения координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки [1].

Развитие наглядно-образного мышления неотделимо от формирования навыков передвижения по незнакомой местности. Чем более универсальные и совершенные навыки у воспитанников, чем богаче их воображение, тем лучше сличение карты с местностью. Навыки создания образов объектов приобретаются с опытом, для чего необходимо внимание, умение сравнивать ландшафт местности, концентрации и собранности [3, с.11].

Цель исследования – выявить эффективность использования нетрадиционных форм занятий, средств и методов развития двигательных качеств и наглядно-образного мышления у занимающихся спортивным ориентированием в ЭГ.

Материал и методы. Исследование проводилось в ГКБУ «Спортивно-адаптивная школа Паралимпийского резерва» Пермского края. Период исследования: сентябрь 2019 – март 2020 г., контингент испытуемых – обучающиеся 10–12 лет. Всего респондентов было 24 обучающихся, восемь мальчиков в КГ, и девочек четыре человека, в ЭГ по шесть человек мальчиков и девочек. Все испытуемые имели III и IV группу глухоты без дополнительных осложнений, группу «норма».

Результаты и их обсуждение. В экспериментальную группу входили обучающиеся, занимающиеся спортивным ориентированием, а в контрольную, легкой атлетикой. Тренировки проходили по 3 раза в неделю в обеих группах. За время эксперимента проведено по 48 тренировочных занятий в обеих группах по 90 минут.

До начала эксперимента испытуемые КГ И ЭГ практически не отличались между собой по показателям физического развития и наглядно-образного мышления.

Обработка результатов проводилась с помощью методов математической статистики Манни-Уитни.

В тренировочный процесс ЭГ использовались познавательные-тренировочные тропы разной тематикой. Каждую неделю на одной из тренировок, юные ориентиров-

щики, по 2-3 раза проходили предложенную развивающую тропу. Было разработано восемь троп, разного направления: «Азбука условных знаков», «В лесу и на опушке», «Стороны света», «По кочкам и болотам», «Заячьи тропы», «К роднику за водичкой», «Сильные и ловкие», «Поиск пещерного человека».

Все тропы проходили на территории школьного двора, длиной от 500 метров. Каждая тропа ставила целью, как развитие двигательных качеств, так и психических.

Результат в спортивном ориентировании зависит от многих факторов. При равной физической подготовленности, потери времени на дистанции происходят по следующим причинам: не правильный выбор пути, не точное сличение карты с местностью при движении, слабый контроль направления и расстояния. Анализ исследований показал, что сличение карты с местностью зависит от мастерства спортсмена и развития наглядно-образного мышления.

Результаты тестирования выявили примерно одинаковый средний показатель развития творческих способностей по критериям Е.П. Торренса в обеих группах.

К концу педагогического эксперимента показатели возросли в обеих группах, но при использовании в тренировочном процессе познавательно-оздоровительных троп, существенно повлияли на развитие творческого мышления у участников педагогического эксперимента.

Прирост в тесте по критерию беглость у экспериментальной группы составил 8,8%, а в контрольной группе 4,4%, что на 4,4% больше. Второй критерий в тесте гибкость, показал следующие результаты, у экспериментальной группы прирост составил 30,3%, у контрольной группы 9,7%, что на 20,6% больше. Критерий оригинальность показал, что результаты прироста экспериментальной группы составил 36,3%, а в контрольной группе 18,6%, что на 17,7% больше. Последний критерий разработанность показал, что результаты прироста экспериментальной группы составил 60%, а в контрольной группе 19%, что на 41% больше.

Исследование динамики физического развития юных ориентировщиков 10–12 лет с нарушением слуха позволило установить достоверное повышение в следующих нормативах: пятикратном прыжке, беге на 300 м, бег на 1 км.

Анализ результатов бега на 300 м полученных в КГ и ЭГ показал, что они возросли в обеих группах, как у мальчиков, так и девочек. Однако повышение показателей бега на 300 м респондентов КГ в большей мере определено естественным развитием организма и положительным влиянием на него циклической нагрузки.

Прирост показателей развития коэффициента выносливости у мальчиков составил 13,39 %, у девочек составил 8,35 %.

Пилотажное исследование учащихся, проведенное на основе составленного опроса, показал следующую картину. На вопрос «Понравилась ли вам тропа?» все 100 % респондентов дали утвердительный ответ.

Больше всего понравились следующие станции на тропе:

- ориентирование по природным признакам;
- ориентирование по часам;
- поиск пещерного человека;
- заячьи тропы.

87,2% респондентов испытывали трудности в определении сторон горизонта, а после педагогического эксперимента прочно усвоили. Использование познавательно-оздоровительных троп на тренировочных занятиях способствовали повышению понятийного аппарата у ребят, как словесного, так и жестового.

Заключение. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, а также результаты собственных исследований показали, что патология слуха вызывает

нарушения, связанные с работой больших полушарий мозга, которые влияют на состояние двигательной сферы детей. Отставание психофизического развития детей с нарушением слуха младшего подросткового возраста является следствием позднего определения диагноза, возможностью раннего определения коррекционного развития, слабой связи школьного и дополнительного образования, интеграции детей в здоровую среду.

Использование нетрадиционных форм занятий, таких как тематических, развивающих, учебных троп, позволили более эффективно вести тренировочные занятия у спортсменов-ориентировщиков с нарушением слуха 10–12 лет.

Показанные результаты после формирующего эксперимента показали достоверный прирост в физическом и психическом развитии испытуемых в ЭГ, что подтверждает выдвинутую гипотезу об эффективности использования троп.

Литература

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – (Университеты России). ISBN 978-5-534-07190-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/438915> (дата обращения: 07.11.2020).
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. Пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Ботух, В.А. Комплексный педагогический контроль при занятиях спортивным ориентированием. / Авторефдисс. канд. пед. наук. – Минск: БГОИФК, 1991. – 22 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.В. Фоменко, Д.В. Дроздов

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: anuytk_a@mail.ru, dmutruck_besson_@mail.ru

В статье «повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой» А.В. Фоменко и Д.В. Дроздов обсуждают вопросы мотивации у школьников на занятиях физической культурой. Выделяют общие и специальные методики физической активности школьников, желающих овладеть навыками физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, учащиеся, мотивация.

Исследования в сфере физической культуры свидетельствуют о том, что у подрастающего поколения в наше время двигательная активность в сравнении с развитыми странами намного ниже. Установлено, что ученики средней общеобразовательной школы не удовлетворяют минимальных потребностей организма в движении. Для того чтобы успешно использовать обучение ребенка для его развития необходимо вызвать у него желание учиться. В связи с этим, привлечение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом является постоянной и достаточно актуальной проблемой. Поэтому привитие школьникам, стойкого интереса к физической культуре важное условие успешного осуществления их физического воспитания.

Цель исследования – повышение мотивации игровой деятельности школьников в условиях занятий физической культурой.

Материал и методы. Одним из главных достижений человечества является его культура, неотъемлемой частью которой является физическая культура. Поэтому ее развитие обусловлено необходимостью общества в обеспечении оптимальной двигательной активности человека.

Для успешного проведения работы по воспитанию у учащихся интереса к физической культуре очень важно знать и учитывать признаки, свидетельствующие о наличии и уровне развития интереса. Г. Щукина [1] выделяет показатели в поведении учащихся, по которым можно судить об их интересе к учению. К ним она относит показатели интеллектуальной активности, эмоциональные и волевые проявления, свободный выбор деятельности. Л. Выготский [2] считал, что воспитание интереса у школьников необходимо формировать, опираясь на три основных правила:

- вся воспитательная система должна быть построена на точно учтенных детских интересах;
- необходимо не только вызвать интерес, но и направить его должным образом;
- построить всю школьную систему в непосредственной близости к жизни, учить детей тому, что их интересует, начинать с того, что им знакомо и естественно возбуждает их интерес.

А. Макаренко, С. Шацкая, В. Сухомлинский придавали особое значение личности учителя, и его влиянию на учеников посредством: постановки голоса, мимики, умением держаться по отношению к детям.

В практической деятельности специалистов по физической культуре вопросами формирования интереса занимались как зарубежные, так и отечественные ученые. Вопросами формирования интереса и выявления причин, которые тормозят школьников по отношению к занятиям физической культурой, исследовали: И. Вех, Б. Ведмеев, Л. Волков, Н. Зубалий, Т. Круцевич и другие. В результате их исследований были выяснены причины, которые тормозят интерес, а именно:

- в практике во время проведения уроков физической культуры не уделяется должного внимания воспитанию интереса у учащихся;
- не формируется у них умение самостоятельной тренировки;
- отмечаются слабые знания в области физической культуры школьников и как следствие – низкий уровень их работоспособности на уроке физической культуры.

Изучение практики воспитания интереса при реализации двигательного режима в 50 школах Луганска свидетельствует о том, что в 29,5 % исследованных школ работа по воспитанию интереса к занятиям физической культурой организовывалась со значительными ошибками, а именно замена уроков физической культуры на различные подготовки школьных мероприятий или совмещение одновременно нескольких классов разного возраста. В 29,9 % школ уроки физической культуры необоснованно заменяют уроки. В 46,5 % школ учителя физической культуры не дают домашние задания.

В основе практического стимулирования мотивации школьников к занятиям физической культурой лежат правила педагогической деятельности, которые направлены на учет желаний, интересов, привлекательности работы и т. д.

У младших школьников для повышения мотивации к процессу выполнения физических упражнений большое значение имеет эмоциональный климат на уроке. Учитель должен вселять в учащихся уверенность в том, что каждый из них станет более умелым, ловким, быстрым, сильным благодаря систематическим занятиям физической культурой.

В формировании у младших школьников положительного отношения к занятиям физической культурой большую роль играет личность учителя, его подтянутость, аккуратность, ловкость и красота движений, умение привлекательно показывать и понятно объяснять, как выполнять двигательные действия. Благодаря этому у школьников возникает желание быть похожими на учителя, они подражают его походке, характеру движений. Свое отношение к учителю школьники переносят и на предмет, который он преподаёт.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, определены приемы активизации интереса учащихся младших классов к уроку физической культуры. К ним относятся:

- приемы, совершенствующие восприятие учащимися собственных движений и их произвольного регулирования, а именно упражнения, выполнение которых требует четкой пространственной и временной регуляции движений, а также регуляции мышечных усилий;
- приемы, улучшающие восприятие учащимися собственных движений, их дифференциацию;

- приемы, стимулирующие учащихся к самооценке своих движений.

Постоянно поддерживая заинтересованность школьников младших классов в процессе занятий физической культуры, следует уже в начальном звене формировать у них и другие, более значимые мотивы таких занятий, ставить перед учащимися близкую, среднюю и дальнюю перспективы физкультурных достижений.

В подростковом возрасте происходит бурное физическое и психическое развитие учащихся. Эти изменения, воспринимаемые, самим подростком сказываются на его поведении. Они вызывают у подростка стремление быть похожим на взрослого.

Поэтому у учащихся 5–9-х классов одним из компонентов повышения мотивации на уроке физической культуры должно быть расширение и углубление знаний, которые следует использовать для выработки у них правильного отношения к физической культуре, как к необходимому компоненту повседневной жизни. Физическое воспитание следует строить так, чтобы у подростков формировалась система интересов, навыков и привычек, которая приобщала бы их к регулярным занятиям физической культурой как к составной части общей культуры человека.

Ведущую роль в привитии подросткам интереса к физической культуре играет качество проведения уроков и внеклассных занятий. Качество уроков во многом зависит от правильного планирования и умелого проведения их, достаточного количества и состояния спортивного оборудования и инвентаря, оформление зала и площадок.

Также большое значение для повышения интереса у подростков имеет достижение ими успехов на занятиях. Поэтому нужно давать учащимся задания с учетом их возможностей.

Многие педагоги и психологи считают, что именно в подростковом возрасте самовоспитание становится целенаправленной деятельностью для самосовершенствования их физических способностей.

Многие подростки имеют устойчивые интересы к другим предметам или видам деятельности, например, работа на компьютере, занятия музыкой. Этим школьникам на уроке нужно прививать интерес к таким формам занятий физической культурой, которые способствовали бы активному отдыху.

Старший школьный возраст – это период становления личности. У школьников формируется мировоззрение, он строит планы на будущее. В этот период в основном завершается физическое развитие, поэтому уроки физической культуры следует организовывать так, чтобы постоянно поддерживался интерес учащихся к своему физическому совершенствованию. А этого можно достичь только тогда, когда учащиеся видят результаты своего физического развития под воздействием занятий, убеждаются в правильности разъяснений учителя.

Интерес укрепляется и благодаря перспективам, связанных с подготовкой школьников к будущей жизни. Учитывая склонность учащихся старших классов к проявлению самостоятельности, на уроках физической культуры нужно создавать ситуации, в которых бы они имели возможность развивать свою готовность к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию.

Одним из приемов повышения самостоятельности и интереса у учащихся на уроках физической культуры является применение карточек-заданий. Это создает соревновательные условия. Их можно так же применять и для домашних заданий.

Юноши и девушки проявляют повышенный интерес к своей фигуре. Эту особенность следует уметь использовать для закрепления у учащихся осознанного мотивации к физической культуре как к действенному средству формирования привлекательной внешности.

Музыкальное сопровождение также вызывает заинтересованность к овладению двигательными действиями и самосовершенствованию, так как это повышает эмоциональный фон на занятиях физической культурой.

Учителю физической культуры необходимо искать пути к взаимопониманию с учащимися, так как у старшеклассников высокоразвито критическое отношение к учителям.

Заключение. В качестве вывода мы можем утверждать, что на мотивацию школьников к занятиям физической культурой могут оказывать выявленные нами факторы: личностные качества педагога; работа по развитию физической культуры и спорта в школах Луганска ведется не на должном высоком уровне; учителем физической культуры не всегда учитываются личностные и индивидуальные особенности учащихся (их интересы к учебе). Часто занятия проводятся не на должном эмоциональном уровне; низкий уровень знаний учащихся о физической культуре и спорте; работа по стимулированию личных достижений учащихся на физической культуре и спорте; их перспектива развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом при помощи игровой деятельности. Комплексное использование высшее перечисленных направления в работе учителя физической культуры – положительные результаты в мотивации школьников к занятиям физической культурой.

Литература

1. Познавательный интерес в учебной деятельности школьника / Г.И. Щукина, д-р пед. наук. – Москва : Знание, 1972. – 32 с.
2. Выготский А.С. Воображение и творчество в детском возрасте : Психол. очерк. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 1967. – 93 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теория и методика воспитания интереса у учеников к занятиям физической культурой: дис. ...к.п.н. :13.00.01 / Б.Ф. Ведмеденко. – Киев, 2005. – 168 с.
4. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания / Т.Т. Ротерс – Луганск : Альма-матер, 2003 – Ч.1 : Общая теория физического воспитания. – 2003. – 180 с.

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФОРМА РАБОТЫ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Е.О. Ширишова, Е.А. Веланская**, М.В. Федоровская*, Д.Д. Дрогалова**

**Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
г. Калининград, Российская Федерация,*

***Лицей № 17, г. Калининград, Российская Федерация,
e-mail: eshirshova@kantiana.ru*

В основе предлагаемой технологии лежит формирование у подростков познавательного интереса через объединение проблемно-поисковой работы и двигательной активности. В экспериментальной работе применяются квесты во внеучебное время, включая спортивные праздники и специальную подготовку участников с помощью электронных средств обучения. Содержание деятельности определяется с учетом учебной мотивации подростков.

Ключевые слова: *школьники, подвижные игры, электронные средства обучения, формы внеклассной работы.*

Одной из проблем формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у подростков является рассогласование их личностного, социального развития и изменений, происходящих в отношении к физической культуре в це-

лом. Психологические новообразования возраста приводят к снижению роли физического развития и двигательной активности в жизнедеятельности подростка. Все сложнее становится обеспечить соответствие учебных занятий по физической культуре с их потребностями и эмоциональной сферой. Кроме этого, уменьшение двигательной активности из-за увеличения объема работы с электронными устройствами приводит к недостаточной физической подготовленности школьников к освоению учебной программы.

В результате содержание уроков физической культуры все меньше удовлетворяет учащихся [1], а далее ухудшается и в целом отношение к физической культуре и физическим упражнениям. К старшему школьному возрасту это может привести к существенным изменениям. Данные опроса, проведенного в Лицее № 17 г. Калининграда, показали, что только около трети старшеклассников положительно относятся к занятиям физическими упражнениями. При этом учащиеся Лицея стабильно демонстрируют достаточно высокие результаты по среднему уровню физической подготовленности, сборные команды успешно выступают не только на городском и областном уровне, но также принимали участие в различных спортивных мероприятиях всероссийского уровня. Получается, что внешне эффективная работа не всегда приводит к комплексным положительным изменениям в формировании физической культуры личности. А это необходимо не только учащимся, занимающимся спортом или хорошо физически подготовленным. Особенно важно это для детей с ослабленным здоровьем или низким уровнем физической подготовленности. Именно они в первую очередь нуждаются в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Результаты опроса показали также, что на отношение старшеклассников к занятиям физическими упражнениями могут оказать положительное влияние деятельность преподавателей, социальное окружение (друзья) и спортивные мероприятия. Одним из важных факторов снижения интереса к занятиям физическими упражнениями для старшеклассников оказалось несоответствие уроков и других форм занятий их представлениям о современных видах двигательной активности и тенденциях в организации мероприятий.

В результате сопоставления данных литературы и результатов опроса старшеклассников мы пришли к выводу о необходимости внесения изменений в организацию спортивно-массовой работы до того, как у учащихся начнут накапливаться расхождения в представлениях о современных видах двигательной активности и школьных спортивных мероприятиях. Это позволит сохранить потребность в двигательной активности через повышение значимости спортивно-массовой работы в социальных взаимодействиях подростков. Внеурочная работа по физической культуре, в отличие от учебной, дает преподавателю больше свободы в выборе форм, средств и методов воздействия, так как менее стеснена рамками образовательных задач по формированию двигательных умений и организационными особенностями.

Таким образом, решение проблемы привлечения школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями во многом зависит от согласованности учебной и внеклассной работы по физической культуре, в том числе спортивно-массовой. Задача учителя состоит в том, чтобы не допустить снижения потребности в двигательной активности в подростковом возрасте, чтобы в последующем выпускники школы обладали не только достаточным уровнем физической подготовленности, но положительно относились к физическим упражнениям и умели их самостоятельно использовать.

Поэтому поиск новых сочетаний средств, методов и форм занятий для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, до сих пор остается актуальным. Мы выбрали одну из современных форм организации игровой и соревновательной деятельности – квест-игру. Наше предположение об эффективности ее для привлечения подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями основывается на нескольких положениях. Квесты являются популярной формой организации большинства

видов деятельности – соревновательной, интеллектуальной, рекреационной [2]. Они позволяют использовать различные средства и методы обучения и воспитания, включая информационные образовательные технологии. Они сбалансированно развивают индивидуальную ответственность и коллективные взаимодействия.

Таким образом, целью нашего исследования стала разработка такой технологии организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, которая позволяла бы с помощью квестов привлекать подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Объект исследования – спортивно-массовая работа в общеобразовательной школе, предмет – средства и методы формирования мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Материал и методы. В исследовании использованы теоретический анализ проблемы по данным литературы, опрос и анкетирование учащихся, педагогическое проектирование. Опрос старшеклассников проводился с целью анализа тенденций падения интереса к занятиям физической культурой, чтобы скорректировать работу на более младших этапах развития школьников. В опросе приняли участие 72 старшеклассника. Далее изучалась учебная мотивация подростков, чтобы согласовать выявленные у старшеклассников тенденции и текущее состояние проблемы у более младших учащихся. Использовался опросник Л.И. Божович, обработано 95 анкет. После опробования предлагаемой формы сочетания спортивного праздника с дистанционным обучением также проводился опрос участников. После завершения квеста участники (64 подростка получили бланки с вопросами закрытого и открытого типа). В дальнейшем предполагается проведение педагогического эксперимента для проверки эффективности разрабатываемой педагогической технологии. Будут использованы субъективные и объективные методы оценки (опрос, анкетирование, анализ объема двигательной активности подростков).

Результаты и их обсуждение. Первой задачей стало изучение возможностей современных образовательных технологий в формировании мотивации подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями. В результате мы сформулировали рабочую гипотезу: квест может стать одной из эффективных форм организации спортивно-массовых мероприятий. Она позволит нам повышать познавательный интерес, сочетать спортивно-массовую работу с учебной, учесть потребности самих подростков, использовать поисковые способы деятельности, соединить двигательную активность и интеллектуальную деятельность, реализовать индивидуальный потенциал каждого участника и совершенствовать коммуникативные способности. Все вместо должно обеспечивать для каждого участника необходимость готовиться к мероприятиям, а, следовательно, повышать систематичность занятий физическими упражнениями и давать учащимся практическое подкрепление полученных теоретических знаний.

Следующей задачей для разработки квестовых форм спортивно-массовых мероприятий стало изучение структуры учебной мотивации подростков. Это необходимо для целенаправленного повышения познавательного интереса. Знания должны иметь ценность для каждого участника мероприятия. Тогда используемая в квестах информация и способы работы с ней будут более эффективными. Это достигается за счет повышения роли внутренней мотивации, которая более естественно приводит к успешной учебной деятельности [3]. Поэтому мы уточнили преобладающие мотивы учебной деятельности подростков с помощью анкетирования. Результаты показали, что у опрошенных наиболее ярко в изучении физической культуры выражены мотивы социального сотрудничества, социальности знаний, широкие социальные мотивы. Собственно-познавательные мотивы оказались наименее значимыми. Следовательно, возможно повысить ценность знаний каждого ученика через их социальное взаимодействие. Квест-игры позволяют нам это реализовать через понимание учеником того, что его знания могут значительно помочь команде в достижении общей цели.

На основе полученных знаний в ходе решения первых двух задач мы можем переходить к третьей – непосредственно к разработке технологии организации спортивно-массовой работы. В настоящее время ведется опробование различных способов проектирования спортивно-массовых мероприятий. Первая квест-игра, проведенная в рамках исследования, была проведена в форме командных соревнований преимущественно эстафетного типа. От каждого класса в параллели принимали участие по шесть человек. Часть заданий была рассчитана на болельщиков. Всего приняли участие в мероприятии шестьдесят четыре ученика шестых классов. Использовались двигательные и интеллектуальные задачи по одной из тем учебной программы – виды спорта (их общая характеристика, разнообразие, классификация). При этом мы использовали специально разработанный сайт, где учащиеся могли заранее решать задачи, подобные тем, что использовались затем в квесте. Все участники имели равные возможности по доступу к интерактивным упражнениям. Затем они могли использовать полученные знания и умения работать с информацией во время участия в спортивном празднике.

Первый опыт проведения квеста показал, что значительная часть учеников осталась довольна участием в мероприятии и планируют в дальнейшем принимать участие в подобных мероприятиях, специально готовиться к ним. Однако, одной десятой части учеников мероприятие не понравилось, они сомневаются в необходимости дальнейшего участия. Анализ активности пользователей на сайте показал, что часть учащихся не воспользовались возможностью заранее подготовиться к мероприятию. В результате, именно те, кто понял, что полученные знания помогают быстрее решать новые задачи, получили наибольшее удовольствие от мероприятия. Кроме этого, наблюдение за деятельностью участников соревнований показало высокую эмоциональность и хорошее качество взаимодействия внутри команды и с болельщиками. Однако, выбранный тип организации двигательной деятельности (в виде эстафет) не позволил существенно модернизировать организационную форму мероприятия. Для многих учеников она осталась слишком похожей на традиционные «Веселые старты». Полученный опыт позволил скорректировать направленность квестов, далее мы планируем использовать больше поисковых и исследовательских задач, привлекать самих учащихся к разработке сценариев игр.

Заключение. Таким образом, в ходе исследования мы подошли к решению третьей задачи нашего исследования. После описания порядка действий по проектированию форм спортивно-массовых мероприятий мы сможем перейти к планомерному экспериментальному внедрению и оценке эффективности предлагаемой технологии.

В завершении подчеркнем, что первые этапы исследования в целом подтверждают гипотезу о том, что грамотное использование квест-игр позволяют повышать эффективность спортивно-массовых мероприятий при ряде условий. Главные из этих условий заключаются в том, что игры должны учитывать и формировать познавательные интересы учащихся через интеграцию интеллектуальной и двигательной активности, а также позволять реализовывать индивидуальные достижения в социальных коммуникациях.

Литература

1. Дворкин, Л.С. Отношение школьников 4–6 классов к физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Л.С. Дворкин, О.Ю. Давыдов, О.И. Дюшко. – 2007. – № 2. – С. 55–57.
2. Перфильева, Н.И. Инновационные формы организации культурно-досуговой деятельности молодежи: на примере квест-игр или «Квест в реальности». В сборнике: Дизайн, мода, культурные индустрии. Материалы IV Международной научно-практической конференции, Чита, 11–12 ноября 2019 / Забайкальский государственный университет; отв. редактор М.И. Гомбоева. – 2019. – С. 250–257.
3. Сушко, Н.Г. Теория мотивации учебной деятельности // Вестник тихоокеанского государственного университета / Н.Г. Сушко. – 2006. – № 2(3). – С. 195–204.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В.Г. Шнак, А.Г. Ткаченко***

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь,*

***Ясли-сад № 12 г. Витебска, Республика Беларусь, e-mail: garrievi4@tut. by*

Данная статья посвящена экспериментальному обоснованию использования игр и игровых упражнений с мячом для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

***Ключевые слова:** ловкость, игры, игровые упражнения, старший дошкольный возраст, авторская методика, физическое воспитание, дошкольное учреждение, развитие ловкости.*

В Республике Беларусь задача укрепления здоровья детей дошкольного возраста определена как приоритетная область общественного здравоохранения, обеспечено ее устойчивое государственное финансирование. Сохранение и укрепление здоровья детского населения является составной частью национальной безопасности Республики Беларусь. Это особенно значимо в настоящее время, поскольку за период 2015-2020 гг. показатели общей и первичной заболеваемости детского населения республики характеризуются тенденцией к росту (среднегодовые темпы прироста составили 1,88% и 2,14% соответственно) [1, с. 21].

В этих условиях чрезвычайно значимыми являются вопросы развития здоровья детской части населения Беларуси, и в первую очередь, вопросы физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста, как сенситивной возрастной группы развития разнообразных физических качеств. Одним же из наиболее важных таких психофизических качеств является ловкость. Поскольку «у детей дошкольного возраста именно ловкость свидетельствует о завершении этапа овладения ребенком движениями и позволяет рационально использовать их в повседневной жизни» [2, с. 38].

В связи с этим актуальным является поиск эффективных средств развития двигательной сферы современного дошкольника, на основе жизненной потребности быть ловким. И, здесь, именно «игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения» [3, с. 16].

Актуальность исследуемой темы заключается в том, что одной из наиболее эффективных инновационных форм обучения, развивающей ловкость у детей старшего дошкольного возраста, являются игры и игровые упражнения, способствующие практическому развитию данного психофизического качества.

Объектом данного исследования являются игры и игровые упражнения с мячом, а предметом исследования – их воспитательная ценность, как педагогического средства развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: совершенствовать методику развития ловкости у старших дошкольников на основе использования игр и игровых упражнений с мячом.

Материал и методы. Базой исследования были определены ГУО «Ясли-сад № 12 г. Витебска» и ГУО «Ясли-сад № 1 г.п. Бешенковичи». Экспериментальными группами были выбраны воспитанники старшего дошкольного возраста данных учреждений образования. При этом 10 воспитанников ГУО «Ясли- сад № 12 г. Витебска» и 10 воспитанников, занимающихся в кружке «Школа мяча», при ГУО «Ясли-сад № 1 г.п. Бешенковичи» занимались по авторской методике с ориентацией на педагогику сотрудничества.

Вместе с тем, для сравнительного анализа была выбрана группа из 10 воспитанников ГУО «Ясли-сад № 1 г.п. Бешенковичи», занимающихся по общеобразовательной программе физического воспитания (по развитию ловкости).

В данном исследовании были использованы следующие методы и приемы исследования: а) метод анализа и обобщения научной литературы, как целевой метод анализа и обработки литературы позволил теоретически изучить исследуемую тематику и получить необходимую научно-методическую основу для разработки авторской методики использования игр и игровых упражнений с мячом, как эффективного средства развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста;

б) анкетирование и наблюдение, как измерительные методы, выступили в качестве средств для сбора сведений от разных групп респондентов по определению уровня развития ловкости, на различных этапах исследования;

в) метод контрольных испытаний, позволил выявить уровень развития ловкости у отдельных дошкольников (занимающихся исследуемых групп), так и целых этих групп. При этом в качестве диагностических методов были использованы следующие физические упражнения:

– челночный бег 3х10 метров, где пробег за 12 секунд и больше означал высокий уровень, 11-11,9 секунд – средний уровень, меньше 11 секунд – низкий уровень;

– отбивание мяча от пола, где 7 раз подряд означал высокий уровень, 6 раз – средний уровень, 5 и меньше – низкий уровень;

– подбрасывание и ловля мяча, где воспитаннику следовало подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его, потом – бросить его еще выше и поймать и потом – еще выше и поймать. Оценка в этом упражнении проводилась следующим образом: 5 баллов – отличное выполнение, где воспитанник справился с ловлей мяча и продемонстрировал хорошую высоту броска; 4 балла – выполнение упражнения с небольшими потерями мяча; 3 балла – выполнение упражнения с частыми потерями мяча; 2 балла – с заметными трудностями;

– отбивание мяча в пол после отскока от стены, где 5 раз подряд означал высокий уровень, 3–4 раза – средний уровень, 2 и меньше – низкий уровень.

г) педагогический эксперимент, как научно поставленный опыт в области воспитательной работы (в созданных и контролируемых условиях), позволил организовать процесс обучения и воспитания ловкости у воспитанников экспериментальных групп, вызывающий необходимые сдвиги в развитии их ловкости;

д) методы математической статистики, позволили обработать массив полученных экспериментальных данных, для извлечения как можно более точной информации о развитии ловкости у воспитанников старшего дошкольного возраста.

Общий временной период исследования составил 5 месяцев (01.10.2019 – 01.03.2020), работа с детьми экспериментальных групп по предлагаемой авторской программе – 3 месяца (15.11.2019 – 15.02.2020).

Результаты и их обсуждение. Экспериментальная программа представляет собой комплекс игр и игровых упражнений с мячом, как средства развития ловкости. Поставленная цель определила в программе два основных направления: развитие телесной ловкости и развитие ручной ловкости (как основного этапа).

При этом за основу этой программы была взята строгая систематичность занятий, как залог качественной их реализации. Каждое такое занятие проходило в доброжелательной и веселой атмосфере совместной игровой деятельности (с позиции педагогики сотрудничества), где делался упор на побуждение ребят к самостоятельной активности, где они бы могли самостоятельно реализовывать свою двигательную активность.

Кроме того, в занятиях активно использовался и поддерживался соревновательный метод, что приводило к самостоятельному стремлению воспитанников получить как можно более высокие результаты в играх и игровых упражнениях с мячом. Вместе с тем, на этих занятиях приветствовалась самостоятельность ребят (как фактор их заинтересованности), при выборе определенных игр и игровых упражнений с мячом.

Занятия с каждой группой проводились 3 раза в неделю. При этом с группой воспитанников ГУО «Ясли-сад № 12 г. Витебска» занятия проводились в первой половине дня (в процессе занятий по физическому воспитанию в данном дошкольном учреждении), а с группой воспитанников ГУО «Ясли-сад № 1 г.п. Бешенковичи» занятия проводились во второй половине дня (в процессе занятий в кружке «Школа мяча»).

В дошкольном возрасте игра является важнейшей самостоятельной деятельностью детей и имеет большое значение для их физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования детского коллектива. В этом ее огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит именно подвижной игре – важнейшему виду детской деятельности и эффективному средству формирования личности дошкольника. При этом преимущество подвижных игр перед другими дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством. Вместе с тем частая смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости.

В старшем дошкольном возрасте имеются необходимые предпосылки для воспитания ловкости. При этом сама работа с детьми старшего дошкольного возраста по развитию ловкости может успешно проводиться посредством специально подобранных игр и упражнений с мячом. Вопрос развития ловкости детей старшего дошкольного возраста наряду со снижением двигательной активности дошкольников весьма актуален сейчас. И от того, насколько серьезно к нему отнесутся дошкольные педагоги и родители, будет зависеть развитие и благополучие ребенка в постоянно меняющемся современном мире, где требуются проявление воли и находчивости.

В целом, игры и игровые упражнения с мячом, играя особую роль в развитии ловкости, вместе с тем, нормализуют и эмоционально-волевую сферу ребенка, а также развивают мышечную силу и усиливают работу важнейших органов организма – сердца и легких, улучшая при этом обмен веществ. Именно поэтому данные игры и игровые упражнения являются таким ценным педагогическим средством физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Именно подвижные игры с мячом, которые являются для детей наиболее увлекательной формой их двигательной активности, ориентируют их на достижение определенной цели. Подвижные игры с мячом эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость.

Все изложенное, таким образом, позволяет сформулировать, что игры и игровые упражнения с мячом, применяемые в процессе физического воспитания в дошкольных учреждениях, являются одним из наиболее эффективных средств развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Так и в данной диссертации было проведено исследование авторской методики (программы) использования игр и игровых упражнений с мячом, как эффективного средства развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ результатов данного исследования позволил выявить существенную динамику роста показателей развития ловкости у детей экспериментальных групп (используемых авторскую программу с использованием игр и игровых упражнений с мячом), по сравнению с контрольной группой (используемой общеобразовательную программу дошкольного воспитания).

В качестве объекта исследования были выбраны 2 экспериментальные группы из 10 воспитанников ГУО «Ясли-сад № 12 г. Витебска» и из 10 воспитанников, занимающихся в кружке «Школа мяча», при ГУО «Ясли-сад № 1 г.п. Бешенковичи», которые занимались по авторской методике с ориентацией на педагогику сотрудничества, а также контрольная группа из 10 воспитанников ГУО «Ясли-сад № 1 г.п. Бешенковичи», занимающихся по общеобразовательной программе физического воспитания (по развитию ловкости).

В частности, как удалось установить, по тесту «челночный бег 3х10»: у экспериментальной группы № 1 рост уровня развития ловкости произошел на 105,7 % и у экспериментальной группы № 2 – на 113,0 %, а у контрольной группы – лишь на 101,0 %. По тесту «отбивание мяча от пола»: у экспериментальной группы № 1 рост уровня развития ловкости произошел на 114,8 % и у экспериментальной группы № 2 – на 119,6 %, а у контрольной группы – лишь на 102,2 %. По тесту «подбрасывание и ловля мяча»: у экспериментальной группы № 1 рост уровня развития ловкости произошел на 123,0 % и у экспериментальной группы № 2 – на 129,2 %, а у контрольной группы – лишь на 105,2 %. По тесту «отбивание мяча в пол после отскока от стены»: у экспериментальной группы № 1 рост уровня развития ловкости произошел на 164,0 % и у экспериментальной группы № 2 – на 135,2 %, а у контрольной группы – лишь на 107,6 %.

Заключение. В целом, как можно судить по итоговым данным проведенного исследования используемая авторская методика использования игр и игровых упражнений с мячом, как средства развития ловкости у старших дошкольников, доказала свою результативность и эффективность по сравнению с общеобразовательной программой физического воспитания.

Данный вывод, в свою очередь, позволил подтвердить гипотезу данного исследования о том, что игры и игровые упражнения с мячом, применяемые в процессе физического воспитания в дошкольных учреждениях, являются одними из наиболее эффективных средств развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Здоровье населения и окружающая среда г. Витебска и Витебского района: информационно-аналитический бюллетень. – Витебск: ГУ «Витебский зональный центр гигиены и эпидемиологии», 2019. – 208 с.
2. Семенова, Т.А. Ловкость дошкольников: современный взгляд на проблему / Т.А. Семенова // Педагогика и психология образования. – 2013. – № 1. – С. 38–45.
3. Соколова, Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников / Л.А. Соколова. – СПб.: ООО Детство-Пресс, 2013. – 80 с.
- 4.. Доронина, К.Д. Игровые технологии в начальной школе / К.Д. Доронина / От идеи – к инновации: материалы XXV Юбилейной междунар. студ. науч.-практ. конф., Мозырь, 26 апр. 2018 г. В 3 ч. Ч. 1 / УО МГПУ им. И.П. Шамякина; редкол.: В.Н. Навныко (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – С. 16–18.

С Е К Ц И Я 2

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОВЫШЕННОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А.А. Аникин, Т.С. Аникина

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация, e-mail: a4826@yandex.ru

Повышение мотивации в потребности студентов к активности на занятиях физической культурой и спортом является центральным элементом в структуре основных качеств личности студента: стремление к посещению занятий физической культурой, повышению своей двигательной активности; устойчивый интерес к практическим занятиям; личная потребность в физическом совершенствовании и положительное отношение к физической культуре и спорту. В статье рассмотрены основные задачи по выявлению наиболее важных групп мотивов, побуждающих студентов заниматься физическими упражнениями, с целью их дальнейшего внедрения в процесс физического воспитания.

Ключевые слова: внутренняя мотивация, внешняя мотивация, интерес, физическое воспитание, физическая культура и спорт.

В обществе на своем современном этапе развития стремительно растет значимость физической культуры и спорта, ее основной роли в улучшении здоровья человека, а также в духовном, социальном, профессиональном, интеллектуальном и физическом развитии личности.

Модернизация образовательной системы предполагает, что в структуру обновленного содержания образования заключено сохранение и укрепления здоровья молодежи, которое реализуется в мотивировании на учебные занятия по физической культуре и спорту, а также на формирование здоровой личности и образа жизни студента [4, с. 5].

Из всего вышеперечисленного возникает проблема формирования повышенной мотивации обучающихся к практическим занятиям по физической культуре и спорту, повышению их двигательной активности. Чем раньше у студента будет сформирована устойчивая мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о состоянии своего здоровья, тем выше будет уровень качества физической подготовленности и здоровья студента. В результате повышения уровня положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом возрастет и эффективность физического воспитания.

Эффективность физической подготовленности человека заключается в определении интереса к двигательной активности. Только выяснив, что движет человеком, что направляет его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его поведения, можно разработать эффективную систему средств и методов повышения и поддержания функциональных возможностей организма на высоком уровне, повышения двигательной активности и работоспособности [6, с. 177].

Мотивация студента к физическому развитию – это так называемый энергетический заряд, определяющий их двигательную активность. Кроме того, это особое состоя-

ние личности обучающегося, формирующееся в результате анализа им своих потребностей и возможностей, а также уровнем двигательной активности, служащей основной для постановки и осуществления целей, направленных на достижение должного уровня работоспособности и физической подготовленности [3, с. 9].

Мотивация к физической культуре формулируется как личностное образование, обусловленное потребностями, интересами и привычками. Прежде всего, формирование интереса к физической культуре и спорту необходимо рассматривать не только как учебно-воспитательный процесс, но и как систему целенаправленных мероприятий в процессе внеучебных самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Настрой на двигательную активность – это результат проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Мотивация – это процесс формирования и объяснения замысла что-то сделать или не сделать. Мотивацию разделяют на внутреннюю и внешнюю по отношению. Интерес проявляется только в результате внутренней мотивации. Она появляется только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям и когда становится ясно личная ответственность в результате их реализации. Успех реализации мотивов и целей влечет за собой вдохновение результатом, желание продолжать занятие по собственному желанию, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация появляется также тогда, когда обучающийся получает удовольствие от условий занятий, от процесса вовлечения в двигательную активность, от особенностей взаимоотношений с преподавателем и членами коллектива во время учебного процесса. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в совместном единстве [5, с. 15].

Проанализировав научно-методическую литературу по данной проблеме, нами определены самые важные группы мотивов к занятиям физическими упражнениями в университете: эстетические мотивы; оздоровительные мотивы; двигательно-деятельностные мотивы; соревновательно-конкурентные мотивы; познавательно-развивающие мотивы; творческие мотивы; профессионально-ориентированные мотивы; коммуникативные мотивы; психолого-значимые мотивы; воспитательные мотивы [2, с. 82].

Интересы обычно формируются в результате удовлетворенности процессом двигательной активности на физкультурных занятиях и в соревнованиях (динамичность, эмоциональный фон, элемент новизны, разнообразие, коммуникация и т. д.); положительного итога данных занятий (обучение новым знаниям, умениям и навыкам, совершенствование двигательных действий, сопротивление нагрузкам, закрепление результата, присвоение спортивного разряда и другое); перспективностью дальнейших занятий (совершенствование физических качеств, воспитание личностных качеств, укрепление собственного здоровья, повышение спортивного мастерства) [1, с. 3].

Некоторые авторы считают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью, уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными. Поэтому за последнее время значительно повысился интерес к новым тенденциям в мире спорта. Новое модное слово «фитнес» вошло в нашу лексику [7, с. 14].

Фитнес (приспособленность, пригодность) – это развитие физических качеств, необходимых для повседневной жизни.

Появились новые виды физической активности, среди них такие, как степ-аэробика, шейпинг, фитбол-аэробика, фитнес-йога, калланетика, стретчинг, аква-аэробика, слайд, тай-бо, пилатес.

В процессе работы нами были проведены опрос и анкетирование студентов с целью определения их интересов к дисциплине «Физическая культура и спорт» в «ГСГУ». Также была проведена экспериментальная работа по внедрению фитнес-технологий в учебный процесс. Данное исследование показывает, что различные фитнес-направления

могут способствовать положительному изменению отношения обучающихся к практическим занятиям физической культурой и спортом, они представляют собой наиболее значимое средство повышения интереса и настроения студентов на учебные занятия, могут содействовать повышению уровня состояния здоровья студенческой молодежи. Полученные в ходе исследований данные могут быть рекомендованы к применению преподавателями кафедр физической культуры Вузов.

Цель исследования – определить сферы потребностей и интересов студентов на практических занятиях по физической культуре и спорту в «ГСГУ».

Задачи исследования: 1. Выявить эффективные педагогические условия для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, 2. исследовать методику повышения мотивации студентов.

Материал и методы. Исследование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями факультета иностранных языков «Государственного социально-гуманитарного университета» проводилось с сентября 2019 года по декабрь 2019 года. В эксперименте приняло участие 140 обучающихся с 1–4-х курсов.

Для исследования нами была разработана анкета, которая включает в себя вопросы, характеризующие мотивационную и оздоровительную направленность студентов «ГСГУ». Обучающимся было предложено ответить на 11 вопросов с вариантами ответов и 22 утверждения-мотива к занятию физкультурной деятельностью. Участники в ходе опроса должны были оценить значимость каждого мотива своей физкультурной деятельности по шкале от 0 до 5, где 0 – отсутствие значимости мотива, а 5 – максимальную значимость мотива для студента. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; статистические методы исследования.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования студентам был задан вопрос «Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?». Анализ полученных данных позволило определить субъективную оценку состояния своего здоровья студентами. Полученные данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Оценка состояния здоровья студентами

Анализ результатов следующего анкетного вопроса позволил определить отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Полученные данные отражены на рисунке 2.



Рисунок 2. Отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

Далее студентам было предложено распределить мотивы в порядке значимости с целью определения наиболее влиятельных моментов на практических занятиях физическими упражнениями. Проанализировав полученные данные социологического опроса обучающихся, нами были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Мотивы студентов к занятиям физической культурой и спортом

Мотив	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	Общее кол-во среди всех курсов
Желание быть современным	7,0 %	9,1 %	35,9 %	33 %	27,3 %
Достижение успеха	24,2 %	38 %	21,2 %	15 %	26 %
Оздоровление	72,7 %	3,8 %	65,9 %	50 %	67,6 %
Спортивная борьба	9,0 %	9,5 %	12,7 %	5 %	9,8 %
Карьерные достижения	0 %	2,3 %	6,3 %	20 %	5,6 %
Подражание известному человеку	0 %	4,7 %	0 %	0 %	1,4 %
Удовольствие	42,4 %	35,7 %	27,6 %	35 %	34,5 %
Один из способов общения	3,0 %	0 %	17,0 %	20 %	10,1 %
Эмоциональное переключение	33,3 %	26,1 %	25,5 %	30 %	28,1 %
Хобби	24,2 %	38 %	26,6 %	30 %	30,2 %
Волевые качества	24,2 %	28,5 %	21,2 %	20 %	23,9 %
Соперничество	7,0 %	3,7 %	10,5 %	0 %	6,6 %
Привычка	6,0 %	4,7 %	19,1 %	30 %	13,3 %
Следование современности	3,0 %	0 %	5,2 %	20 %	4,9 %
Влияние родственников и друзей	0 %	7,1 %	6,3 %	5 %	5,9 %
Патриотизм	3,0 %	2,3 %	6,3 %	5 %	7,2 %
Стабилизация веса	37,3 %	35,7 %	17 %	30 %	28,1 %
Желание красиво выглядеть	45,4 %	28,5 %	36,1 %	40 %	36,6 %
Воздействие рекламы	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Улучшение фигуры	66,6 %	76,1 %	44,6 %	45 %	59,1 %
Спортивный результат	27,2 %	30,9 %	31,9 %	30 %	30,2 %
Двигательная активность	56,6 %	35,3 %	41,6 %	40 %	47,7 %

В процессе нашего эксперимента осуществлялось изучение эффективности применения фитнес-технологий с целью повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Процесс обучения в период с сентября по декабрь 2019 года был построен в рамках данных технологий. На учебных занятиях по физической культуре и спорту было использовано музыкальное сопровождение, благодаря которому появилась возможность изменять интенсивность и темп физических упражнений.

По окончании эксперимента нами было проведено второе анкетирование. Полученные результаты указывают на то, что применение фитнес-технологий на учебных занятиях со студентами оказывают положительную мотивацию к этим занятиям, вызывают большой интерес и желание заниматься физической культурой и спортом у большинства обучающихся. Степ-аэробика и танцевальная аэробика оказались наиболее привлекательными направлениями среди фитнес-технологий для студентов.

Заключение. Результаты нашей исследовательской работы показали, что внедрение фитнес-технологий в учебный процесс, а также применение музыкального сопровождения в современной обработке оказывают на студентов эффект новизны на занятиях по физической культуре и спорту. Данные направления способствуют изменению негативного отношения к учебным занятиям в вузе, тем самым являясь эффективным средством повышения мотивации у обучающихся к занятиям физическими упражнениями, способствуют укреплению здоровья студенческой молодежи. Таким образом, можно сделать вывод, что современные студенты желают получить от занятий физической культурой и спортом здоровый организм и стройное тело. Обучающиеся выразили желание дополнительно заниматься современными оздоровительными направлениями (аэробика, шейпинг, пилатес и др.), а также посещать секционные занятия по видам спорта.

Литература

1. Аникина, Т.С. Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в вузе / Т.С. Аникина // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 3.
2. Никощенков, С.Л. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой / С.Л. Никощенков Л.И. Глушенко // Сб. науч. тр. мол. учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81–83.
3. Аникин, А.А. Использование средств и методов футбола на учебных занятиях по физическому воспитанию со студентами не физкультурных факультетов вуза/ А.А. Аникин // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием., 15-16 мая 2014 г. – Пермь: ПГГПУ, 2014. – С. 8–11.
4. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.
5. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13–16.
6. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 285 с.
7. Перова, Г.М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.

САМОСОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

А.В. Астафьева

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь**

Развитие физической культуры и спорта является эффективным инструментом оздоровления нации. Центральное место в системе массового студенческого спорта занимает Республиканская универсиада. Крепкое здоровье студенческой молодежи представляет собой величайшее социальное благо и накладывает отпечаток на все сферы их жизнедеятельности. Важно, чтобы современная молодежь имела активную жизненную позицию, была заинтересована, занималась сознательным, постоянным саморазвитием и самосовершенствованием.

Ключевые слова: здоровье, самосохранение здоровья, здоровый образ жизни, студенческий спорт, студенты-баскетболисты.

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

По состоянию на 1 января 2017 года количество студентов дневной формы получения образования, которые привлечены к регулярным занятиям физической культурой и спортом составляет 187 772 человека (97,6 процентов) от общего количества студентов. Центральное место в системе массового студенческого спорта занимает Республиканская универсиада [2].

Здоровье – это естественная, абсолютная жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Крепкое здоровье студенческой молодежи представляет собой величайшее социальное благо и накладывает отпечаток на все сферы их жизнедеятельности. Оно выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни.

Проблемы здорового образа жизни посвящены многочисленные исследования, как в нашей стране, так и за рубежом, среди них Амосов Н.М., Брехман И.И., Долинский Г.К., Дильман В.М., Лисицын Ю.П., [4].

Именно сам человек в первую очередь должен беречь свое здоровье, осознавать его ценность, а не воспринимать его как механизм, который всегда можно «отремонтировать». Мы часто пренебрегаем полезными советами, игнорируем требования нашего организма о поддержании его функционирования на должном уровне, имеем вредные привычки, не задумываемся о последствиях. Можно сказать, что мы губим сами себя.

Важно, чтобы современная молодежь имела активную жизненную позицию, была заинтересована, занималась сознательным, постоянным саморазвитием и самосовершенствованием.

Для достижения высоких спортивных результатов в тренировочной и соревновательной деятельности игроки и тренеры систематически проводят целенаправленную подготовку. Тренировочный процесс постоянно совершенствуется, а вместе с ним и развитие самой игры. В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая [3].

Целью исследования является изучение отношения студентов-баскетболистов к самосохранению здоровья в ВГУ имени П.М. Машерова.

Материал и методы. Изучение деятельности и активности студентов-баскетболистов, направленной на самосохранение своего здоровья определялось с помощью теста

«Как вы беспокоитесь о своем здоровье?» [1], в котором респондентам было предложено ответить на 25 вопросов, где вариантами ответа были только «да» или «нет». Участие в тестировании приняло 23 студента (15 юношей и 8 девушек) 1–4 курса, занимающихся в секции по баскетболу на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. Список предложенных вопросов:

1. *Регулярно ли вы проходите медицинское обследование?*
2. *Покупаете ли или читаете книги по медицине?*
3. *Нравится ли вам смотреть по телевизору передачи о здоровье?*
4. *Регулярно ли покупаете и употребляете витамины?*
5. *Стараетесь ли не есть того, что плохо сказывается на вашем здоровье?*
6. *Используете ли травы и другие средства народной медицины?*
7. *Часто ли говорите о своем здоровье или болезнях?*
8. *Если у вас болит голова, беспокоитесь ли, что это может быть опухоль мозга?*
9. *Кажется ли вам, что страдаете необычными недугами?*
10. *Имеете ли привычку ложиться в постель, если расстроены или обеспокоены?*
11. *Начинает ли у вас что-нибудь болеть (например, голова), когда вы много и напряженно работаете?*
12. *Вас обвиняли когда-нибудь в симуляции болезни?*
13. *Пропуская важные, но неприятные встречи, вы оправдываетесь тем, что плохо себя чувствуете?*
14. *Приходилось ли вам притворяться, что у вас что-то болит, чтобы не ходить в школу, когда были ребенком?*
15. *Ваша мама сильно волновалась, когда вы болели в детстве?*
16. *Сразу ложитесь в постель, когда простужаетесь?*
17. *Бойтесь ли заразиться инфекционными заболеваниями?*
18. *Часто ли посещаете врача?*
19. *Много ли лекарств держите дома?*
20. *В вашей семье есть наследственные болезни?*
21. *Сильно ли беспокоитесь о своем здоровье?*
22. *Ежедневно ли проверяете свою массу тела?*
23. *Часто ли у вас кружится голова?*
24. *У вас бывает ускоренное сердцебиение?*
25. *Регулярно ли рассматриваете свой язык?*

Полученные результаты обрабатывались по методике, разработанной автором данного теста. Необходимо было подсчитать количество положительных ответов, затем отнести их к одной из категорий: 3 очка и менее – вполне разумное отношение к здоровью; 4–13 очков – достаточно разумное отношение к здоровью; 14–25 – чрезмерное беспокойство о состоянии здоровья.

Результаты и их обсуждение. Результаты обработки анкетных данных показали, что большая часть респондентов (66 %) имеют достаточно разумное отношение к своему здоровью. Однако по интерпретации ключа к данному тесту их «... интерес может легко перерасти в ненормальное состояние ипохондрии» [№1, с. 107]. У 8 % испытуемых имеют вполне разумное отношение к своему здоровью, а 26 % опрошенных имеют чрезмерное беспокойство о своем здоровье, которое даже способно вызвать возникновение ряда болезней.

Заключение. Современное состояние вопросов самосохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, формирование здорового образа жизни молодого поколе-

ния играет немаловажную роль. Одной из важных составляющих комфортного существования человека, движущей силой его жизнедеятельности, личностного роста, успешности как в профессиональной сфере, так и в повседневной жизни является хорошее здоровье.

Литература

1. Сизанов, А. Н. Здоровье и семья: психологический аспект / А. Н. Сизанов. М.: – Беларусь, 2008. – 463 с.
2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь (25 июля 2017 г. № 89 «Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 г.г.». – Минск: 2017. – 23 с.
3. Вильчик А.В. Баскетбол для начинающих арбитров: методические рекомендации. – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М. Машерова. – 2019. – 31 с.
4. Лисицын, Ю.П., Улумбекова Г.Э. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. – Учеб. для студентов учреждений высших образований высш. проф. образования, обучающихся по специальности 060101.65 «Лечеб. дело», 060103.65 «Педиатрия», 060104.65 «Мед.-профил. дело», 060105.65 «Стоматология» по дисциплине «Обществ. Здоровье и здравоохранение». – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 544 с.

ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ

С.В. Бакулин

**Мордовский государственный педагогический университет
имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск, Российская Федерация,
e-mail: s.v.bakulin@mail.ru**

Анализ научных источников и собственного практического опыта позволяет рассматривать практико-ориентируемый подход в качестве эффективного средства подготовки будущих педагогов по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности. В контексте данного исследования практико-ориентируемый подход реализуется посредством использования практико-ориентированных заданий (профессиональные пробы, кейс-задачи, деловые игры) в рамках дисциплины «Теория и практика физической культуры» и практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

В результате проведенного исследования была спроектирована модель практико-ориентированной подготовки педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, представляющая собой единство целевого, теоретико-методологического, содержательного, процессуального и оценочно-результативного блоков.

Ключевые слова: *внеурочная деятельность, кейс-задача, практико-ориентированная подготовка, деловая игра, профессиональная проба, будущий педагог по физической культуре.*

Подготовка будущих педагогов физической культуры к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности является неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки и отвечает специфике современного общего образования.

Внеурочная деятельность «направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования» [1], на практике реализуется в разнообразных формах, в том числе и в формах спортивно-оздоровительной направленности: «секциях, клубах школьного спорта, экскурсиях, физкультурных и спортивных мероприятиях и т.п.».

Данный компонент образовательного процесса имеет ряд важных особенностей, позволяющих создавать дополнительные возможности для самореализации и развития каждого учащегося [2 с. 5–8]. Во-первых, способствует формированию самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств учащихся, что реализуется посредством организации участия учащихся в общешкольных соревнованиях, соревновательных ситуациях на занятиях, спортивных праздниках и т.п. Во-вторых, данный тип внеурочной деятельности обладает результативностью. Достижение успехов в спортивных играх и соревнованиях, формирование физической подготовки (выносливость, сила, ловкость, быстрота и гибкость) способствует также и развитию адекватной самооценки, уровня притязаний, мотивации достижения школьников. Здесь немало важно отметить, что формы (игры, секции, клубы и др.), методы (игровой, соревновательный и др.) и средства (физические упражнения) организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности достаточно разнообразны, а также характеризуются эмоциональностью в плане совместной деятельности педагога и учащихся.

В-третьих, в отличие от урочной формы занятий, внеурочные занятия спортивно-оздоровительной направленности характеризуются специфическим общением учащихся с педагогом, который стремится побудить к объемной и качественной работе, и с другими учащимися, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов. Поэтому спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности – то место, где каждый учащийся реализует потребность в общении, имеет возможность самовыражения и самоутверждения.

Эти положения говорят о важности подготовки будущего педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, однако, как отмечается в исследовании П.А. Ханина, «упор в основной образовательной программе высшего образования по направлениям подготовки «Педагогическое образование» в большей степени делается на формирование методических компетенций обучающихся в области урочной деятельности» [3], поэтому приоритетная задача педагогических вузов – актуализация в содержании образования подготовки будущих педагогов по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, а также обновления подходов к реализации данного содержания образования. Наиболее эффективным, по нашему мнению, является практико-ориентированное обучение, позволяющее формировать профессиональные компетенции будущих педагогов, используя профессиональные пробы, кейс-задачи и деловые игры, проектные задания.

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости разработки содержания, выявления методов, средств и форм практико-ориентированной подготовки будущего педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности. При этом результативность обучения, на наш взгляд, будет зависеть от единства данных компонентов, возникающего благодаря их направленности на достижение поставленной цели.

Цель исследования – разработка модели практико-ориентированной подготовки педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

Материал и методы. Исследование осуществлялось с использованием теоретических методов: изучение и анализ психолого-педагогической, научно-методической и учебной литературы, систематизации материала по проблеме исследования, а также моделирования.

Результаты и их обсуждение. В педагогической науке сложилась традиция проектирования модели изучаемого процесса на основе выделения структурных блоков: целевого, теоретико-методологического, содержательного, процессуального, оценочно-результативного. Рассмотрим каждый компонент подробнее.

Целевой блок модели представлен основной целью – подготовка будущего педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности. Сформулированная цель конкретизируется в следующих задачах:

1) способствовать развитию у будущих педагогов по физической культуре устойчивого интереса, мотивов и потребностей в организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности;

2) формировать теоретические знания об особенностях спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности у будущих педагогов по физической культуре;

3) развивать умения и навыки у будущих педагогов по физической культуре организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в рамках образовательного процесса и их использования в профессиональной деятельности.

Теоретико-методологической основой спроектированной модели являются теоретические основы непрерывного педагогического образования (Е.И. Артамонова, В.А. Болотов, С.А. Писарева, А.П. Тряпицина и др.), профессиональной подготовки педагога в вузах (Э.В. Балакирева, Е.М. Ибрагимова, И.А. Колесникова и др.), теоретические основы системы профессионального образования в области физической культуры и спорта (Л.И. Лубышева, А.П. Матвеев и др.), концептуальные идеи практико-ориентированного подходов в контексте высшего профессионального образования (Н.В. Месенева, Е.Н. Мычко и др.).

Содержательный блок модели представлен совокупностью знаний и умений будущего педагога по физической культуре, которые необходимы для успешной организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в будущей профессиональной деятельности. Опираясь на исследования Л.Г. Кравцовой [3 с. 11–13], П.А. Ханина [4], мы выделяем следующие компоненты готовности будущего педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности (рисунок 1).

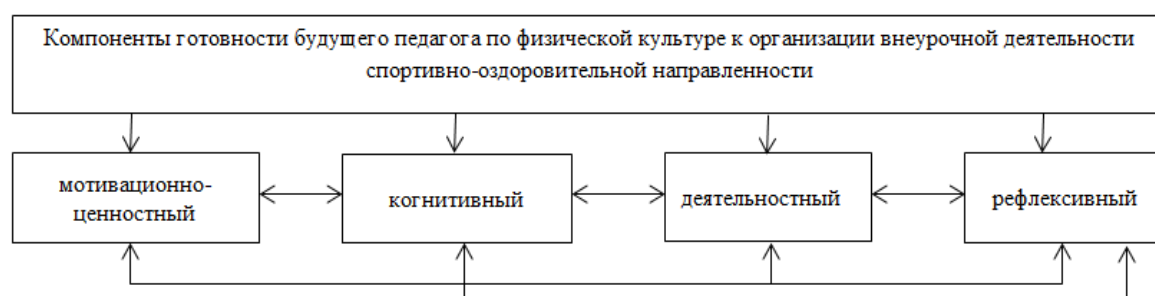


Рисунок 1. Компоненты готовности будущего педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности

Охарактеризуем каждый компонент:

– мотивационно-ценностный: ценностное отношение будущего педагога по физической культуре к внеурочной деятельности; мотивация будущего педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности; осознание будущим учителем физической культуре необходимости умений проектировать программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности;

– когнитивный: знания нормативно-правовых документов, регламентирующих внеурочную деятельность; характерных особенностей внеурочной деятельности, ее отличий от урочных занятий; особенностей типов мероприятий спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности; модульной структуры программ спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности; интерактивных форм и инновационных технологий организации мероприятий спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности; средств и методов контроля достижения планируемых результатов учащихся (личностных, предметных и метапредметных);

– деятельностный: умения разрабатывать проекты мероприятий спортивно-оздоровительной направленности с использованием различных технологий; разрабатывать программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС; отбирать и структурировать материал для конструирования внеурочного занятия спортивно-оздоровительной направленности; моделировать внеурочное занятие спортивно-оздоровительной направленности.

– рефлексивный: умение выполнять осуществлять анализ и самоанализ действий по организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, а также отдельного проведенного мероприятия; умение проводить коррекцию целей и содержания внеурочной деятельности.

Процессуальный блок модели представлен аудиторной формой организации занятий будущих учителей физической культуры и их самостоятельной работой в ходе изучения дисциплины «Педагогика» и «Теория и методика физического воспитания», а также в ходе выполнения заданий практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Важный компонент процессуального блока – практико-ориентированные задания: профессиональные пробы, кейс-задачи и деловые игры, организация проектных заданий.

Приведем пример профессиональной пробы, реализуемой в рамках дисциплины «Теория и методика физического воспитания», нацеленной на проектирование будущими педагогами по физической культуре технологической структуры занятий внеурочной деятельности:

Выберите одно из спортивно-массовых мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности: соревнования по мини-футболу дворовых команд, «Оранжевый мяч», «Мама, папа, я – спортивная семья», школьная спартакиада.

Для выбранного мероприятия составьте план подготовки проведения, смету на его проведение, разработайте положение и сценарий спортивно-массового мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности. Пр продемонстрируйте фрагмент мероприятия.

Деловая игра «Мастер-класс от профессионала» позволяет имитировать профессионально-педагогическую деятельность и проводится с целью формирования умений проектирования и организации различных форм спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, организации взаимодействия ее участников, использования инновационных технологий с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Перед проведением деловой игры студенты знакомятся с особенностями проведения мастер-классов, с современными направлениями модернизации физического воспитания учащихся, теорией инновационных подходов организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности: «спортизация физического воспитания; спартианское движение; президентские состязания; олимпийское образование; валеологизация физического воспитания; физическое воспитание с акцентом на его историко-культурологическом содержании» [5, с. 54].

После этого студенты разрабатывают и проводят на практических занятиях дисциплины «Теория и методика физического воспитания» в виде мастер-класса фрагменты внеурочных мероприятий спортивно-оздоровительной направленности с использованием выбранной формы. В конце игры работа студентов анализируется и оценивается согласно разработанным критериям: актуальность и значимость темы мастер-класса; оригинальность содержания; соответствие проведенного мероприятия формату мастер-класса; взаимодействие с аудиторией.

Оценочно-результативный блок модели отражает результативность процесса подготовки будущих учителей физической культуры к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности. Данный блок представлен следующими компонентами, показателями и уровнями (таблица 1).

Таблица 1 – Компоненты, уровни и показатели готовности будущего педагога по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности

Компонент	Уровень	Показатели
Мотивационно-ценностный	Высокий	Осознает важность умений организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в профессиональной деятельности будущего педагога физической культуры, проявляет активность при проектировании программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности
	Средний	Осознает важность умений организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в профессиональной деятельности будущего педагога физической культуры, однако не проявляет активность при проектировании программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности
	Низкий	Не осознает важность умения организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в профессиональной деятельности будущего педагога физической культуры и не проявляет стремления к изучению особенностей проектирования спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности
Когнитивный	Высокий	Демонстрирует глубокие и прочные знания особенностей внеурочной деятельности, форм, методов, средств и проемов организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в условиях ФГОС
	Средний	Демонстрирует отдельные фрагментарные знания особенностей внеурочной деятельности, форм, методов, средств и проемов организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в условиях ФГОС
	Низкий	Демонстрирует владение некоторыми знаниями особенностей внеурочной деятельности, форм, методов, средств и проемов организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в условиях ФГОС
Деятельностный	Высокий	Способен успешно отбирать и структурировать материал для конструирования внеурочного занятия спортивно-оздоровительной направленности; моделировать внеурочное занятие спортивно-оздоровительной направленности
	Средний	Способен успешно, но с отдельными недочетами отбирать и структурировать материал для конструирования внеурочного занятия спортивно-оздоровительной направленности; моделировать внеурочное занятие спортивно-оздоровительной направленности
	Низкий	В целом успешно, но не систематически способен разрабатывать отбирать и структурировать материал для конструирования внеурочного занятия спортивно-оздоровительной направленности; моделировать внеурочное занятие спортивно-оздоровительной направленности
Рефлексивный	Высокий	Успешно выполняет анализ выполнять осуществлять анализ и самоанализ действий по организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности
	Средний	В целом успешно, но с отдельными недочетами выполняет выполнять осуществлять анализ и самоанализ действий по организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности
	Низкий	Не способен выполнять осуществлять анализ и самоанализ действий по организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности

Заключение. В рамках исследования спроектирована модель практико-ориентированной подготовки будущих педагогов по физической культуре к организации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, которая наглядно демонстрирует элементы исследуемого процесса и зависимость между его элементами. Данная модель, была апробирована в Мордовском государственном педагогическом институте имени М.Е. Евсевьева и показала свою эффективность.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : Министерство образования и науки Российской Федерации приказ от 17 декабря 2010 года № 1897 : офиц. текст. – М.: [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://minobr.gov-turman.ru/files/Pr_1897.pdf (дата обращения: 05.08.2020).
2. Бакулин С.В. Практико-ориентированная подготовка будущих педагогов к внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности / С.В. Бакулин, Т.И. Шукшина, Е.А. Бакулина, В.И. Лаптун // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 6. – С. 5–8.
3. Ханин П.А. Специфика внеурочной деятельности как формы и вида учебной деятельности (на примере спортивно-оздоровительного направления) / П.А. Ханин // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017. – Том 5. – № 2. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/50PDMN217.pdf> (дата обращения: 02.09.2020).
4. Кравцова Л.М. Модель развития профессиональной готовности бакалавра физической культуры к внеурочной деятельности / Л.М. Кравцова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 11–13.
5. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб.пособие / Л.А. Боярская; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 120 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Д.С. Бориц, С.А. Прохожий

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь**

В статье рассматриваются аспекты использования мобильных технологий в современном образовании. Проанализированы проблемы современного образования. Проведен анкетный опрос студентов факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова на тему использования мобильных приложений в обучении. Проведен анализ полученных данных анкетирования и в заключительной части статьи сделан вывод о необходимости внедрения IT-технологий и, в частности, обучающих мобильных приложений, в педагогический процесс вуза и других учреждений образования.

Ключевые слова: современное образование, мобильные устройства, мобильное обучение, инновационные технологии, мобильные технологии.

В современном образовании проблема обучения и обучаемости школьников или студентов стоит особо остро. При многолетней сложившейся системе обучения детей, подростков и студентов средних и высших учебных заведений постоянно происходит модернизация и изменение самой системы образования под влиянием современного мира. Уходят старые предметы, приходят новые (например, информатика, кибернетика, и т.д.), появляются новые специальности, модернизируются старые. Так же влияют на образование глобализация мира и возникающие в связи с этим проблемы.

Все эти изменения призвана решать такая наука, как педагогика, которая призвана сделать так, чтобы процесс обучения был современным и актуальный, а преподаваемые предметы были востребованы на рынке труда и в обществе. [1; 2].

В сфере физической культуры так же происходят постоянные изменения и модернизации, так как она находится на перекрестке многих наук и уже в современных реалиях не может эффективно без них существовать. Таких, как медицина, фармакология, психология, инженерия, текстильная продукция, IT-технологии и многие другие.

Изменения современного общества и тенденций его развития требуют все больше новых подходов в обучении и методиках преподавания. Они могут быть, как дорогостоящие, так и не имеющих особых затрат на их разработку. Заинтересовать молодежь, дать необходимую информацию, систематизировать ее, иметь возможность вести контроль успеваемости – вот одни из перспективных задач современной педагогики.

Современные педагогические технологии основаны на теориях психодидактики, социальной психологии, кибернетики, управления и менеджмента. Они разрабатываются под конкретный педагогический замысел, в их основе лежат определенные методологические позиции авторов [3].

В новых условиях профессиональная деятельность педагога должна основываться не на прежней схеме указаний, подчинении воли ребенка (обучающегося), а на новой – помогать ученику (студенту) овладеть технологией саморазвития.

А как это лучше сделать? Для этого, в первую очередь, необходимо сформировать у педагога новое мышление. Дать понять, что мы живем в эпоху гаджетов, компьютеров и интернета, под которую можно подстраиваться и извлекать выгоду.

К новой тенденции, которая могла бы помочь в педагогическом процессе, относится *мобильное обучение*.

Цель исследования: выявить и обосновать наиболее эффективные современные методы обучения.

Задачи исследования:

1. Исследовать современные тенденции в образовании и обучении.
2. Выявить наиболее эффективные методы дистанционного обучения.
3. Обосновать эффективность мобильного обучения.
4. Выявить плюсы и минусы мобильного обучения.

Мобильное обучение – это любая учебная активность, в которой преимущественно или исключительно используются портативные устройства – телефоны, смартфоны, планшеты, ноутбуки и т.п., но не обычные настольные компьютеры.

При помощи мобильных портативных устройств можно решать важные педагогические задачи. Помочь в этом могут обучающие мобильные приложения.

Мобильное приложение представляет собой программу, установленную на той или иной платформе, обладающую определенным функционалом, позволяющим выполнять различные действия.

Значимость мобильных приложений для образования растет не только благодаря их общедоступности и привлекательности с точки зрения новых технологий, но и благодаря возможностям, которые они дают:

- совместная работа учащихся над заданиями;
- вынос обучения за рамки школы, колледжа, университета и т.д.;
- реализация унифицированного контроля уровня знаний обучающихся;
- упрощение проведения зачетов и контрольных работ;
- ускорение обмена информацией между всеми участниками образовательного процесса;
- упрощение процесса взаимодействия преподавателей и учеников, студентов;
- интенсификация и модернизация учебного процесса;

- использование мобильного устройства в качестве персональной медиатеки учебных, методических и справочных материалов;
- подключение мобильного устройства к приборам и устройствам в сети учебного заведения в образовательных и исследовательских целях;
- и многое другое.

В отличие от традиционной формы подачи учебных материалов и заданий, мобильное обучение применяет инновационные технологии, при помощи которых меняется сама форма этой подачи. Для доставки контента применяются такие современные сервисы, как социальные сети, облачные хранилища, хостинги медиаданных (Youtube, Vimeo и др.), а в последнее время некоторые преподаватели стали активно пользоваться Instagram, выкладывая туда необходимую информацию.

Итак, широкие технические и функциональные возможности мобильных устройств позволяют:

- выход в глобальную сеть, посещение необходимых сайтов, обмен электронной почтой, пересылку необходимых информационных файлов;
- прохождение тестирования на мобильном устройстве, самостоятельный контроль уровня знания предмета;
- доступ к электронным учебникам, воспроизведение звуковых, графических и видеофайлов;
- доступ кразличного вида математическим калькуляторам и сервисам, удобным в использовании и способным содержать более полную и оперативно обновляемую информацию. [4].

Конечно же, как и в любой образовательном методе, в мобильном обучении есть и свои минусы, это:

- отсутствие живого общения с педагогом;
- не всегда возможности доступа к интернету;
- отсутствие телефона (android);
- не всегда возможность разработки такого приложения.

Однако при всех данных минусах в мобильном обучении есть больше плюсов, и педагогам рано или поздно придется придти к данному методу обучения, как вспомогательному и весьма эффективному.

Внедрение мобильных технологий в образовательный процесс получило название *мобильное обучение*, или *M-learning*, которое подразумевает использование в учебном процессе мобильных технологий как в отдельности, так и в совокупности с другими методами обучения и информационно-коммуникационными технологиями [5].

Материал и методы. Для достижения поставленной цели исследования использовалась система теоретических и практических научных методов исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

С целью выяснения отношения обучающихся студентов к мобильному обучению, нами был проведен анкетный опрос среди 90 студентов 2 и 4 курса факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова.

Анкеты содержали следующие вопросы:

- 1) Сколько вы знаете обучающих мобильных приложений?
- 2) Какими мобильными приложениями вы пользуетесь?
- 3) Каковы плюсы и минусы обучающих мобильных приложений?
- 4) Необходимо ли внедрять в обучение использование мобильных приложений, либо достаточно других ресурсов (книг, кинофильмов, аудиокниг, слайдов и т.д.)?

Результаты и их обсуждение. На первый вопрос только 4% опрошенных смогли назвать такие приложения, как фитнес-инструктор, обучающие программы по различным видам спорта (гимнастике, баскетболу, волейболу) и др. На второй вопрос в основном были перечислены приложения для социального общения и онлайн-игры. При ответе на третий

вопрос в качестве плюсов респонденты отметили удобство, мобильность, самостоятельность в обучении, компактность, наглядность, а из минусов – не всегда понятное меню приложения, изложение материала, часто неполная информативность. Отвечая на последний вопрос, 94% респондентов ответило, что это улучшило бы педагогический процесс.

Данный анкетный опрос выявил слабую информированность студентов об обучающих мобильных приложениях и острой их нехватке. Большинство из опрошенных 99%, пользуются мобильными приложениями лишь для общения в соц. сетях, прослушивания музыки, фотешопом, редактором видео и различным другим бытовым нуждам. Однако все сходятся во мнении, что специализированные мобильные приложения для обучения помогли бы улучшить образовательный процесс.

Заключение. Как показал опрос, студенты практически не используют мобильные приложения в обучении, и в этом не их вина. Преподаватели и сами в большинстве своем часто не совсем компетентны в этом вопросе и не создают специальную платформу или мобильную среду, в которой могли бы контролировать процесс обучения, давать персональные и коллективные задания, приводить примеры в виде иллюстрации, видео- и аудиокурсов. Часто они в этом не видят смысла, отличаясь консервативностью мышления и приверженностью старым методам обучения, а также не понимая, что современный студент уже не тот, что был раньше, и для того, чтобы его заинтересовать, необходимы новые подходы и современные технологии. Для этого необходимо проводить специальные курсы по повышению квалификации преподавательского состава, вебинары, на которых необходимо рассматривать программы для создания образовательного (среды) контента и инструменты коммуникаций, а также психолого-педагогические аспекты использования мобильных технологий в обучении.

Литература

1. Романкова А.А., Титова Е.И. Информационные технологии в образовании // Молодой ученый. – 2015. – № 6. – С. 677–679.
2. Секенбаев К., Султанова Б.К., Кисина М.К. Информационные технологии в развитии современного информационного общества // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 191–194.
3. Бектурганова М.К., Син Е.Е. Мобильное обучение как новый подход в вузовском образовании // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам V междунар. науч.-практ. конф. – № 3(5). – М., Изд. «МЦНО», 2017. – С. 24–30.
4. Лузгина, В.Б. Опыт использования мобильных технологий в образовательной среде вуза [Текст] / В.Б. Лузгина, Ж.А. Стаховская // Образовательные технологии и общество. – 2016. – № 3. – Т. 19. – С. 463–472.
5. Шубина И. В. Мобильные технологии в организации образовательной и научной среды вуза // Молодой ученый. – 2016. – №7.6. – С. 268–271.

МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДЖИГИТОВКЕ

А.А. Булгакова, Р.С. Наговицын

**Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
г. Глазов, Российская Федерация, e-mail: gto18@mail.ru**

Современном мире до сих пор до конца не исследованы явления взаимосвязи мозговой активности и поведения спортсмена с окончательными результатами выступления. Однако, точно известно, что спортивные соревнования являются поводом для стресса спортсмена как перед выступлением, так и во время него. Таким образом, цель исследования: повышение технической подготовленности в джигитовке на основе реализации метода идеомоторной тренировки. При участиях в соревнованиях на лошадях, уровень послушания и качества исполнения команд лошадью зависит от поведения и

эмоциональных проявлений всадника. Исходя из этого, при подготовке спортсмена к соревнованиям важно уделять внимание не только качеству выполнения трюковых элементов, но и его эмоциональному состоянию перед выступлением и во время него. Данная статья посвящена одному из методов психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях через повышение технической подготовленности с целью стабилизации их эмоционального фона.

Ключевые слова: конный спорт, джигитовка, идеомоторная тренировка, идеомоторный метод, подготовка спортсменов.

В современном мире конный спорт набирает все большую популярность. Помимо классических видов конного спорта, к которым относятся выездка, конкур и троеборье, существует такой вид спорта как джигитовка. Джигитовка – ведет свою историю как боевое искусство кавалерии, которое заключалось в умении всадника даже на максимальной скорости движения лошади – галопе выполнять сложные элементы: делать соскоки, поднимать предметы с земли, ехать спиной вперед и при этом стрелять в преследователей, имитировать ранение и смерть, а затем поражать противника. В настоящее время она дополнена чрезвычайно сложными элементами, которые не имеют практического боевого значения. Джигитовка – это сложно координационный вид спорта, так как все гимнастические и акробатические упражнения спортсмен выполняет на движущейся опоре – скачущей лошади. Поэтому важно уделить особое внимание психологической подготовке спортсмена, чтобы избежать скованности и травм, и при этом продемонстрировать высокую технику исполнения элементов [1, с. 15–21].

Техническая подготовка спортсмена – это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта. Под спортивной техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата [2, с. 292]. Роль спортивной техники различается в различных видах спорта. Джигитовка – это вид спорта, связанный с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе. Что же касается принципов оценки выполнения сложных технических действий, то они сильно отличаются в различных видах спорта и значительную роль в их оценке играет субъективизм и эмоциональная окрашенность выступления спортсменов [1, с. 28–31].

Для повышения эффективности обучения технически сложным движениям в различных видах спорта в настоящее время начинает развиваться весьма перспективное направление – метод идеомоторной тренировки [3, с. 11–13]. Он дает возможность при правильном применении отказаться от практики проб и ошибок. Это, по сути, психо – физический метод, который позволяет спортсменам, не прикасаясь к спортивному снаряжению и не выполняя физических действий изучать сложные спортивные элементы, при этом избегая ошибок, часто приводящих к травмам [4, с. 57–61].

Образ движения при разучивании и совершенствовании сначала формируется в головном мозге в виде структуры, а затем только переходит в исполнительную часть механизма – мышцы, суставы и т.д. [3, с. 39–40]. Любое, даже мысленно произведенное, действие оставляет в голове след, и каждое неправильное движение засоряет программу, заложенную в подсознании, что затрудняет, или даже делает невозможным правильное выполнение движения. Пользуясь этим методом необходимо приучиться к тому, чтобы мысленные представления очень точно и прочно связывались с движениями [5, с. 245]. Замечено, что даже яркая мысль о движении вызывает в организме электрические импульсы и небольшое сокращение мышц. При многократном повторении действия навык закрепляется. Эффективность метода значительно повышается, если про себя проговаривать фазы движения, используя краткие формулировки [2, с. 18].

Применение этого метода включает в себя несколько условий. Одним из них является то, что спортсмен должен создать в своем воображении идеальное выполнение технического действия. Чем точнее и ярче созданный образ – тем лучше результат. Если есть возможность, то необходимо несколько раз проделать изучаемое движение, или, по крайней мере, просмотреть его видеозаписи. При этом необходимо настолько вжиться в это движение, чтобы создалось впечатление, что его выполняет сам спортсмен, чтобы у него возникло мышечно–суставное чувство, и по его мышцам проходили такие же электрические импульсы [4, с. 91–92]. Однако, для выполнения этого условия требуется развитое воображение и глубокая сосредоточенность.

Разумеется, что проигрывание действия сначала должно проходить медленно, до тех пор, пока навык не закрепится. И вот на этом этапе спортсмена поджидают возможные ошибки. При некотором закреплении навыка внимание несколько ослабевает и возникают отклонения от программы, которые практически незаметны. Но поскольку процесс внутренний, ни один тренер не сможет вмешаться. При правильном выполнении условия по тем мышцам спортсмена, которые участвуют в действии, проходят электрические импульсы, и состояние закрепляется в его памяти. В качестве дополнения к этому методу полезно делать имитационные упражнения, одновременно представляя реальное действие [5, с. 246]. Во время проведения реального технического действия нельзя думать о конечном результате. Необходимо последовательно представлять о каждом отдельном этапе выполняемого действия.

Преимущество метода идеомоторной тренировки заключается в уменьшении числа повторений реального действия, и, следовательно, в сохранении сил спортсмена, а при травмах и болезнях, когда не возможна полноценная тренировка, это единственный способ поддерживать спортивную форму [1, с. 11–12]. Таким образом цель исследования: повышение технической подготовленности в джигитовке на основе реализации метода идеомоторной тренировки.

Материал и методы. С 2017 по 2018 гг. на базе Центра конноспортивной джигитовки была испытана программа специальной технической подготовки спортсменов и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности программы по улучшению технической подготовленности. Всего в эксперименте приняли участие 20 студентов в возрасте 19–22 лет, одинаковой физической и технической подготовленности, тренирующихся на базе КСК «Созидатель» 3 года 6 раз в неделю по две тренировки в день, длившихся по полтора часа, 20 лошадей примерно одного возраста и роста. В контрольных группах комплексы специальных физических упражнений составлялись по традиционной схеме, предложенной программой подготовки для ДЮСШ. В процессе тренировочных занятий во всех группах контролировался характер выполняемых упражнений, количество повторений и время его выполнения.

Критерием эффективности данной программы явилась динамика изменения результатов технической подготовленности спортсменов по каждому тесту, а также итоговой технической оценки на соревнованиях за качество выполнения упражнений. Идеомоторные тренировки проводились в экспериментальной группе три раза в неделю по пол часа перед основной тренировкой в учебной аудитории. В начале идеомоторной тренировки спортсмены садились на свои места перед экраном, где воспроизводились видеозаписи лучших спортсменов по джигитовке, показывающих прекрасную технику исполнения различных элементов. Затем воспроизводились замедленные видеозаписи, чтобы можно было уловить каждый момент движения спортсмена. После просмотра каждый спортсмен экспериментальной группы проговаривал вслух все действия, которые совершал спортсмен на видео. Затем спортсмены должны были мысленно представлять, как они выполняют этот элемент с правильной техникой.

Результаты и их обсуждение. Перед началом эксперимента и по окончании проведения подготовительных мероприятий с использованием идеомоторного метода тренировки обе группы испытуемых приняли участие в соревнованиях по джигитовке. Оценка результативности проводилась на основе базового амплитудного элемента джигитовки «соскок через шею лошади», заключающегося в исполнении схода с лошади на землю с последующим отрывом от земли и максимальным подлетом тела над лошадьёю и возвращением в седло продемонстрирована на рис. 1.



Рисунок 1. Пример измерения угла при исполнении элемента «соскок через шею лошади»

Оценивалось качество выполнения элемента. Основные критерии при оценке: максимальный подлет над лошадьёю, отсутствие явно выраженного прогиба в пояснице. Согласно результатам экспертной оценки, на муниципальных соревнованиях по джигитовке экспериментальная группа показала технику исполнения элемента «соскок через шею лошади» лучше, чем контрольная на 1 балл, что составляет 10%. Результаты оценки уровня технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента представлены на рис. 2.

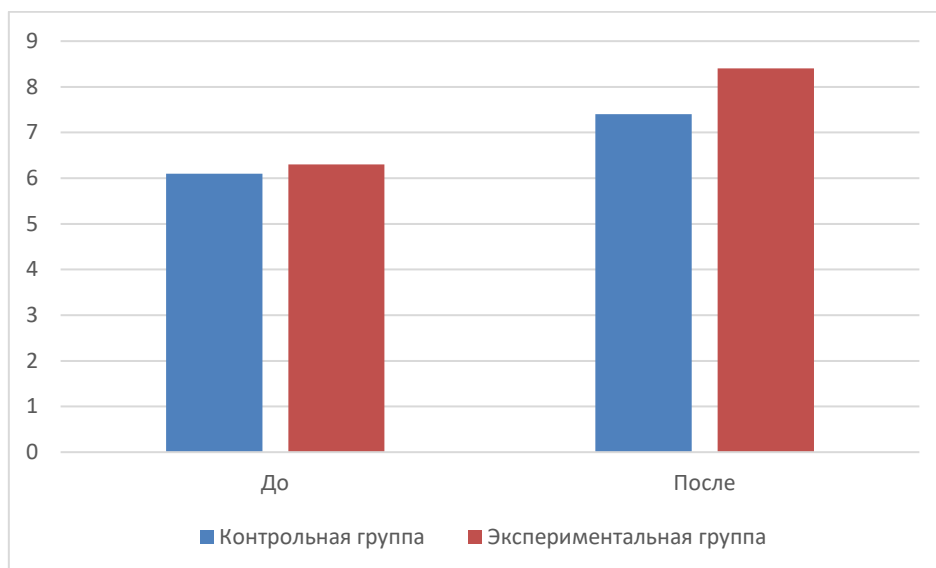


Рисунок 2. Динамика результатов до и после проведения педагогического эксперимента

Экспериментально доказанные результаты настоящего исследования согласуются с выводами других исследований по реализации подготовки эмоциональной составляющей спортсменов [2, с. 26]. Анализ проведенной работы как с качественной, так и с количественной стороны доказывает актуальность и достоверность полученных данных, что говорит об эффективности исследуемой методики и возможности ее применения при подготовке спортсменов [4, с. 71].

Используемая в исследовании дозируемая нагрузка показала статистически – достоверные результаты по данным результатов испытуемых. Оригинальность нашего исследования заключается в том, что в исследовании были созданы специальные рекомендации по подготовке спортсменов с использованием идеомоторного метода, значительно улучшающие работу и учитывающие нюансы работы со спортсменами, меняющими сдвиг показателей в лучшую сторону [1, с. 24]. Полученные математико-статистические результаты данного исследования связаны с результатами исследовательских работ по экспериментальному доказательству зависимости повышения уровня показателей джигитовки от интенсивности нагрузки, измеряемой на основе подсчета баллов в процентном соотношении при выполнении элементов.

Заключение. Авторское исследование, описанное в данной работе, является дополнением к проведенным ранее работам и научным разработкам по реализации подготовки профессиональных спортсменов к участию в соревнованиях, отражающейся на эмоциональной сфере, и тем самым обеспечивая лучшее исполнение элементов и получение наилучших результатов по завершении соревнований. Разработанная программа тренировок для спортсменов по джигитовке направлена на улучшение технической подготовленности и совершенствование базового амплитудного элемента «соскок через шею лошади», которая основана на использовании специальных комплексов физических упражнений, идеомоторных тренировок и тренировок на макете коня с гимнастическим мостиком.

Поскольку в результате математической обработки данных полученное эмпирическое значение оценки уровня технической подготовленности ($t = 2,9$) и результатов измерения угла высоты подлеса над седлом ($t = 3,1$) спортсменов контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента находится в зоне значимости ($2,88 \pm 2,1$), следовательно, гипотеза о повышении уровня технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы подтверждается. Поэтому на основании применения критерия Стьюдента можно сделать вывод о большой эффективности идеомоторных тренировок.

В результате сравнения результатов тестирования технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп до проведения педагогического эксперимента и в конце выяснили, что перед проведением педагогического эксперимента уровень технической подготовленности спортсменов обеих групп удовлетворительный (спортсмены выполнили элемент «соскок через шею лошади» в среднем на 60%). Однако после проведения педагогического эксперимента обе группы показали положительную динамику в повышении технической подготовленности (контрольная группа на 13%, экспериментальная группа на 21%). Повышение технической подготовленности спортсменов – джигитов за период с сентября 2015 года по сентябрь 2018 года составило в экспериментальной группе на 8% больше, чем в контрольной группе, следовательно, разработанная специализированная программа по улучшению технической подготовленности спортсменов джигитов является эффективной.

Литература

1. Hodgson D.R., McGowan C., McKeever K. The athletic horse, 2nd edition. Principles and Practice of Equine Sports Medicine. 2013. – 408p.

2. Наговицын, Р.С., Ипатов И.В. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для ускоренного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. – Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 289–294.

3. Wilson M., Walsh V., Parkin B. Sport and the Brain: The Science of Preparing, Enduring and Winning, Part A, 1st Edition, Volume 232. Academic Press. 2017. – 238 p.

4. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. – 444 л.

5. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента. – Вестник Казанского технологического университета. 2013. Т. 16. № 15. – С. 244–249.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.Л. Бурлакова

**Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: burlakova.tatiana75@gmail.com**

В данной статье раскрыта проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи с использованием здоровьесберегающих технологий в современных условиях получения высшего образования. Выделены основные направления деятельности педагогов по физической культуре для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, дан анализ классификациям, существующих здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, формирование, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

В народе говорят: «Или вы беспокоитесь о своем здоровье, или оно побеспокоит вас». В современном обществе жизнь и здоровье человека определяются как высокие человеческие ценности. Педагогов по физической культуре сегодня чрезвычайно волнует вопрос помочь студентам быть здоровыми, сильными, выносливыми. Ведь, к сожалению, неблагоприятные социально-экономические условия нашей республики, тяжелая экологическая ситуация, информационное перенасыщение и интенсификация учебного процесса вызывают тенденции к ухудшению здоровья студенческой молодежи.

За последние годы произошло ухудшение здоровья не только школьников, но и студенческой молодежи. Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи в современных условиях развития нашей республики является исключительно актуальной.

Здоровье этой возрастной группы особенно важно, потому что, по оценке специалистов, примерно 75% болезней взрослых является следствием условий жизни в детские и юношеские годы. Почти 90% детей, учащихся, студентов имеют отклонения в здоровье, а более 50% – неудовлетворительную физическую подготовку.

Главная задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у нашего подрастающего поколения сознательное отношение к собственному здоровью, утверждение общечеловеческих ценностей, сохранение здоровья граждан нашей республики – это все сегодня является исключительно актуальной проблемой современности.

Материал и методы. Статья рассматривает проблемы сохранения здоровья студентов и используемые в нашей работе формы физкультурно-оздоровительной работы для изменения данной ситуации. Основными методами выступает анализ литературных

источников по рассматриваемой проблеме, практического опыта физкультурно-оздоровительной работы со студентами в учреждении высшего образования.

Результаты и их обсуждение. Целью своей деятельности считаю сохранение, укрепление и повышение уровня здоровья студенческой молодежи, формирование здорового образа жизни, готовность к преодолению трудностей жизни. Цель реализуется через следующие задачи:

- формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи как в учебное, так и внеаудиторной деятельности;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- формирование личностно-ценностного отношения к здоровью и осознанной потребности в здоровом образе жизни [1, с. 25].

Здоровьесберегающие технологии – это построение последовательности факторов, предупреждающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья условий.

Ключевые компетенции, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, которыми должна владеть студенческая молодежь для успешной социализации, являются следующие: навыки рационального питания; навыки двигательной активности и закаливания; санитарно-гигиенические навыки; навыки организации режима труда и отдыха; навыки мотивации успеха и тренировки воли; навыки управления стрессами; навыки контроля и самоконтроля; навыки сотрудничества; навыки самосознания и самооценки; определение жизненных целей; навыки эффективного общения.

Также я считаю, что нужно формировать культуру здорового образа жизни студенческой молодежи как в учебное, так и внеаудиторное время. Среди форм и методов процесса формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни приоритетная роль принадлежит активным методам, направленные на самостоятельную работу, развитие физических способностей студентов. Ежегодно вместе со студентами мы проводим спортивные соревнования такие, как спартакиада университета по разным видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, шахматы, легкоатлетический кросс и т.д.

Во время проведения таких мероприятий у студентов формируется отношение к собственному здоровью как к высшей социальной ценности, общая физическая работоспособность, навыки сотрудничества, эффективного общения, чувство прекрасного в жизни, способность к саморегуляции и самовоспитание.

Современные студенты подсознательно понимают, что только с годами они начинают ценить здоровье и каждую минуту жизни. Поэтому одной из главных задач современной жизни студенческой молодежи является пропаганда здорового образа жизни, воспитания энергичной, образованной, высоконравственной, гармонично развитой здоровой личности, способной к самореализации. Первой и очень важной задачей педагога должно быть не только формирование знаний, умений и навыков студентов, но и сохранение и укрепление их здоровья (духовного, психического и физического).

Система внедрения здоровьесберегающих технологий предусматривает профессионализм педагога, который должен выступать гарантом сохранения и укрепления здоровья всех субъектов целостного учебно-воспитательного процесса. Кроме того, необходимо вызвать у каждого студента интерес к проверке и субъективной оценке своего физического и психического состояния, а также стимулировать студентов к самосовершенствованию и самоутверждению [2, с. 112].

Большая умственная нагрузка в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к нарушению регуляции тонуса кровеносных сосудов, а это влечет гипотоническое или гипертоническое состояние. Предотвратить такие негативные последствия можно с помощью соблюдения разумного распорядка дня, четкого режима труда и отдыха, а главное – систематических занятий физкультурой и спортом.

Физические нагрузки имеют большое значение. Регулярные физические упражнения приносят только улучшение здоровья: сердечные сокращения становятся сильнее; кровяное давление снижается; циркуляция крови становится лучше; мышцы становятся крепче; пищеварение становится лучшим; мышцы становятся более упругими; координация улучшается.

Оптимальные нормы двигательной активности в неделю для студентов составляют 8–10 часов. Двигательный режим – это регламентированы по интенсивности физические нагрузки, полностью обеспечивают биологическую потребность в движениях и отвечают функциональным возможностям систем растущего организма.

Физическая культура – важный элемент всестороннего, гармоничного развития человека. Она способствует воспитанию выносливости, ловкости, улучшает координацию движений, ускоряет процессы восстановления функций отдельных органов, которые имеют патологические отклонения от нормы. Наряду с общеразвивающими упражнениями, равномерно воздействуют на организм, часто есть необходимость использовать специальные упражнения, корректирующие, дыхательную гимнастику, упражнения на расслабление, игры на воздухе [3, с. 34–35].

Большая работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья, осуществляется преподавателями по физической культуре. Приоритетным направлением работы является пропаганда здорового образа жизни (разработка упражнений для развития всех физических качеств, всех органов и систем, ознакомление с двигательным режимом).

Хронический дефицит двигательной активности стал ныне реальной угрозой здоровью и нормальному физическому развитию студенческой молодежи. Образовательная концепция учебно-воспитательного комплекса базируется на трех факторах: духовность; здоровье, интеллект.

Целью здоровьесберегающих технологий являются:

- сохранение и укрепление здоровья школьников, совершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных систем жизнеобеспечения;
- мотивация на здоровый образ жизни и повышение культуры здоровья;
- создание безопасной образовательной среды [5, с. 11–12].

Основными направлениями деятельности педагогов по физической культуре являются:

- воспитание культуры здоровья студенческой молодежи как неотъемлемой части общей культуры человека;
- учет индивидуальных способностей и возможностей студентов в процессе воспитания у них культуры здоровья как главного условия достижения успеха в жизни;
- здоровьесберегающая организация образовательного и воспитательного процессов на занятиях по физической культуре и во внеучебное время;
- обучение самоконтроля и самовоспитания;
- создание комфортной психологической среды;
- привитие научных и гуманных взглядов на свое здоровье и здоровье окружающих.

Анализ классификаций существующих здоровьесберегающих технологий дает возможность выделить следующие типы:

- здоровьесберегающие – технологии, создающие безопасные условия для пребывания, обучения и работы в университете, решающие задачи рациональной организации воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических норм), соответствие учебной и физической нагрузок возможностям студентов;
- оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья студентов, повышение потенциала (ресурсов) здоровья: физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, музыкальная терапия;
- технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение, формирование жизненных навыков (управление эмоциями, решение конфликтов и т.д.), профилактика

травматизма и злоупотребления психоактивными веществами, половое воспитание. Эти технологии реал Анализ классификаций существующих здоровьесберегающих технологий изучаются благодаря включению соответствующих тем в предметы общеобразовательного учебного цикла, введению в вариативную часть учебного плана новых предметов, организацию факультативного обучения и дополнительного образования;

– воспитание культуры здоровья – воспитание у студентов личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации на ведение здорового образа жизни, повышению ответственности за личное здоровье, здоровье семьи [4, с. 57–58].

Заключение. Благодаря применению здоровьесберегающих технологий в университете уменьшилась численность студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по физической культуре, растет количество спортсменов, формируется внутренняя мотивация к сохранению своего здоровья и окружающих. Студенты более заинтересованно воспринимают информацию по здоровому образу жизни, проявляют активность во внеаудиторной деятельности, спортивных мероприятиях, праздниках.

Формирование у студентов здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью, является главной социальной задачей всей студенческой молодежи, которая в нашем университете осуществляется на основании здоровьесберегающих, интерактивных технологий и инновационных подходов к организации учебно-воспитательного процесса.

Литература

1. Анохина И. А. Приобщение школьников к здоровому образу жизни: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПК-ПРО, 2007. – 80 с.
2. Витун Е.В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2005. – № 11. – С. 111–114.
3. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни / Н.А. Красноперова // Научно-теоретический журнал. – 2005. – № 6. – С. 32–38.
4. Максинаева М.Р. Методики, повышающие эффективность применения здоровьесберегающих технологий / М.Р. Максинаева // Материалы межрегиональной научно-исследовательской конференции «Менеджмент здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве вуза». – М. : Современная гуманитарная академия. – 2008. – С. 57–58.
5. Ошина О.В. Образовательная система подготовки студентов вузов к здоровому образу жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»/ О.В. Ошина. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРЕФЕРЕНЦИИ БАКАЛАВРОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Е.В. Быстрицкая, С.В. Бурханов

**Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Российская Федерация**

В данной статье рассматривается проблема технологизации подготовки бакалавров к реализации инновационных методов и технологий физкультурно-образовательной деятельности. Яркая педагогическая индивидуальность, является значимым компонентом системы профессиональной компетентности и представляет собой преференцию в условиях профессиональной конкуренции. Авторами выявлено, что структура

профессиональной индивидуальности, находится в прямой корреляции с предпочитаемыми содержательно-технологическими основами своего образования. При этом не установлено закономерной взаимосвязи, между предпочитаемыми технологиями в структуре высшего образования и теми, которые бакалавры реализуют в ходе профессиональной деятельности. Ориентируясь на требования профессионального стандарта «Педагог» и «Тренер», авторы провели анализ потребностей работодателей в реализации бакалаврами по физической культуре определенных технологий, и была установлена связь между технологическими предпочтениями молодых специалистов, которые они выражали в ходе обучения в вузе и теми преференциями, которые им предоставляются работодателями.

Ключевые слова: образовательные технологии, физкультурно-образовательная деятельность, профессиональная конкуренция, профессиональная преференция.

Актуальность выбранной темы, в настоящий момент активного внедрения образовательных стандартов нового поколения, соответствующих в максимальной степени социальным потребностям трудовых действий, умениях, знаниях подтверждается многими исследователями, которые неоднократно указывали на необходимость учета в образовательном процессе вуза, не только профессиональных но и образовательных склонностей студентов, в целях формирования не просто конкурентоспособного специалиста, а профессионала являющегося яркой личностью. А именно таким, должен быть педагог современности осуществляющий деятельность в условиях динамически развивающегося образовательного процесса.

Другие авторы указывали, что не только содержание, но и структура образовательного процесса в значительной степени определяется, на решение каких задач профессиональной деятельности будет в максимальной степени ориентирован выпускник вуза. Значительное внимание в научной литературе уделяется в последнее время проблеме привлечения в образовательной организации молодых, креативно работающих профессионалов. В условиях современной системы оплаты педагогического труда, это сделать чрезвычайно сложно, поэтому в качестве мотиватора к выбору педагогической профессии должна стать индивидуально-привлекательная деятельность, которая предоставляет возможность для реализации и развития не только профессиональных компетенций, но и личностных качеств, и выполнение, которой должно быть сопряжено с творческим поиском.

Таким образом проблема, стоящая перед авторами статьи является решение вопроса о том, каким образом технологии образовательного процесса в бакалавриате с физкультурными профилями педагогического направления, к реализации которых в наибольшей степени мотивированы студенты, сказываются на процессе обретения ими яркой профессиональной индивидуальности, которая способна стать основой получения профессиональной преференции от работодателя.

Цель исследования – определить комплекс предпочитаемых студентами образовательных технологий и их влияние на повышение конкурентоспособности бакалавров по физической культуре в условиях современного рынка труда.

Материал и методы. В исследовании в качестве экспериментальной базы выступал факультет физической культуры и спорта НГПУ им. К. Минина, очной и заочной форм обучения. Исследование проводилось среди студентов, третьего–пятого курса большая часть из которых настоящего времени уже являются действующими тренерами, помощниками тренеров, фитнес инструкторами и учителями. В исследовании приняли участие 175 человек, а также преподаватели кафедр теоретических основ физической культуры и физического воспитания и спорта. В качестве методов исследования, применялись как образовательные технологии, обладающие одновременно образовательным и

диагностическим потенциалом, например, кейс технология, метод проектов, а также метод тестирования и заочного опроса (анкетирования).

Исследование проводилось в три этапа: на первом этапе констатирующего исследования был приведен анализ наиболее часто применимых в вузовской практике образовательных технологий, и в ходе опроса, а также по результатам анализа работ студентов, были выявлены их образовательные предпочтения. Затем, была проведена экспертная оценка проявлений индивидуальности при выполнении трудовых функций молодых специалистов, одобряемых работодателями. На третьем этапе по методу корреляции Спирмена, определена взаимосвязь между технологиями предпочитаемыми студентами и уровнем реализации этих технологий ими в ходе практики. Так же, была выявлена зависимость определенных качеств индивидуальности, которые востребованы работодателями у бакалавров, и теми технологиями образовательного процесса, к осуществлению которых студенты имели наибольшую склонность и способность.

Результаты и их обсуждение. В результате ретроспективного анализа, технологий, наиболее часто применяемых в вузовской практике за последние 20 лет был выявлен их перечень, среди них наиболее часто встречающийся: технология программированного обучения (В.П. Беспалько), технология проблемного обучения, технология модульного обучения, ситуативно-игровая и кейс технология, проектная технология. Динамика применимости указанных технологий в образовательном процессе факультета физической культуры и спорта педагогического вуза, отражена на рисунке 1.

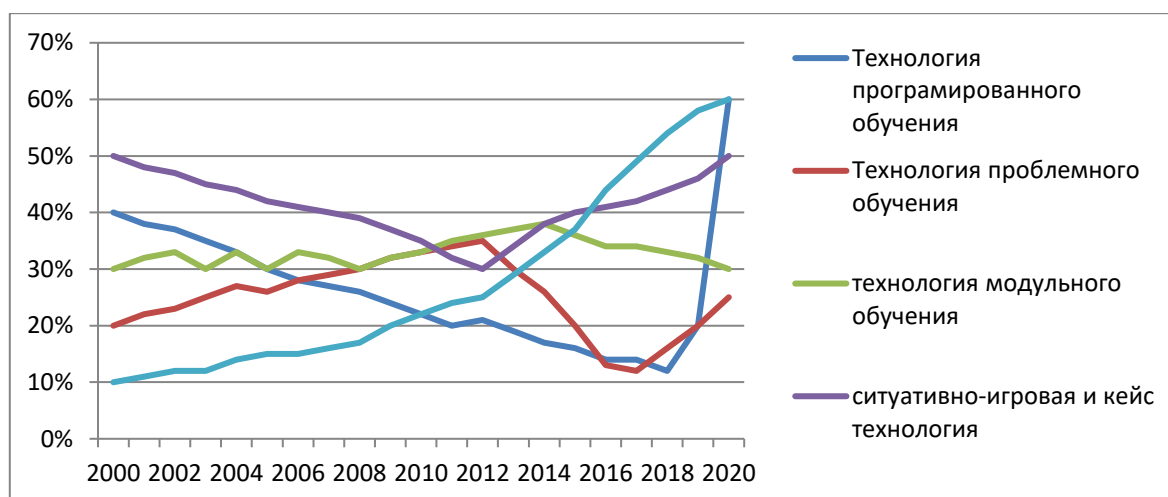


Рисунок 1 – Динамика применения технологий в образовательном процессе педагогического вуза факультета физической культуры и спорта

В процессе проектирования образовательных траекторий педагоги мининского университета, не всегда учитывают индивидуальные склонности и профессиональные предпочтения обучающихся. В связи с этим данный график отражает тенденцию к изменению предпочтения студентами тех или иных образовательных технологий. Рассмотрим перечень индивидуальных профессионально значимых качеств, которые формируются у студентов факультета физической культуры и спорта, когда в рамках вариативной части программы они выбирают для себя те или иные технологии деятельности [1]. Так, технологии программированного обучения формируют у бакалавров ответственность по отношению к реализуемой деятельности, а также развивают алгоритмизацию мышления, которое проявляется в поведении и в профессиональной деятельности. Характерным особенностям профессиональной индивидуальности, одобряемой работодателями здесь

относятся, стремление доводить работу до позитивного результата, разрабатывать и применять критерии оценки не только результата, но и процесса деятельности обучающихся, стрессоустойчивость и сниженный уровень внимания к дестабилизирующим элементам образовательного пространства. В качестве предпочтения работодателя, такие молодые специалисты получают высокую стабильную оплачиваемую нагрузку и своевременную актуальную информацию. Кроме того, работодатели склонны учитывать предпочтения таких специалистов, при выборе для них курсов повышения квалификации, как по содержанию, так и по временным характеристикам [2].

Технология проблемного обучения формирует у студентов творческое мышление, эрудицию, мыслительные операции, анализировать и находить нестандартные решения задания, а также именно данная технология сочетает в себе склонность к творчеству и эвристическому стилю деятельности. Студенты, предпочитающие обучаться на высоком уровне трудности в рамках данной технологии, своей профессиональной деятельности, проявляют не только уровень актуального, но и уровень ближайшего развития, в составе различных методических групп, проектных команд и творческих коллективов. В качестве предпочтения для студентов раскрывших свою индивидуальность проблемных методов обучения в вузе, работодатели представляют возможность участия в инновационных проектах в команде, в организации и проведении ярких воспитательных событий. И не редко предоставляют им оплачиваемую функцию организатора спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

Технология модульного обучения позволяет активизировать познавательную деятельность, совершенствовать процесс самовыражения личности. Индивидуальные качества, формирующиеся у студентов при реализации данной технологии это – гибкость и вариативность поведения и деятельности, максимальная актуализация и адекватное вербальное отражение своих потребностей, мотивов, склонностей и способностей, четкое понимание управления по принципу главного звена и умение разделять главное и второстепенное в работе [3]. Для таких студентов и выпускников, работодатели довольно скоро предлагают сначала общественную управленческую функцию, а затем и административные должности, как в сфере образования, так и в сфере физической культуры и спорта.

Ситуативно-игровая и кейс технологии направлены на формирование у бакалавров личностных качеств на основе анализа и решения реальной ситуации, смоделированной в игровой форме или представленной в виде кейса. Студенты, предпочитающие эти образовательные технологии, обладают высоким уровнем креативности, но при этом имеют развитые аналитические и прогностические компетенции. Таким образом, работодатели в качестве предпочтения доверяют подобным молодым специалистам, работу с документацией, планированием деятельности тактического и стратегического характера и оплачиваемые функции, например, социального педагога.

Проектная технология формирует умение работать в команде, прислушиваться к мнению окружающих, а также формирует лидерские способности и ответственность за принятые решения. В качестве предпочтений работодателям, особенно отличающим практический опыт таких студентов, предоставляет им возможность, участвовать в профессиональных конкурсах, призовых конкурсах, и конкурсах грантах. На основании разработанного и реализуемого им проекта.

Заключение. В данной статье рассмотрена взаимосвязь технологических основ образовательной деятельности, на факультетах физ. Вузов физической культуры с тем, каких профессиональных предпочтений могут ожидать студенты-выпускники, чья педагогическая и личностная индивидуальность, в наибольшей степени была сформирована в рамках технологий в участии которых студенты были в большей степени мотивированы, и где проявляли свои склонности и способности. В ходе исследования коэффициентом

корреляции +0,785 было определено соответствие предпочитаемых методов и технологий учебной работы, с актуализированными и развивающимися качествами яркой профессиональной индивидуальности. Следует отметить, что студенты в рамках практики, как правило реализуют свои любимые технологии, а став профессионалом реализуют разнообразные технологии, которые применялись при их обучении, а также те, которые рекомендованы для данной группы обучающихся. В этом случае личные интересы студентов уступают место задачам развития ими обучающихся. Так же в ходе исследования были определены предпочтения, которые готовы предоставить работодатели из образовательных и спортивных организаций молодым специалистам в соответствии с их индивидуальными качествами.

Литература

1. Кузнецов В.А. Практическая направленность профессиональной подготовки педагога по физической культуре / В.А. Кузнецов, О.А. Мусин // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 2017. – С. 202–204.
2. Бурханова И.Ю., Быстрицкая Е.В., Иванова С.С., Мусин О.А. Закономерности и принципы процесса совершенствования культуры здоровья лиц зрелого возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 2. С. 61–71.
3. Мусин О.А., Ерунов С.С., Лабазова А.В., Белоусова К.В. Модель формирования профориентационной компетентности у будущих учителей по физической культуре // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 8. С. 45–51.

О ЗНАЧЕНИИ КОНСТРУКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И САГЕНЕТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПАНДЕМИИ, ВЫЗВАННОЙ COVID-19

В.К. Волков*, В.В. Кадурин**, И.В. Молчанов***

****Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Российская Федерация, e-mail: volkov.v.k@gmail.com***

*****Департамент физической культуры и спорта Воронежской области
г. Воронеж, Российская Федерация, e-mail: fk@govvrn.ru***

******Российская медицинская академия
непрерывного профессионального образования
г. Москва, Российская Федерация, e-mail: igormol46@mail.ru***

Устранение причин заболевания (этиотропное лечение) является лучшим вариантом. Этиология помимо причин заболевания рассматривает условия его возникновения. Рекомендованное и используемое лечение устранение условий возникновения коронавирусной инфекции не предусматривает, что это вед ет к трагическим последствиям. Условиями возникновения инфекционных заболеваний являются: неправильное восприятие реальности, устойчивое патологическое состояние (патологическая доминанта), неконструктивная эмоциональная реакция, патологическая адаптация, слабое звено организма (орган мишень), разрушение биологических структур ниже критического уровня, который обеспечивает самовоспроизведение. Авторами показано, что: 1) использование конструктивной физической культуры устраняет условия возникновения коронавирусной инфекции до инфицирования и заболевания; 2) саногенетическое лечение уменьшает патогенное воздействие условий возникновения коронавирусной инфекции в процессе заболевания. Естественным средством преодоления пандемии, вызванной COVID-19, является использование конструктивной физической культуры и саногенетического лечения.

Ключевые слова: COVID-19, коронавирусная инфекция, временные методические рекомендации, этиотропное лечение, условия возникновения инфекционных заболеваний, иммунная система, конструктивная физическая культура, сущностно-эмоциональное воспитание, общая гомеостатическая тренировка, саногенетическое лечение.

В настоящее время, после летнего уменьшения, заболеваемость, вызванная COVID-19, увеличивается во всем мире, причем трагических исходов становится все больше. Меры, направленные на снижение заболеваемости, остаются прежними: само- и изоляция, ограничение контактов, масочный режим, использование дезинфицирующих средств.

В соответствии с последними временными методическими рекомендациями [Временные методические..., 2014, с. 38–61] используют: этиотропное – устранение причин заболевания (противовирусные препараты и антиковидная плазма); патогенетическое – воздействие на механизмы формирования заболевания (глюкокортикоидные гормоны, низкомолекулярные гепарины, при угрозе цитокинового шторма средства, снижающие воспаление и иммунный ответ, при присоединении бактериальной инфекции антибиотики) и симптоматическое лечение – устранение отдельных симптомов заболевания. При этом использование всех средств, обладающих побочным, повреждающим организм действием, строго регламентировано.

Однако, в реальных условиях заболевшие лечатся чаще врачами, прошедшими только кратковременную подготовку (непрофессионалами), при недостаточном лабораторном обеспечении, поэтому агрессивные препараты используются практически бесконтрольно. Это в первую очередь касается антибиотиков, глюкокортикоидных гормонов, низкомолекулярных гепаринов, средств, снижающих воспаление и иммунный ответ. Человек, поправившийся после такого лечения, выходит из болезни со сниженными адаптационными возможностями. Поэтому следует ожидать, что повторное заболевание у него будет протекать более тяжело.

Мировое сообщество надеется на создание вакцин и последующую массовую вакцинацию. Однако иммунитет к COVID-19 нестойкий, вакцинация потребуется каждые 6 месяцев. Не исключено, что иммунная система повторно привитых будет существенно повреждена. Таким образом, в проблеме преодоления пандемии, вызванной COVID-19, мы имеем дело с глобальным научно-методическим тупиком.

Наблюдения показывают: близкий контакт довольно часто не ведет к инфицированию, инфицированные не всегда заболевают, многие переносят заболевание в легкой форме, чаще болеют лица, склонные к хроническому стрессу, ослабленные и незакаленные, то есть со сниженной жизнеспособностью. Умирают преимущественно люди: пожилые, ослабленные, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания, органов выделения, эндокринной системы). Характерно то, что лица, входящие в группу риска, постоянно принимают фармакологические препараты, снижающие жизнеспособность. Последнее не дает заболевшим организовать адекватный и эффективный иммунный ответ. Бесконтрольная патогенетическая терапия, проводимая при COVID-19, дополнительно усугубляет эту ситуацию.

Из изложенного следует, что в природе человека существуют механизмы, эффективно противодействующие патогенному влиянию COVID-19. Очевидно, что естественным и эффективным средством преодоления пандемии, вызванной COVID-19, является направленное формирование и поддержка указанных выше механизмов. Разрабатываемые нами конструктивная физическая культура [Волков и др. 2018, с. 76–80; Волков и др. 2019, с. 9–11] и саногенетическое лечение [Volkov et al. 2020b, pp. 153–158] дают конкретные рекомендации, как это сделать.

Цель исследования – показать значение конструктивной физической культуры и саногенетического лечения в преодолении пандемии, вызванной COVID-19.

Результаты и их обсуждение. Этиология (греч. *αἰτία* «причина» + др.-греч. *λόγος* «слово, учение») – раздел медицины, изучающий причины и условия возникновения болезней [Советский энциклопедический..., 1988].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что текущая глобальная пандемия вызвана корона вирусом SARS-CoV-2.

Устранение причин заболевания (этиотропное лечение) является лучшим вариантом. Эффективных и безопасных препаратов, уничтожающих SARS-CoV-2 в организме человека, до настоящего времени нет. Значит ли это, что этиотропное лечение корона вирусной инфекции COVID-19 бессмысленно? Попытаемся ответить на этот вопрос.

В своих работах В.К. Волков и др. [Волков и др. 2014, с. 277–281; Волков и др. 2018, с. 76–80] показали, что основными причинами большинства неинфекционных заболеваний являются: неправильное восприятие реальности, устойчивое патологическое состояние (патологическая доминанта), неконструктивная эмоциональная реакция, патологическая адаптация, слабое звено организма (орган мишень), разрушение биологических структур ниже критического уровня, который обеспечивает самовоспроизведение. В последнем случае организм попадает в ситуацию «не жилец» – обречен на гибель. Очевидно, что при инфекционных заболеваниях перечисленные причины являются условиями их возникновения. К сожалению, во временных методических рекомендациях отсутствуют указания на необходимость устранения условий возникновения корона вирусной инфекции COVID-19.

Продemonстрируем последствия не учета условий возникновения заболевания и на конкретном примере.

Совсем недавно от COVID-19 ушел из жизни наш коллега тренер-игровик А., 50 летний физически развитый человек, который около 3 недель находился в больнице, последние 10 дней на искусственной вентиляции легких. Причина SARS-CoV-2.

Рассмотрим возможные условия, приведшие А. к заболеванию и гибели:

1. Летом команда, в которой он был главным тренером, была расформирована. При неоправданных надеждах, обмане и самообмане (жизненных неудачах) возникает обида, человек невольно замыкается, перестает воспринимать всегда истинные безусловные раздражители, что приводит к неправильному восприятию реальности и неадекватному реагированию (сущность человека искажается). Именно это произошло с нашим коллегой.

2. Говорить о наличии у А. устойчивых патологических состояний мы не можем в силу неполной осведомленности.

3. Конструктивной эмоцией в разбираемой ситуации являются собранность. Скорее всего, в представленном случае наблюдались неконструктивные – страх и растерянность.

4. В острой фазе тяжелого заболевания адаптация является всегда патологической. В случае патологической адаптации работоспособность восстанавливается трансформацией биологических структур, выполняющих жизненные функции, в энергоемкие субстраты, предназначенные для потребления. Организм получает необходимые для жизнедеятельности энергию и материальные факторы защиты, клеточно-органную информацию о прошлом и создаются условия для формирования потребности. Однако функциональные возможности организма уменьшаются.

5. Если новая приспособительная программа не вырабатывается, то патологическая адаптация не переходит в физиологическую и ведет к дальнейшим разрушениям биологических структур, выполняющих жизненные функции. При этом, в первую очередь, повреждается слабое звено организма (орган мишень). Эта ситуация наверняка была у А.

6. При приближении организованности биологических структур к уровню, обеспечивающему самовоспроизведение, функционирование физиологических систем становится напряженным и для сохранения возможности жить организм отказывается от активной деятельности – формируются терминальные состояния второго вида, которые сигнализируют об

опасности перехода патологии в необратимое состояние умирания. Временные методические рекомендации [Временные методические..., 2014, с. 38–61] предписывают в составе патогенетического лечения использовать глюкокортикоидные гормоны, лечебный эффект которых обусловлен трансформацией биологических структур, выполняющих жизненные функции, в энергоемкие субстраты. Таким образом, при терминальных состояниях второго вида глюкокортикоидные гормоны снимают защитные реакции организма, чем способствуют разрушению биологических структур ниже уровня, обеспечивающего самовоспроизведение. Патология становится необратимой, а смерть неизбежной.

Из вышеизложенного следует, что неустранение условий возникновения корона вирусной инфекции COVID-19 привело к трагедии.

Таким образом, современное **этиотропное лечение коронавирусной инфекции COVID-19** должно быть направленно не только на устранение причин, но и условий ее возникновения.

Конструктивная физическая культура разрабатывается для обеспечения организации эволюционного цикла человека, который объединяет три его абсолютные ценности: конструктивную свободу, здоровье и счастье. Конструктивная свобода создает способность и обеспечивает возможность совершенствоваться. Для этого необходимы: правильное восприятие реальности, достаточные ресурсы и эффективное мышление. Процесс совершенствования, который заключается в выработке новых адаптационных программ и создании биологических структур, их выполняющих, следует понимать, как здоровье. Счастье – общий ответ организма на приобретение прогрессивного, его чувственными характеристиками являются ощущения осмысленной полноты жизни и удовольствие. Удовольствие способствует запоминанию прогрессивного – человек поднимается на более высокий уровень конструктивной свободы.

Методическими принципами конструктивной физической культуры являются: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка. Сущностно-эмоциональное воспитание предназначено для воспитания правильного восприятия реальности, эффективного мышления и конструктивного эмоционального поведения. Оно предупреждает вредные влияния жизненных неудач на сущность человека. Общая гомеостатическая тренировка состоит в создании и поддержке основных физиологических доминант, которые предупреждают и устраняют патологические доминанты (устойчивые патологические состояния) и укрепляют основные системы жизнеобеспечения [Волков и др. 2018, с. 76–80; Волков и др. 2019, с. 9–11; Volkov et al. 2020a, pp. 153–158] Видно, что конструктивная физическая культура устраняет практически все условия возникновения корона вирусной инфекции COVID-19. Это чрезвычайно важно до инфицирования и заболевания.

Таким образом, массовая пропаганда **конструктивной физической культуры** и всеобщее использование ее средств **крайне необходимы для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.**

Адаптационными являются реакции организма, которые восстанавливают его работоспособность. При текущей адаптации возможности организма не изменяются, при патологической адаптации возможности организма уменьшаются, при физиологической адаптации возможности организма увеличиваются. Патологическая адаптация ведет к болезни – является основой патогенеза, физиологическая адаптация ведет к выздоровлению – является основой саногенеза. Выработка новой адаптационной программы и создание биологических структур, ее выполняющих, переводит патологическую адаптацию в физиологическую.

Саногенетическое лечение заключается в обеспечении условий выработки новой приспособительной программы [Volkov et al. 2020b, pp. 153–158].

Компонентами (положениями) саногенетического лечения являются [Volkov et al. 2020b, pp. 153–158]:

1. Обнаружение угрозы необратимости патологии (диагностика терминальных состояний второго вида).

2. Обеспечение организма энергией (энерго емкими субстратами) за счет внешних поступлений.

3. Максимально возможное уменьшение патологических влияний очага повреждения на адаптацию.

4. Создание внешней среды благоприятной для организма.

5. Улучшение мышления управлением отдельными жизненными функциями.

6. Создание и поддержка физиологических доминант.

7. Укрепление слабых звеньев организма.

8. Повышение информированности и подготовка к жизнедеятельности в изменяющихся условиях.

Из вышеизложенного следует, что саногенетическое лечение уменьшает патогенное воздействие условий возникновения коронавирусной инфекции в процессе заболевания.

Таким образом, для уменьшения патогенного воздействия условий возникновения **коронавирусной инфекции COVID-19** в процессе заболевания **этиотропное лечение** следует дополнить **компонентами саногенетического лечения**.

Рассмотрим 3-й компонент саногенетического лечения: «Максимально возможное уменьшение патологических влияний очага повреждения на адаптацию». Очевидно, что этот компонент полностью соответствует патогенетическому лечению. Следовательно, саногенетическое лечение существенно перекрывает последнее.

Таким образом, **целесообразен постепенный переход от патогенетического лечения коронавирусной инфекции COVID-19 к саногенетическому**.

Заключение. Представленный в статье материал свидетельствует, что: 1) использование конструктивной физической культуры устраняет условия возникновения коронавирусной инфекции до инфицирования и заболевания; 2) саногенетическое лечение уменьшает патогенное воздействие условий возникновения коронавирусной инфекции в процессе заболевания.

Уменьшение патогенного воздействия условий возникновения инфекционного заболевания по сути сводится к восстановлению правильного восприятия реальности, научению организма адекватному реагированию, предупреждению и устранению устойчивого патологического состояния, воспитанию конструктивного эмоционального поведения, созданию условий для перевода патологической адаптации в физиологическую, укреплению слабых звеньев организма, предупреждению перехода патологии в необратимое умирание. Очевидно, что эти действия обеспечивают направленное формирование и поддержку природных механизмов, противодействующих патогенному влиянию COVID-19. Таким образом, мы обосновали естественное средство преодоления пандемии, вызванной COVID-19: использование конструктивной физической культуры и саногенетического лечения.

Выводы.

1. Профилактика и лечение коронавирусной инфекции COVID-19, помимо воздействия на причину должны предусматривать устранение условий возникновения заболевания.

2. Массовая пропаганда конструктивной физической культуры и всеобщее использование ее средств крайне необходимы для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.

3. Этиотропное лечение коронавирусной инфекции COVID-19 следует дополнить компонентами саногенетического лечения.

4. Целесообразен постепенный переход от патогенетического лечения коронавирусной инфекции COVID-19 к саногенетическому.

5. Конструктивная физическая культура и саногенетическое лечение должны шире использоваться для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.

6. С предложенной концепцией преодоления пандемии, вызванной COVID-19 целесообразно ознакомиться всем заинтересованным в этом, в первую очередь врачам и работникам физической культуры.

Литература

1. Волков В.К., Козлов В.И. Урок здоровья / Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции, вып. 7, Москва: МГСУ, 2014, с. 277–281.
2. Волков В.К., Карасев А.В., Козлов В.И., Крамской С.И. О содержании конструктивной физической культуры / Культура физическая и здоровье современной молодежи: мат. междунар.-мет. конф. / ред. колл. Л.Б. Андрияшечко [и др.]; под ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой, Воронеж: ВГПУ, 2018, с. 76–80.
3. Волков В.К., Козлов Ю.В., Струк Ю.В., Якушева О.А. На пути к национальной оздоровительной системе / Культура физическая и здоровье, 2019, № 1, с. 9 – 11.
4. Volkov V.K., Karasev A.V., Kozlov V.I. About the progressive development of modern man. *Materials of the International Conference «Process Management and Scientific Developments»*, Birmingham, United Kingdom, January 16, 2020a, pp. 48 – 54. DOI: 10.34660/IFN.2020.4.52970.
5. Volkov V.K., Molchanov I.V., U.V. Struk U.V. Basic provisions of sanogenetic treatment *Materials of the International Conference «Scientific research of the SCO countries: synergy and integration»*, Beijing, PRC, February 20, 2020b, pp. 153 – 158. DOI 10.34660/INF.2020.25.55696.
6. Временные методические рекомендации. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 8 (08.09.2020) / Министерство Здравоохранения Российской Федерации, 2020, 227 с.
7. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд., М.: Советская энциклопедия, 1988, 1600 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Л.А. Глинчикова, И.А. Ребезов, В.И. Калягин, В.В. Кинах
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
г. Калининград, Российская Федерация, e-mail: loragin@mail.ru

В статье представлены результаты физической подготовленности абитуриентов направления «физическая культура».

Ключевые слова: абитуриенты, двигательная активность, физическая подготовленность, физическая культура.

Существует мнение, что физическое состояние молодежи ежегодно ухудшается, что вызывает некоторые затруднения в обучении по двигательным дисциплинам, в особенности у первокурсников, у которых основное количество спортивных дисциплин по учебному плану приходится на 1 курс. Обучающихся все сложнее становится вовлекать в занятия спортом, не смотря на специфическую направленность их образования, а иногда приходится устранять пробелы в физическом развитии [1, с. 76]. Ежегодно преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спорта изучают результаты испытаний абитуриентов, прошедших вступительные испытания, которые становятся обучающимися 1 курса направления «физическая культура», чтобы на основе исходного уровня поднять уровень их физической подготовленности.

В связи с вышесказанным, целью нашей работы является исследование двигательной подготовленности абитуриентов и поиск путей его повышения.

Мы предполагаем, что, достигнув цели, удастся качественно решать образовательные задачи направления подготовки «физическая культура», поставленные перед высшей школой.

Материал и методы. В исследовании принимают участие преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спорта БФУ им. И. Канта, абитуриенты и обучающиеся направления «физическая культура». Нами использовались методы педагогического наблюдения, тестирования, анализа, обобщения и математической обработки полученных материалов.

Результаты и их обсуждение. По нашим наблюдениям, спортсменам стало сложнее поступать на направление подготовки «физическая культура», несмотря на то, что физическая подготовленность позволяет им сдать практический экзамен без особого труда, но теоретическая подготовка по предмету биология, являющемуся обязательным для прохождения вступительных испытаний, представляется достаточно сложным процессом для преодоления требуемого рубежа, т.е. получения достаточного количества баллов для участия в конкурсе для поступления в высшее учебное заведение. С момента, когда ввели в качестве вступительных испытаний результаты ЕГЭ по биологии, прошло не одно десятилетие, за это время с одной стороны наблюдается повышение интеллектуального потенциала абитуриентов, с другой стороны – снижение их двигательной активности. Следствием чего является снижение физической подготовленности и возникающие трудности в сдаче практического экзамена, состоящего из двигательных тестов.

Таблица 1 – Контрольные тесты общефизической подготовленности

№ п/п	Тесты	Муж.	Жен.
1	Подтягивание;	+	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	-	+
2	Прыжки в длину с места	+	+
3	Бег 20 м с хода	+	+
4	«Челночный» бег 6 x 10 м	+	+
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1,5 мин)	+	+
6	Поднимание туловища из положения лежа на животе (1,5 мин)	+	+
7	Гибкость – наклон вперед из положения сидя	+	+
8	Бег, с возможным переходом на ходьбу	3000 м	2000 м

Таблица 2 – Тестируемые качества

№ п/п	Содержание теста	Тестируемое качество
1	Бег: 3000 м, 2000 м с возможным переходом на ходьбу	Общая выносливость
2	1. подтягивание хватом сверху	Силовые способности
	2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	3. поднимание туловища из положения лежа на животе	
	4. поднимание туловища из положения лежа на спине	
3	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества
4	Наклон вперед из положения сидя	Гибкость
5	Бег 20 м с ходу	Абсолютная скорость
6	«Челночный» бег 6 x 10 м	Координационные способности

Мы наблюдали в течение четырех лет за уровнем физической подготовленности абитуриентов направления «физическая культура» и выявили следующие результаты (таблицы 3, 4).

Программа вступительных испытаний на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, квалификация (степень) бакалавр Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта включает такие формы, как контрольные тесты общефизической подготовленности, так и тесты проверяющие уровень: общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей, гибкости, абсолютной скорости, координационных способностей. Тестовые задания по тестированию вышеперечисленных качеств, приведены в следующих таблицах [3, С. 3].

Тестирование по приведенным тестовым заданиям проводилось на легкоатлетическом стадионе и в гимнастическом зале. Количество тестируемых абитуриентов ежегодно отличается. Приведем средние показатели результатов тестирования абитуриентов из сводных протоколов вступительных испытаний по направлению «физическая культура» за четыре года с 2016 по 2019 гг. В 2020 году из-за сложившейся эпидемиологической обстановки не было возможности тестировать абитуриентов для установления уровня физической подготовленности, т.к. программа вступительных экзамена была изменена в сторону теоретической подготовки.

Таблица 3 – Средние показатели общефизической подготовленности (юноши)

Год поступления	Бег 20 м с ходу, сек	«Челночный» бег 6 x 10 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Бег: 3000 м, мин.	Наклон вперед из положения сидя, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на животе, кол-во раз	Подтягивание хватом сверху, кол-во раз
2019	2,31	17,8	248	12,85	25	67	101	13
2018	2,29	17,6	239,6	12,76	19	62	82	13
2017	2,16	15,7	259	12,53	15	50	68	14
2016	2,33	15,8	256,5	13,71	21	61	81	12

Таблица 4 – Средние показатели общефизической подготовленности (девушки)

Год поступления	Бег 20 м с ходу, сек	«Челночный» бег 6 x 10 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Бег: 2000 м, мин	Наклон вперед из положения сидя, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на животе, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
2019	2,67	18,7	190,4	8,80	26	44	80	26
2018	2,89	18,9	188,8	9,58	21	47	62	26
2017	2,70	17,4	192	10,06	20	53	74	34
2016	2,71	17,41	205	10,04	22	51	81	28

Как видно из приведенных в таблицах данных, существенных сдвигов уровня физической подготовленности за последние четыре года у абитуриентов не наблюдается,

как у юношей, так и у девушек. Однако, надо учитывать, что в таблицах приведены средние показатели без вариации. Если рассматривать показатели по отдельным видам тестовых заданий, то данные значительно отличаются. Можно наблюдать, что у юношей результаты по скоростно-силовой подготовленности выше, девушки, в свою очередь, показывают более высокий результат в гибкости. Индивидуальный анализ показывает значительную вариацию. Приведенные данные не отражают общее количество баллов, индивидуально набираемых каждым абитуриентом для участия в рейтинге, которое также имеет значительные различия.

Мы считаем, что современное состояние проблемы подготовки абитуриентов к поступлению в вуз на направление подготовки «физическая культура» требует разработки таких методик, которые позволят повысить уровень физических качеств с помощью регуляции двигательной активности, т.к. «...полное развитие организма возможно лишь при условии максимального удовлетворения его биологической потребности в движении. Если это условие не выполняется, то неизбежно возникают дефекты физического развития» [2, С. 22].

Заключение. По данным анализа тестирования абитуриентов можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности абитуриентов нельзя однозначно считать высоким или низким, т.к. средние данные отличаются высокой вариацией. Но очевидно, что уровень физической подготовленности школьников Калининграда и области за последние четыре года значительно не снижался.

В настоящее время исследование продолжается. Результаты исследования по данной теме мы надеемся представить на очередных конференциях.

Литература

1. Довбыш В.И. Физическое состояние вчерашних абитуриентов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Издательство: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины (Харьков). – 2006. № 1. – С. 75 – 82.
2. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–23.
3. Программа вступительных испытаний на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Квалификация (степень) бакалавр. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2019.

МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

К.В. Голощапова*, О.Н. Малах**

***Витебское государственное училище олимпийского резерва,**

****Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,**

Республика Беларусь, e-mail: malaholga1@gmail.com

Объектом исследования являются спортсмены, занимающиеся конькобежным спортом, в возрасте от 13 до 23 лет. Было установлено, что изменения показателей сердца зависят от типа физической нагрузки. При адекватной нагрузке к 23 годам у спортсменов с преимущественной направленностью тренировочного процесса, как на выносливость, так и на скорость примерно одинаковые показатели изменения миокарда, но у стайеров они более выражены. Изменение геометрии сердца происходит быстрее под влиянием физических нагрузок на выносливость. Тренировочные нагрузки и у спринтеров, и у стайеров приводят к умеренной дилатации полости левого желудочка.

Ключевые слова: эхокардиографические показатели, гипертрофия миокарда левого желудочка, стайеры, спринтеры.

Во время регулярных физических нагрузок у спортсменов происходят адаптационные изменения системы кровообращения. Однако современный спорт требует высоких результатов, что предполагает изнурительные тренировки с чрезмерными нагрузками. Термин «спортивное сердце» был введен в 1899 г Саламоном Хеншеном, описавшим гипертрофию сердца при вскрытии погибших спортсменов. К началу XIX века сложилось представление, что физические нагрузки приводят к изменению строения сердца и, в конечном итоге, к патологии. К концу XIX века в работах Peacock J.B. (1865), Allbutt T.C. (1870) описывались заболевания сердца, возникшие в результате длительных чрезмерных нагрузок у ранее здоровых людей [1]. В 1936 году Г.Ф. Ланг рассмотрел два варианта «спортивного сердца»: физиологическое и патологическое. Физиологическое сердце – адаптирующееся к физическим нагрузкам, способное к более эффективной работе, а патологическое – измененное в результате чрезмерных нагрузок, с пониженной работоспособностью. Г.Ф. Ланг считал, что чрезмерные мышечные напряжения (и систематические, и однократные) вызывают необратимые патологические изменения в миокарде, в результате которых может развиться сердечная недостаточность и даже наступить смерть.

С развитием медицины и появлением инструментальных методов исследования стало возможным более глубокое изучение проблемы спортивного сердца. В результате исследований с применением ЭКГ и ЭхоКГ ученые пришли к выводу, что спортивное сердце связано с увеличением камер и повышением эластичности сердечной мышцы. Если тренировочный процесс построен правильно, то гипертрофия не разовьется. Развитие же гипертрофии миокарда ведет к изнашиванию сердца, снижению сократительной способности миокарда (И. А. Миханов, Р. А. Меркулова, А. Г. Дембо и др.) [1].

В XXI веке было проведено большое количество исследований (Институт спортивной медицины и науки в Италии, Американское общество эхокардиографии, Лондонская университетская больница Tewisham), которые свидетельствуют о том, что гипертрофия миокарда левого желудочка не является нормой спортивного сердца [1]. Она может возникать вследствие неполноценных генетических адаптационных механизмов кардиоцитов к повышенным нагрузкам. Современные исследования говорят о том, что гипертрофия миокарда спортсменов обусловлена генетическими полиморфизмами генов-регуляторов, запускающих патологический процесс роста кардиомиоцитов в ответ на нарушение адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

Физиологическое спортивное сердце формируется под влиянием регулярных физических нагрузок. Для того, чтобы обеспечить возросшие потребности организма в кислороде, увеличивается частота и сила сокращения сердца. Для этого нужен более активный метаболизм в самом миокарде, поэтому будет увеличиваться объем и масса кардиомиоцитов. Гипертрофический процесс в миокарде происходит за счет увеличения числа саркомеров, числа и размеров митохондрий, рибосом и других структур сократительных элементов сердечной мышцы [2]. В связи с этим главным критерием наличия гипертрофии миокарда является увеличение его массы. В целом, масса миокарда в той или иной мере увеличена у спортсменов всех специализаций.

Изменения, возникающие у спортсменов в этом случае, следующие: гипертрофия и дилатация полостей сердца.

Максимальная работоспособность достигается при оптимальном варианте соотношения толщины стенки желудочков и размеров их полостей. При этом возрастает сердечный выброс, что позволяет спортсмену выдерживать максимальные нагрузки. Физиологическое спортивное сердце работает экономно в условиях покоя и при умеренных нагрузках, а максимальной производительности достигает при выполнении нагрузок высокой мощности [3]. Все морфологические изменения зависят от характера мышечной нагрузки, ее направленности.

При регулярных тренировках сердце все больше приспосабливается к этому режиму и вырабатывает все более экономичный и оптимальный вариант своей деятельности. Но на определенном этапе прирост нагрузки перестает давать адекватное увеличение работоспособности сердца. Ремоделирование – процесс изменения структуры и функции сердца в ответ на перегрузку или утрату части жизнеспособного миокарда.

Спорт высоких достижений предполагает наличие максимальных и субмаксимальных нагрузок. Индикатором адаптации всего организма к нагрузкам является сердечно-сосудистая система. Изучение влияния тренировочного процесса на морфометрию и функционирование сердца спортсменов-конькобежцев необходимо для своевременной диагностики и профилактики формирования патологического спортивного сердца, а также для исключения вовлечения в спорт лиц, склонных к развитию патологий сердца.

Цель исследования – анализ морфометрических показателей сердца спортсменов-конькобежцев в зависимости от направленности тренировочного процесса.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 45 спортсменов-конькобежцев. Среди них выделили 2 группы: спринтеры и стайеры, т. к. в процессе тренировок они получают различные по характеру тренировочные нагрузки. Показатели сердечно-сосудистой системы рассматривали в зависимости от возраста (каждая из групп включила в себя мальчиков – 1–15 лет, подростков – 16–19 лет и юношей – 20–23 года). Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовали методы эхокардиологического исследования и оценки геометрической модели левого желудочка. Для анализа морфометрических данных использовались следующие показатели: конечно-диастолический размер левого желудочка (КДРЛЖ, мм), конечно-систолический размер левого желудочка (КСРЛЖ, мм), толщина задней стенки левого желудочка в диастолу (ТЗС ЛЖд, мм), толщина задней стенки левого желудочка в систолу (ТЗС ЛЖс, мм), толщина межжелудочковой перегородки в диастолу (ТМЖПд, мм), толщина межжелудочковой перегородки в систолу (ТМЖПс, мм), масса миокарда левого желудочка (ММ ЛЖ, г). Для построения геометрической модели использовали показатели: индекс сферичности использовали формулу (ИС), индекс массы миокарда левого желудочка (ИММ ЛЖ, г/м²), индекс относительной толщины стенки левого желудочка (ИОТС ЛЖ). В соответствии с этими показателями оценивали адаптацию сердца спортсменов к нагрузкам (таблица 1). Данные, полученные в ходе исследования, сравнивались со среднестатистическими данными подростков и юношей, не занимающихся профессиональным спортом.

Таблица 1 – Показатели адаптации сердца к физическим нагрузкам

Адаптивное ремоделирование	Неадаптивное ремоделирование	Геометрия ЛЖ не изменяется
ИС ЛЖ < 0,6 ИММЛЖ < 228 г/мл ИОТСЛЖ < 0,45	ИС ЛЖ > 0,6 ИММЛЖ > 228 г/мл ИОТСЛЖ > 0,45	ИС ЛЖ < 0,6 ИММЛЖ < 118 г/мл ИОТСЛЖ < 0,45

При переходе от адаптивного ремоделирования к дезадаптивному ЛЖ утрачивает эллипсоидную форму, при этом отмечается нарастанием индекса сферичности. При адаптивном ремоделировании ЛЖ сферичности ЛЖ в систолу становится выше 0,7, а относительная толщина стенок колеблется от 0,30 до 0,45. На этапе дезадаптивного ремоделирования значение индекса сферичности ЛЖ в систолу превышает 0,80, а относительная толщина стенок ЛЖ обычно оказывается меньше 0,30 [5]. Исходя из значения относительной толщины стенок различают следующие типы гипертрофии: концентрическая (ИОТСЛЖ > 0,42) и эксцентрическая (ИОТСЛЖ ≤ 0,42) [4].

Результаты и их обсуждение. В таблицах 2 и 3 представлены результаты исследования с помощью эхокардиографии спортсменов-конькобежцев.

Таблица 2 – Морфометрические показатели сердца спортсменов-конькобежцев.

Показатели	Среднестатистические данные		Стайеры			Спринтеры		
	Дети и подростки	Юноши	Мальчики 13–15 лет (n=6)	Юноши 16–20 лет (n=8)	Юноши 21–23 года (n=4)	Мальчики 13–15 лет (n=14)	Юноши 16–20 лет (n=8)	Юноши 21–23 года (n=5)
КДР ЛЖ, мм	39–54,8	46–57	48±2,83*	49,75±6,08**	53,5±0,71***	50±5,23*	49±5,72**	54,5±0,71***
КСР ЛЖ, мм	24,5–34	31–43	26,5±2,12*	30,25±5,32**	31,5±0,71***	29,29±3,55*	27±2,83**	32±1,41***
ТЗС ЛЖд, мм	6,5–10,5	До 11	7,5±0,71*	8±1,41**	8,5±0,71***	6,71±1,25*	7,25±1,15**	9±1,41***
ТЗС ЛЖс, мм	12–13,5		15±1,41*	15,25±2,87**	15,5±0,71***	13,71±2,14*	13,75±0,96**	14,5±0,71***
ТМЖПд, мм	6,5–11	10,5–2	7,5±0,71*	8,25±1,71**	8,5±0,71***	6,86±1,21*	7,25±1,71**	9±1,41***
ТМЖПс, мм	10,5–12		13±4,24*	13±2,83**	12±1,41***	11±1*	12,5±0,56**	13±1,41***
ММ ЛЖ, г	137–172		68,83±1,81*	148,5±52,14**	168,5±33,23***	118±38,83*	119,25±41,72**	180,5±43,13***

Примечания: * – различия данных достоверны между группой мальчиков стайеров и спринтеров, $p<0,05$; ** – различия данных достоверны между стайерами и спринтерами юношей 16 – 20 лет, $p<0,05$; *** – различия данных достоверны между юношами 21 – 23 лет спринтерами и стайерами, $p<0,05$.

Таблица 3 – Показатели геометрической модели левого желудочка сердца спортсменов-конькобежцев

Показатели	Стайеры			Спринтеры		
	Мальчики 13–15 лет (n=6)	Юноши 16–20 лет (n=8)	Юноши 21–23 года (n=4)	Мальчики 13–15 лет (n=14)	Юноши 16–20 лет (n=8)	Юноши 21–23 года (n=4)
ИС	0,57±0,04*	0,6±0,01**	0,61±0,01***	0,61±0,05*	0,56±0,05**	0,62±0,01***
ИОТ-СЛЖ	0,30±0,01*	0,33±0,03**	0,32±0,03***	0,27±0,04*	0,30±0,05**	0,34±0,05***
ИМ-МЛЖЖ, г/м ²	68,83±1,81*	82,89±14,81**	88,01±15,39***	72,71±19,71*	69,25±14,20**	91,64±10,42***

Примечания: * – различия данных достоверны между группой мальчиков стайеров и спринтеров, $p<0,05$; ** – различия данных достоверны между стайерами и спринтерами юношей 16 – 20 лет, $p<0,05$; *** – различия данных достоверны между юношами 21 – 23 лет спринтерами и стайерами, $p<0,05$.

У стайеров в возрастной группе 13–15 лет показатели КДР, КСР, ММ, ИММЛЖ, ИОТ-СЛЖ соответствуют норме, значение ТЗСЛЖс увеличено на 11%, ТМЖПс – на 24%, при этом показатели диастолы были в норме. У юношей 16–20 лет средний показатель

КСР в норме, однако следует обратить внимание на то, что данные колеблются от 24 до 37, что свидетельствует о том, что у части спортсменов этот показатель вышел за пределы нормы. Показатели ТЗСЛЖс увеличен на 10%, а ТМЖППс – на 24 %. ИС составил 0,6 (при учете стандартного отклонения, у некоторых спортсменов данный показатель был выше нормы). Показатели, сохранившие средние значения для данного возраста (ИММЛЖ, ИОТСЛЖ), увеличились по сравнению с аналогичными показателями мальчиков 13–15 лет. У юношей 20–23 лет все показатели были выше, чем у спортсменов от 13 до 20 лет. Как и в предыдущих группах, ТЗСЛЖ увеличился на 10 %. Следовательно, у стайеров по мере увеличения нагрузок на выносливость изменяются геометрические показатели левого желудочка: увеличивается толщина задней стенки, межжелудочковой перегородки, что свидетельствует о начале геометрических изменений сердца спортсменов-конькобежцев еще в юношеском возрасте. Ремоделирование у конькобежцев-стайеров, исходя из полученных данных, адаптивное.

У спринтеров в возрасте 13–15 лет все показатели соответствовали норме, вместе с тем значение ТЗСЛЖс было увеличено на 2%. В группе юноши 16 – 20 лет было выявлено увеличение показателей: ТЗСЛЖ на 2 %, ТМЖПд на 6,8%, ТМЖПс на 4,5%. У юношей 21–23 лет увеличен показатель КСР по сравнению с мальчиками 13 лет, ТЗС выше нормы на 7 %, ТМЖПс на 9 %. Увеличивается толщина стенок ЛЖ, масса миокарда значительно увеличилась (по сравнению с юношами 16–20 лет на 51%, отклонение от нормы составило 5 %), индекс сферичности превысил допустимую норму. Следовательно, у спринтеров перестройки сердца наблюдаются только после 16 лет. К 23 годам происходят морфометрические изменения: увеличивается масса миокарда, толщина стенок.

У конькобежцев-стайеров по сравнению со спринтерами наблюдаются увеличение показателей ТЗСЛЖ, ММЛЖ, ИММЛЖ, что может свидетельствовать о небольшой дилатации и гипертрофии левого желудочка. Изменение геометрии ЛЖ было выявлено в группе спринтеров (21–23 года) и юношей – стайеров (16–23 года).

Заключение. Сравнивая конькобежцев спринтеров и стайеров, очевидно, что у последних происходят более явные изменения сердца под влиянием физических нагрузок на выносливость. В подростковом и юношеском возрасте прослеживается четкая зависимость изменения сердца от типа нагрузок. Вместе с тем установлено, что при адекватной нагрузке к 23 годам у спортсменов примерно одинаковые показатели изменения миокарда. Однако изменение геометрии сердца происходит быстрее под влиянием физических нагрузок на выносливость.

Литература

1. Гаврилова, Е.А. Физиология человека / Е.А. Гаврилова. – М.: Пресс, 2018 – 214 с.
2. Саркисов, Д.С. Гипертрофия миокарда и ее обратимость / Д.С. Саркисов, В.Д. Арутюнов, П.Д. Крымский, П.С. Рубецкой. – Л.: Медицина, 1966 – 156 с.
3. Белозерова, Л.М. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы и работоспособности спортсменов-лыжников / Л.М. Белозерова, А.Б. Сиротин // Клиническая геронтология. – 2000 – №5 – с. 27 – 32.
4. Карпман, В.Л. Двухосевая эхокардиография в диагностике гипертрофии миокарда и дилатации полости левого желудочка у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский // Клинико-физиол. характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов : сб., посвящ. двадцатипятилетию каф. спорт. медицины им. проф. В.Л. Карпмана / РГАФК. – М., 1994. – С. 146–153.
5. Дашутина, С.Ю. Типы структурно-геометрического ремоделирования левого желудочка и анализ систоло-диастолических показателей внутрисердечной гемодинамики при изолированном ожирении / С.Ю. Дашутина, С.Ю. Перетолчина, С.С. Барац, В.А. Серебренников // Российский кардиологический журнал – 2005 – № 4 – С. 42 – 46.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗРАБОТКИ СПЕЦИАЛЬНОГО КУРСА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.А. Венскович

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь,
e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

В статье представлена методологическая основа, позволяющая разработать специальный курс для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования. Разработка специального курса найдет свое применение на факультативных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», для студенток третьего и четвертого курсов учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Ключевые слова: подходы, педагогические закономерности, принципы, методы.

На сегодняшний день сохранить и укрепить здоровье женщин является основным вектором государственной политики Республики Беларусь. В нашей стране по официальным данным отклонения в состоянии здоровья имеют свыше 73 % женщин в период беременности, что имеет свое отражение на детородной функции, а в будущем также и на состоянии здоровья детей.

Здоровье беременных, а также та категория женщин, которая обучается в учреждениях высшего образования, имеющая статус «студент» заслуживает пристального внимания, поскольку они выполняют главную задачу – рождение здоровых детей, а значит здоровая нация, будущее нашего государства. По аналитическим данным, количество беременных студенток, обучающихся в учреждениях высшего образования, ежегодно возрастает.

Сложившаяся ситуация показывает, что у современной молодежи зачастую отсутствуют главные ценности в жизни, сформирован так называемый новый стиль жизни, с сопутствующими хроническими и приобретенными заболеваниями и вредными привычками, которые отрицательно влияют на общее состояние здоровья студенток.

Учитывая выше сказанное, мы подошли к тому, что лучшим противодействием неблагоприятным факторам являются регулярные занятия физической культурой, которые в свою очередь помогают восстановить, укрепить и сохранить здоровье студенток.

Цель исследования – методологическое обоснование разработки специального курса для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Материал и методы. В качестве методов исследования использовались конкретно-педагогические методы. А именно теоретические и эмпирические.

Результаты и их обсуждение. Анализируя данные литературных источников нами предполагается, что повысить уровень физической подготовленности, физического развития и уровень знания компонента студенток, для благополучного зачатия, течения беременности и исхода родов, возможно за счет модернизации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривающее формирование потребности в двигательной культуре, которое возможно благодаря следующим нововведениям:

- разработке теоретического и практического модуля специального курса;
- разработке модуля «Организация самостоятельной работы»;

- разработке специальной структуры и содержания методики проведения занятий;
- разработке образовательной структурной модели факультативных занятий;
- разработке системы оценки работы студентов изучая специальный курс;
- разработке тестовых заданий для оценки теоретического уровня студентов;
- разработке семестрового и годового тестирования студентов;
- разработке и утверждения специального курса факультативных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Для разработки специального курса факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» предполагается использовать следующие методы исследования: *конкретно-педагогические: теоретические* (анализ и обобщение научно-методической литературы, архивных материалов и документов, анализ основных понятий и терминов исследования, прогнозирование и моделирование), *эмпирические методы* (наблюдение, беседа, интервьюирование, анкетирование, методы изучения продуктов деятельности студентов, учебной документации, методы измерения и контроля (тестирование), педагогический эксперимент, *математические и статистические методы*.

Методологическую основу исследования будут составлять подходы *общенаучного уровня* методологии (деятельностный и квалиметрический) и подходы *конкретно-научного уровня* (личностно-ориентированный, дифференцированный, технологический, аксиологический, программно-целевой, партисипативный и культурологический).

А также *педагогические закономерности* (обусловленности и эффективности) (Е.В. Яковлев, 2006) [8] и *принципы* (*общие*: научности, системности, доступности, индивидуализации, оптимальности, гибкости, управляемости и развития; *специфические*: объективности, конкретности, всесторонности) (Е.В. Яковлев, 2006) [8].

Нами изучались также работы, в которых дается анализ проблем физического воспитания в широком философском и общекультурном контексте (Л.И. Лубышева, 2004; В.А. Пономарчук, 2003; В.И. Столяров, 2012) [5,6,7].

Деятельностный подход – будет применен при описании, объяснении и проектировании методики проведения специальных занятий, который относится к научному рассмотрению с точки зрения категории деятельности.

Деятельностный подход будет иметь три варианта применения:

- *методологический* (Л.П. Буюева, 1978; В.Н. Сагатовский, 1990; В.С. Швырев, 2001; Э.Г. Юдин, 1997) [8] подход будет направлен к изучению формирования двигательной культуры у студентов с анализом структуры и этапа возникновения;

- *психологический* (К.А. Абульханова-Славская, 1980; Л.С. Выготский, 1997; А.Н. Леонтьев, 1977; С.Л. Рубинштейн, 1976) [8] подход будет связан с изучением психологических и эмоциональных процессов, которые будут возникать у студентов при освоении теоретического и практического модуля специального курса;

- *педагогический* (К.М. Дурай-Новакова, 1983; В.А. Кан-Калик, 1976; Н.В. Кузьмина, 1970; Т.С. Полякова, 1983; В.А. Сластенин, 2000) [8] подход будет проявляться в организации работы студентов на факультативных занятиях.

Квалиметрический подход – представляет собой методологический аспект, позволяющий обеспечить изучение структуры и содержания факультативных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования с использованием идей педагогической квалиметрии, которые включают методы многомерного статистического и корреляционного анализа. В основу квалиметрического подхода будет однозначно положена теория измерения, теория моделирования и математическая статистика. Ключевые и основные идеи современной педагогической квалиметрии рассматриваются в работах отечественных (С.И. Архангельский, 1975; И.Б. Ительсон, 1968;

В.П. Мизинцев, 1977; Н.М. Розенберг, 1979; А.М. Сохор, 1974) [8] и зарубежных (Р. Аткинсон, 1969; Дж. Гласс, Дж. Стэнли, 1976) [8] ученых.

Личностно-ориентированный подход в педагогике рассматривали М.А. Акопова, 2003 [1]; Ш.А. Амонашвили, 1996; Е.В. Бондаревская, 1997; М.А. Вакулина, 2004; Е.Н. Степанов, 2003 [3], который означает и предусматривает направленность на формирование студента как главной личности, полной его реализации внутренних ресурсов на основании взаимопомощи, сотрудничества, совместного взаимодействия преподавателя и студентов.

Дифференцированный подход подразумевает разработку и применение разнообразных средств, применяемых на факультативных занятиях по формированию двигательной культуры с целью учета особенностей медицинской группы и профессиональной деятельностью в будущем. Разработкой дифференцированного подхода в области образования, а именно в области физической культуры занимались В.В. Андронатий, 2000 [2]; Г. Краус, 1987; И.З. Унт, 1990 [8].

Использование *технологического подхода* (В.А. Сластенин, 2000) позволит перейти на существенно, качественно новую ветку эффективности, оптимальности, научности содержания занятий по сравнению с традиционным проведением факультативных занятий по физической культуре.

Аксиологический подход (Л.В. Вершинина, 2003; В.А. Сластенин, 2000) [4] позволит изучить содержание факультативных занятий с точки зрения имеющихся в нем возможностей удовлетворения и потребностей студентов в формировании двигательной культуры.

Программно-целевой подход отражен в работах С.А. Репина, 1999; В.В. Серикова, 1994 и др., который будет представлять собой совокупность средств и методов по управлению работы студентов в соответствии с разработанным специальным разделом.

Партисипативный подход развивался в работе Т.В. Орловой, 1999 и будет реализовываться в совместном принятии решения о способах, формах деятельности, осуществлении сотрудничества и взаимодействия преподавателя и студентов на факультативных занятиях с целью самореализации участников процесса образования и обучения.

Суть *культурологического подхода* заключается в построении образовательного процесса специального курса факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом культурного наследия, норм, ценностей, доминировании культурно значимого взаимодействия и отношения между студентами, т.е. содержание образования специального курса можно определить, как педагогическую модель социального заказа. Исследованиям в области культурологического подхода посвящена работа Э.С. Маркаряна, 1983.

Заключение. В целом, целесообразность внедрения специального раздела факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» обосновывается методологической основой, а именно деятельностным, квалиметрическим, личностно-ориентированным, дифференцированным, технологическим, аксиологическим, программно-целевым, партисипативным и культурологическим подходами.

Литература

1. Акопова, М.А. Личностно-ориентированный подход в условиях выбора образовательных программ в высшей школе / М.А. Акопова. – СПб.: Наука, 2003. – 180 с.
2. Андронатий, В.В. Дифференцированный подход к процессу обучения: психолого-педагогический аспект / В.В. Андронатий. – Гатчина: Изд-во Ленингр. обл. ин-та эк. и финансов; Научно-образовательный комплекс Гатчины, 2000. – 250 с.
3. Вакулина, М.А. Личностно-ориентированный подход в педагогике: теоретическое обоснование и пути реализации / М.А. Вакулина. – Н. Новгород: НГЛУ, 2004. – 296 с.
4. Вершинина, Л.В. Аксиологическое пространство образования: ценностное сознание учителя / Л.В. Вершинина // Монография. – Самара: Изд-во СГПУ, 2003. – 148 с.

5. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки : материалы междунар. конф., 10–12 окт. 2004 г. : в 2 ч. / НИИФК. – СПб., 2004. – Ч. 1. – С. 106–108.

6. Пономарчук В.А. Самоопределение студентов в здоровом образе жизни как педагогическая проблема / В.А. Пономарчук [Электронный ресурс] // Минск, 2003. – Режим доступа: <http://natbookcat.org.by/isgbi/authrecords.do?uid=byNBCBa162693&key=marcinfo.authors>. – Дата доступа: 11.05.2020.

7. Столяров, В.И. О двух концепциях и системах физического воспитания в процессе его модернизации / В.И. Столяров // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. Общественные науки. 2012. – № 28. – С. 1056–1062.

8. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

КОРРЕКЦИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

Н.А. Грукова, Т.Ю. Крестьянинова

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: auta@bk.ru**

Статья посвящена теоретическим и практическим основам формирования коммуникативных качеств у детей среднего школьного возраста, возможности использования для этого средств и методов физической культуры. Содержит предложения, которые могут быть использованы для работы с детьми среднего школьного возраста по формированию коммуникативных качеств.

Ключевые слова: коммуникативные качества, методы физической культуры, игровой метод, общение, игра.

На современном этапе развития общества существует необходимость ориентировать обучение на формирование готовности личности к постоянно меняющимся запросам социума, к сотрудничеству с другими людьми, так называемых коммуникативных компетенций. Несмотря на постоянно растущую в обществе потребность в людях коммуникабельных, обладающих разносторонними знаниями, современная школа с существующим в ней набором форм и методов обучения не в должной степени способствует развитию коммуникативных умений школьников [1; 2].

Цель исследования – теоретическое обоснование формирования коммуникативных качеств у детей среднего школьного возраста игровыми методами физической культуры и разработка практических рекомендаций для учителей, воспитателей, психологов для работы с детьми среднего школьного возраста по формированию коммуникативных качеств.

Материал и методы. Использовали теоретические (анализ научной и специальной литературы по теме исследования); эмпирические (эксперимент, анализ, интерпретация, количественная обработка данных).

База исследования: Государственное учреждение образования «Средняя школа № 6 г. Витебска».

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 60 испытуемых (30 девочек и 30 мальчиков) среднего школьного возраста. Возраст испытуемых 11–12 лет.

Для проведения эмпирического исследования психолого-педагогической характеристики детей среднего школьного возраста использовались следующие диагностические методики:

- оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского);
- диагностика принятия других В. Фейя.

Результаты и обсуждение. Существует множество методик развития коммуникативно-творческих способностей, но, мы считаем, что именно средствами физической культуры можно в полной мере раскрыть качества человеческой личности. Игры и упражнения способствуют лучшему выражению мыслей при помощи речи за счет использования невербальных сигналов (движения тела, поз, рук). Кроме того, вовлекая подростков в игру, педагог имеет возможность самому участвовать в ней, ведь в среднем школьном возрасте, хотя и в меньшей степени, в обучении присутствует характер подражания педагогу.

В результате проведения методики Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского) были получены следующие результаты.

Мальчики показали следующие результаты: низкий уровень общительности показало 5 человек – 16,6%; нормальный уровень общительности показало 25 человек – 83,4%; высокий уровень общительности – 0.

Девочки показали следующие результаты: низкий уровень общительности показало 5 человек – 16,6%; нормальный уровень общительности показало 22 человека – 73,4%; высокий уровень общительности – 3 человека – 10% (рис.1, табл. 1).

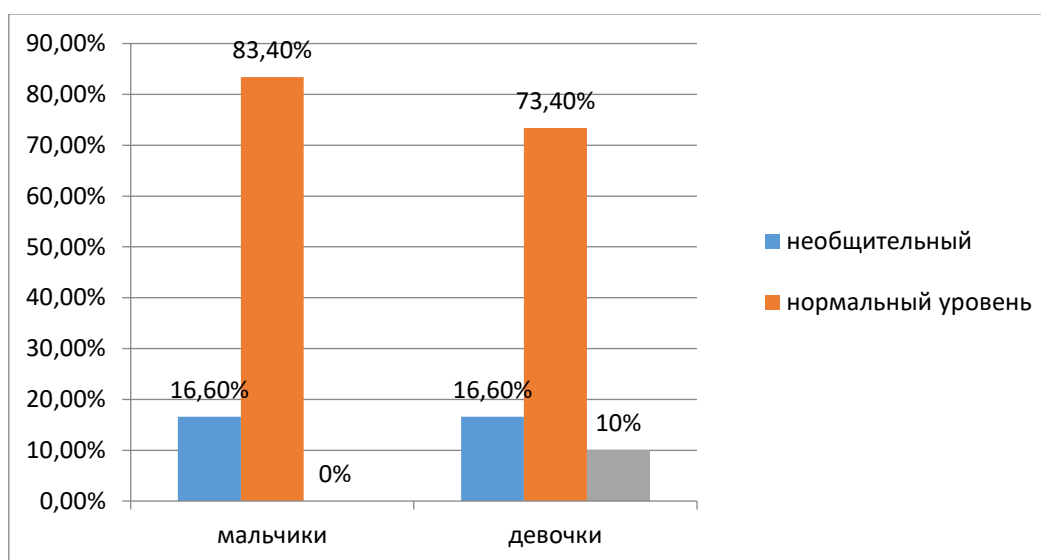


Рисунок 1 – Уровень общительности у детей среднего школьного возраста

Таблица 1 – Средний уровень общительности у детей среднего школьного возраста (мальчиков и девочек)

Показатель	Средний уровень общительности мальчиков	Средний уровень общительности девочек
Общительность	17,8	18,1
Оценка	нормальная	нормальная

Таким образом, средний уровень общительности мальчиков и девочек практически не отличается.

Далее было проведено исследование уровня принятия других группы мальчиков и группы девочек по методике «Диагностика принятия других» (табл. 2, рис. 2). Таким образом, мальчики показали следующие результаты: низкий уровень принятия других показало 4 человека – 13,3%; средний уровень показало 21 человек – 70,1%; высокий уровень – 5 человек – 16,6%.

Девочки показали следующие результаты: низкий уровень принятия других показало 0 человек; средний уровень показало 29 человек – 96,7%; высокий уровень – 1 человек – 3,3%

Таким образом, существуют некоторые различия в уровне принятия других у мальчиков и девочек. Девочек отличает более высокий уровень принятия себя, возможно это связано с этническими традициями в семье, девочки традиционно больше получают внимания от родителей, окружающих, что позволяет им формировать более высокую самооценку.

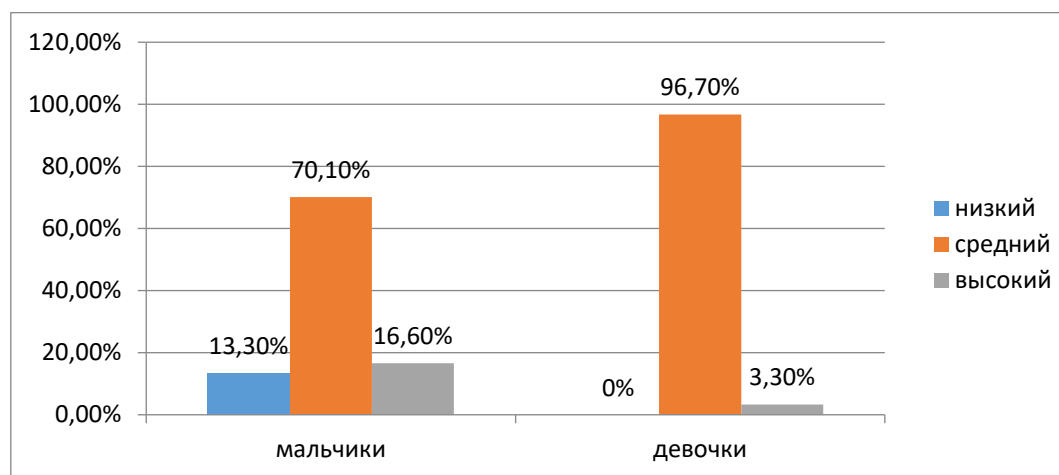


Рисунок 2. Уровень принятия других у испытуемых детей среднего школьного возраста

Таблица 2 – Средний уровень принятия других у мальчиков и у девочек

Показатель	Средний уровень принятия других у мальчиков	Средний уровень принятия других у девочек
принятие других	47,9	44,5
оценка	средний уровень	средний уровень

По результатам проведенного исследования видно, что уровень коммуникативной культуры у испытуемых детей среднего школьного возраста находится на среднем уровне. Для повышения уровня коммуникативной культуры предложим и апробируем комплекс мероприятий с использованием дворовых подвижных игр, направленный на развитие навыков коммуникативной культуры у детей среднего школьного возраста.

Методика, разработанная для развития коммуникативных способностей детей среднего школьного возраста, состоит из трех этапов: I этап – Осуществление совместной деятельности. II этап – Развитие способности слушать и слышать. III этап – Умение общаться. Сами по себе физические упражнения являются невербальным языком общения и помогали ребенку при помощи телодвижений выражать свои чувства, мысли, настроение. Включение в основную программу преподавания командные игры, где общение происходит между детьми уже непосредственно, является началом для развития их коммуникативных навыков, сплочение коллектива, понимание и чувствование своего партнера. Далее в игры на занятиях были включены невербальные импровизации как средство развития пластической выразительности, развития актерской выразительности и как средство для развития коммуникативных и творческих способностей [3].

В программу были включены следующие игры: «Вызов номеров», «Город за городом (круговая лапта)», «День и ночь», «Мяч капитану (мяч ловцу)», «Охотники и утки»,

«Падающий мяч (штангер)», «Перестрелка», «Подвижные ворота», «Русская лапта», «Чехарда», «Ящерица» [4].

После апробации комплекса мероприятий с использованием дворовых подвижных игр, направленного на развитие навыков коммуникативной культуры у детей среднего школьного возраста, мы провели повторную диагностику учащихся.

В результате проведения методики тест В.Ф. Ряховского на контрольном этапе у детей среднего школьного возраста в значительной мере общительность существенно повысилась (рис. 3).

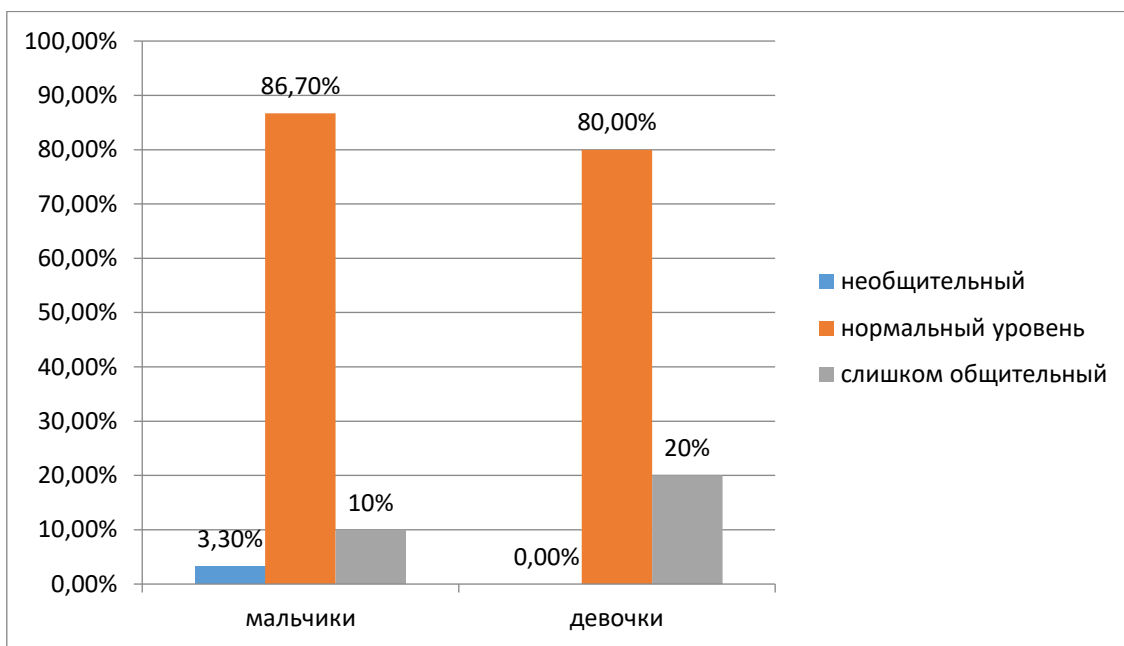


Рисунок 3. Уровень общительности у детей среднего школьного возраста

При диагностике уровня принятия уровня принятия, выявлено что уровень принятия других у испытуемых детей также в значительной степени повысился (рис. 4).

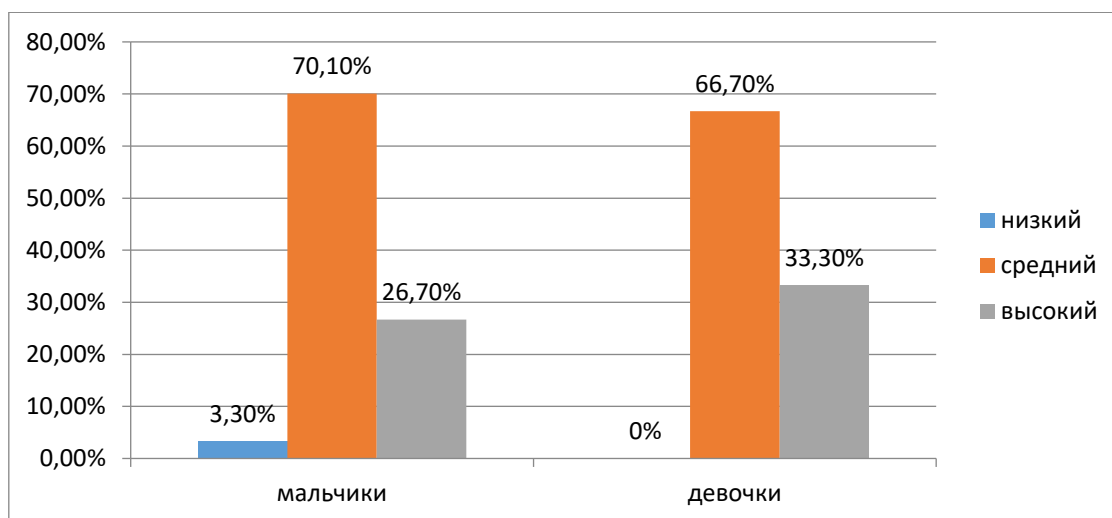


Рисунок 4. Уровень принятия других у испытуемых детей среднего школьного возраста

Заключение. По результатам проведенного исследования видно, что уровень коммуникативной культуры у испытуемых детей среднего школьного возраста находится на среднем уровне. В результате апробации комплекса мероприятий с использованием дворовых подвижных игр, направленного на развитие навыков коммуникативной культуры у детей среднего школьного возраста в значительной степени увеличилось количество детей с высоким уровнем коммуникативной культуры и уменьшилось количество детей с низким уровнем коммуникативной культуры.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 2015. – 193 с.
2. Эльконин, Д.Б., Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М., 1999. – 234 с.
3. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. Психологическая наука в школе / Н.П. Аникеева. – М.: Просвещение, 1987. – 94 с.
4. Крестьянинова, Т.Ю. Подвижные игры как средство воспитания коммуникативных компетенций школьников / Т.Ю. Крестьянинова, И.О. Березун // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 20–22.

ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ СПОРТА: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

О.В. Додонов

**Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь, e-mail: oleg.dodonov.68@mail.ru**

В статье выявлены основные проблемы и противоречия в подготовке специалистов в области менеджмента спорта на первой и второй ступенях высшего образования; проанализированы основные недостатки подготовки студентов по специальности «Менеджмент спорта» с точки зрения развития их профессиональных компетенций и подготовки для дальнейшего обучения в магистратуре; даны рекомендации по устранению выявленных проблем с точки зрения необходимости совершенствования учебного процесса на первой ступени высшего образования.

Ключевые слова: диагностика знаний, магистрант, менеджмент спорта, профессиональные компетенции, стандарт высшего образования, студент, учебная программа.

В 2020/2021 учебном году в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее – УО «БГУФК») открыта новая специальность 2 ступени высшего образования 1-26 80 04 «Менеджмент» (профилизация «Менеджмент в спорте») [1]. При этом, в УО «БГУФК» многопрофильная подготовка специалистов для развития всех видов спорта на 1 ступени высшего образования осуществляется по специальности 1-88 02 01 – 02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)», заканчивая которую студентам присваивается квалификация «Менеджер в спорте. Преподаватель физической культуры» [2].

На 2 ступень получения высшего образования по профилизации «Менеджмент спорта» принимаются лица, получившие высшее образование 1 ступени без учета специальности, и не все имеют профильное образование по направлению специализации «Коммуникации. Право. Экономика. Управление. Экономика и организация производства» [1, с. 25] – с одной стороны. С другой – среди поступающих на 2 ступень получения

высшего образования по профилизации «Менеджмент спорта» не все на 1 ступени получили специальность «Спортивно-педагогическая деятельность» не только по менеджменту спорта, но и другую спортивную специальность.

Таким образом, за период получения высшего образования на 2 ступени по профилизации «Менеджмент в спорте», который составляет на дневной форме 1 год, а на заочной и вечерней – не более 1,5 лет, у магистра должны быть сформированы профессиональные компетенции, позволяющие ему решать проблемы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, что без повышения качества образовательного процесса добиться невозможно.

Цель исследования – в рамках данного научного исследования необходимо определить основные проблемы в подготовке специалистов в области менеджмента спорта, выбравших данную профилизацию на 2 ступени получения высшего образования, проанализировать качество применяемых методов диагностики знаний и профессиональных компетенций студентов, получающих высшее образование на 1 ступени как на специальностях спортивно-педагогической деятельности, так и в особенности на специальности 1-88 02 01 – 02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)».

Материал и методы. Для достижения цели исследования проанализированы базовые знания поступивших на заочную форму получения высшего образования на 2 ступени магистрантов по профилизации «Менеджмент спорта», а также их профессиональная деятельность. Так же проанализированы применяемые формы и средства диагностики компетенций, и итоговой аттестации студентов, обучающихся на специальности 1-88 02 01 – 02 «Спортивно-педагогическая деятельность» (в первую очередь – на профилизации менеджмент в спорте).

Результаты и их обсуждение. Следует отметить, что среди поступивших магистрантов на заочную форму получения высшего образования 2 ступени по профилизации «Менеджмент спорта» в 2020/2021 году (первый набор на открывшуюся в этом учебном году специальность), все на протяжении достаточного периода связаны со сферой физической культуры и спорта: двое являются действующими профессиональными спортсменами, остальные работают на соответствующих должностях в организациях физической культуры и спорта, или в организациях других отраслей национальной экономики Республики Беларусь, но связаны с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий. При этом из общего количества трое имеют образование по направлению специализации «Коммуникации. Право. Экономика. Управление. Экономика и организация производства», и закончили другие учреждения образования Республики Беларусь, а двое непосредственно закончили специальность 1-88 02 01 – 02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)».

Очевидно, что магистранты, поступившие на 2 ступень по профилизации «Менеджмент спорта» в 2020/2021 году, уже имеют определенные сформированные профессиональные компетенции в области менеджмента спорта, что способствует их развивать и формировать новые на основе качественной разработки учебного плана и, в первую очередь – компонента учреждения высшего образования, факультативных дисциплин и тематик магистерских диссертаций.

В этой связи, при разработке учебного плана для специальности 1-26 80 04 Менеджмент (профилизация «Менеджмент спорта»), согласованного с учебно-методическим объединением (далее – УМО) в области управления, и рекомендованным Президиумом Совета УМО по образованию в области управления в компоненте дисциплин учреждения образования они сформированы в 4 модулях таким образом, что бы: во-первых, развить все универсально-профессиональные компетенции магистрантов; во-вторых – «компенсировать» недостаток знаний у магистрантов, поступающих после 1 ступени образования со специальностей, не имеющих базовых знаний по направлению специализации «Коммуникации. Право. Экономика. Управление. Экономика и организация производства», или же по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)».

Например, для выпускников 1 степени высшего образования, поступивших в магистратуру со специальностей, не имеющих отношение в сфере физической культуры и спорта, в модуле компонента учреждения высшего образования «Менеджмент в спорте» в магистратуре читаются такие дисциплины, как: «Современные управленческие технологии в спорте» и «Управление спортивным резервом и спортом высших достижений», формирующие такую важную универсальную компетенцию, как способность принимать управленческие решения, оценивать их возможные последствия и нести за них ответственность. С учетом специфики управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на базе данной универсальной компетенции менеджмента в рамках дисциплины «Современные управленческие технологии в спорте» формируется такая профессиональная компетенция, как способность принимать управленческие решения в условиях изменения внешней и внутренней среды, оценивать потенциал организации сферы физической культуры и спорта и применяемые технологии с возможностью выбора наиболее прогрессивных технологий, отвечающих положению организации, использовать управленческий потенциал технологий для повышения конкурентоспособности организации сферы физической культуры и спорта. В рамках дисциплины «Управление спортивным резервом и спортом высших достижений» на базе универсальной компетенции менеджмента формируется такая профессиональная компетенция, как способность воспринимать, анализировать и реализовывать управленческие инновации при организации работы со спортивным резервом и в спорте высших достижений.

Для выпускников же 1 степени высшего образования, поступивших со специальностей, где опосредовано изучались экономические и управленческие дисциплины (не относящихся к специализации «Коммуникации. Право. Экономика. Управление. Экономика и организация производства»), в двух модулях компонента учреждения высшего образования («Управление-2» и «Экономика спорта») в магистратуре читаются такие дисциплины, как: «Управление рисками и страхование в спорте», формирующая такую профессиональную компетенцию, как способность предупредить рисковую ситуацию в сфере профессиональной деятельности в физкультуре и спорте с учетом всех возможных рисков с использованием методов страхования от рисков и их передачи; «Финансовый менеджмент в спорте», формирующая такую профессиональную компетенцию, как способность оценивать эффективность финансовой деятельности и принимать решения по реализации экономических проектов в сфере физической культуры и спорта; «Маркетинговые стратегии в спорте», формирующая такую профессиональную компетенцию, как способность управлять стратегическим планированием спортивной организации, разрабатывать и реализовывать маркетинговые программы на рынке спортивных товаров и услуг. Как правило, это выпускники именно специальностей спортивно-педагогической деятельности.

Следует отметить, что дисциплины данных трех модулей не являются дисциплинами по выбору, и они изучаются в магистратуре всеми магистрантами.

Приведенные примеры по выбору дисциплин с учетом необходимости формирования профессиональных компетенций у магистрантов профилизации «Менеджмент спорта» в равной степени учитывают разный уровень базовых знаний поступивших, исходя из специальности, полученной на 1 степени высшего образования.

В то же время следует отметить две существенные проблемы в подготовке выпускников именно специальности 1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)», в сравнении с выпускниками специальностей специализации «Коммуникации. Право. Экономика. Управление. Экономика и организация производства»: во-первых, это отсутствие навыков выполнения научно-исследовательских работ в виде написания дипломных проектов студентами специальности 1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность»; во-вторых – это ограниченное количество применяемых форм диагностики знаний и компетенций студентов данной специальности.

Первая проблема является следствием некачественного содержания самого ОСВО 1-88 02 01-02-2019 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», где в требованиях к итоговой аттестации четко не указано необходимость защиты дипломных работ (проектов) студентами данных специальностей. Хотя в таблице 3 данного ОСВО п. 2.8.8 и предусмотрена преддипломная практика, защита дипломных работ (проектов) не является обязательной формой итоговой аттестации. В результате, формирование таких компетенций у студентов данных специальностей, как умение работать с научно-методической литературой, готовить доклады и материалы к презентации, квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта скорее носят формальный, нежели качественный характер. В то же время следует отметить, что для выпускников специальности «Менеджмент» 1 степени высшего образования, равно, как и для выпускников специальностей специализации «Коммуникации. Право. Экономика. Управление. Экономика и организация производства», выполнение и защита дипломной работы (проекта) является обязательной формой при итоговой аттестации.

Отсутствие данной формы при итоговой аттестации студентов специальности 1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность» приводит, наряду с указанным выше, к противоречию в понимании самой сути критериев результатов учебной деятельности студентов, содержащихся в разделе «Диагностика компетенций студентов» каждой учебной программы. Так, например, в учебной программе базовой дисциплины для менеджеров спорта с одноименным названием «Менеджмент спорта» для студентов данной специальности для получения оценок «9» и «10» баллов необходимо проявить такие компетенции, как умение эффективно использовать инструментарий учебной дисциплины в постановке и решении научных задач, иметь выраженную способность творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации, заниматься творческой самостоятельной работой на высоком уровне культуры исполнения заданий. С одной стороны, эти компетенции могут проявиться студентом при том, что он занимается научно-исследовательской работой (далее – НИРС), изучая ряд дисциплин. С другой стороны, если студент не занимается НИРС, к которым выполнение курсовых работ нельзя отнести априори, лишь при выполнении дипломной работы (проекта), которая по своей сути может быть отнесена к самой простой НИРС, можно оценить данные компетенции студента с возможностью поставить оценку «9» или «10».

При этом возникает существенная проблема в выполнении магистерских диссертаций на 2 степени высшего образования у студентов, которые не имеют навыков выполнения дипломных работ (проектов). В данном контексте особенно парадоксальной является ситуация, когда, поступая в магистратуру по профилизации «Менеджмент спорта», где п. 9.2 ОСВО 1-26 80 04-2019 предусмотрена защита магистерской диссертации, студент не занимался написанием и защитой дипломной работы (проекта). Особенно парадоксальным является несогласование между требованиями к итоговой аттестации студентов специальности «Менеджмент спорта», где выполнение дипломной работы (проекта) не является обязательным, с итоговой аттестацией магистранта профилизации «Менеджмент спорта», где защита магистерской диссертации является обязательной формой.

Упрощение подходов к итоговой аттестации студентов является несовершенством содержания ОСВО 1-88 02 01-02-2019 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», как было отмечено выше. В то же время, не менее острой проблемой является ограниченность в применении форм диагностики компетенций студентов специальности «Менеджмент спорта».

В соответствии с требованиями данного ОСВО, как и ОСВО любого стандарта другой специальности и 1, и 2 ступеней, фонды оценочных средств разрабатываются соответствующими кафедрами учреждения высшего образования. При этом, оценочными средствами должна предусматриваться оценка способности обучающихся творческой деятельности, их готовность вести поиск решения новых задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний и отсутствием общепринятых алгоритмов.

Для оценки компетенций студентов в ОСВО 1-88 02 01-02-2019 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)» предусмотрен широкий спектр форм диагностики (п. 8.6.3), применение которого в комплексе позволит максимально объективно оценить знания и компетенции студентов при изучении любой дисциплины и, в частности – базовой для менеджера спорта – «Менеджмент спорта». В то же время, анализ содержания большинства учебных программ по данной специальности позволяет констатировать ограниченность в выборе этих форм и субъективности в применении при текущей аттестации. Так, например, из всего спектра форм диагностики компетенций применяются лишь такие формы контроля знаний, предусмотренные ОСВО 1-88 02 01-02-2019 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», контрольные работы, курсовые работы, зачеты и экзамены. Имеются формы контроля знаний, не предусмотренные данным ОСВО (практические задания), и не представленные в самой учебной программе. При этом, такая форма итогового контроля знаний за семестр или учебный год в виде зачета или экзамена подменяется электронным тестом без учета успеваемости на протяжении семестра (ученого года). Очевидно, что такой подход к оценке компетенций студентов не только не является объективным, но и противоречит самому порядку применения критериев для оценки результатов учебной деятельности студентов при выставлении итоговой оценки от «1» до «10» баллов. Применение же любого, даже самого сложного электронного теста при итоговом контроле знаний позволяет оценить лишь полноту теоретических знаний по любой дисциплине без проявления необходимых компетенций, и может быть применен с весовым коэффициентом «0,5» в общей итоговой оценке по дисциплине.

Развитию же профессиональных компетенций у студентов в комплексе, возможность оценить уровень их творческих способностей и объективный уровень знаний могут способствовать такие формы диагностики, как коллоквиумы, доклады на семинарских занятиях, оценивание на основе деловой игры, оценивание на основе кейс-метода, проектного метода и метода развивающей кооперации. Без применения таких форм оценки компетенций студентов, как эссе и рефераты, доклады на конференциях, публикация статей и докладов не возможно определить уровень их умений эффективно использовать инструментарий учебной дисциплины в постановке и решении научных задач, иметь выраженную способность творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации, заниматься творческой самостоятельной работой на высоком уровне культуры исполнения заданий – то есть оценить уровень их знаний а максимальный балл («9» или «10») – то есть определить их потенциал для поступления в магистратуру на 2 ступень высшего образования.

С нашей точки зрения, применение в комплексе перечисленных прогрессивных форм диагностики компетенций студентов и магистрантов позволяет применять модульно-рейтинговую систему оценки знаний. Применение данной системы с применением перечисленных форм диагностики знаний и компетенций студентов позволяет, наряду с объективностью в оценке не только развить их творческий потенциал, но и повысить уровень дисциплины и посещаемости занятий. Опыт показывает, что применение данной системы мотивирует студентов и магистрантов не пропускать практические и семинарские занятия, поскольку на каждом из них студент зарабатывает отметки по пройденной теме. В совокупности же заработанные баллы на практических и семинарских занятиях в большей степени влияют на итоговую оценку на зачете или экзамене, где весовой коэффициент текущей оценки составляет «0,7», а оценки, полученной на экзамене – «0,3». При этом, при такой форме итогового контроля знаний, как зачет, студент или магистрант имеет возможность получить его досрочно, заработав положительные оценки по всем пройденным темам.

Закключение. Подводя итог проведенного исследования, изложенного в данной статье, можно сделать следующие выводы:

1. Качественная подготовка менеджеров спорта на 2 ступени получения высшего образования требует устранения противоречий между ОСВО 1-26 80 04-2019 и ОСВО 1-

88 02 01-02-2019. При этом, в ОСВО 1-88 02 01-02-2019 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)» обязательной формой итоговой аттестации должна быть принята такая, как защита дипломной работы (проекта).

2. Для формирования профессиональных компетенций студентов, обучающихся на специальности 1-88 02 01 – 02 «Спортивно-педагогическая деятельность» (менеджмент в спорте) необходимо применять более эффективные формы диагностики компетенций, что должно отражаться в учебных программах основных дисциплин, формирующих профессиональные компетенции, и применяться на практике.

3. Наиболее эффективной формой итоговой аттестации студентов, обучающихся на специальности 1-88 02 01 – 02 «Спортивно-педагогическая деятельность» (менеджмент в спорте), является применение модульно-рейтинговой системы оценки компетенций, что позволит не только объективно оценить знания и компетенции студентов, но и определить их уровень потенциала для дальнейшего обучения по специальности «Менеджмент» (профилизация «Менеджмент спорта») на 2 ступени получения высшего образования.

Литература

1. Образовательный стандарт высшего образования (ОСВО 1-26 80 04-2019) «Менеджмент». Высшее образование. II ступень (магистратура). Специальность 1-26 80 04 «Менеджмент». Степень «Магистр» / Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 23.09.2019 № 155 «Об утверждении образовательных стандартов высшего образования II ступени». – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 08.10.2019, 8/34671. – С. 23–34.

2. Образовательный стандарт высшего образования (ОСВО 1-88 02 01-02-2019) «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)». Высшее образование. I ступень. Специальность 1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)» [Электронный ресурс] / Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88 (ред. от 29.12.2019) / Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://consultant.ru>. – Дата сохранения: 19.03.2020.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева

**Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация, e-mail: mariy-zolotova@yandex.ru**

В статье рассматривается компетентностный подход в сфере образования при подготовке специалиста по физической культуре как один из наиболее перспективных при решении задач повышения эффективности общего образования человека, его профессиональной подготовки посредством внедрения в образовательные программы стандартов международного движения WorldSkills. Применение методических материалов и оценок WorldSkills значительно повышает качество педагогического образования и позволяет строить учебный процесс на более высоком уровне профессионализма. Основываясь на стандартах и компетенциях, которые регламентированы конкурсом необходимо обновлять или разрабатывать образовательные программы и новые направления в рамках существующих учебных планов.

Ключевые слова: WorldSkills, физическая культура, спорт, фитнес, студент, практические занятия.

Нынешние социально-экономические и высокотехнологические условия существования в обществе на сегодняшний день требуют от человека вести активный образ жизни, иметь хорошее здоровье и физическую форму. Поэтому возникает потребность в социально и профессионально компетентных, творчески активных и конкурентоспособных специалистах в области физической культуры и спорта. В сфере образования создаются новые и совершенствуются уже ставшими традиционными компетенции в области физической культуры и спорта. Одной из таких компетенций является «Физическая культура, спорт и фитнес», которая актуальна и востребована среди населения.

Для выявления уровня профессионализма среди молодых специалистов и студентов создаются различные тренинги, конкурсы гранты. Одно из приоритетных движений являются чемпионаты различных уровней по WorldSkills [1].

WorldSkills Russia – один из приоритетов государственной политики. Ежегодно президентом РФ предложено ряд поручений по итогам встреч с Национальной сборной Ворлдскиллс Россия.

Основная цель движения WorldSkills заключается в содействии распространению в мире информации о важности умений и высоких стандартов компетенций в достижении экономического успеха стран и реализации личностного потенциала общества [3].

Применение методических материалов и оценок WorldSkills значительно повышает качество педагогического образования и позволяет строить учебный процесс на более высоком уровне профессионализма. Опираясь на стандарты и компетенции, которые регламентированы конкурсом необходимо обновлять или разрабатывать образовательные программы и новые направления в рамках существующих учебных планов.

Цель нашего исследования – анализ влияния движения WorldSkills на формирование новых компетенций в образовательных программах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи исследования: обобщить данные по реализации совместных проектов и программ по подготовке будущих специалистов для участия в конкурсах движения WorldSkills; оценить уровень профессиональных умений и навыков участников внутри-вузовского чемпионата с целью дальнейшей корректировки в подготовке высококвалифицированных работников.

Материал и методы. В сентябре этого года в Государственном социально-гуманитарном университете в г. Коломна состоялся региональный этап вузовского чемпионата «Молодые профессионалы» WorldSkills. Чемпионат проводился по нескольким педагогическим компетенциям, но мы остановимся более подробно на компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» проходившей на базе Факультета физической культуры и спорта. Основными критериями выбора участников было их желание участвовать и хорошая успеваемость по базовым дисциплинам профиля. Перед конкурсантами стояли задачи по мотивации людей разных возрастных групп на занятия физической культурой и заряжать их энергией, применять индивидуальный подход к каждому клиенту, а также эффективно обучать людей физическим упражнениям и разъяснять их задачи.

Результаты и их обсуждение. Основной целью проведения конкурса на базе вуза было выявить лучших для дальнейшей подготовки к национальному чемпионату, но самая главная задача – это увидеть слабые стороны и ошибки в подготовке к профессии и научиться в условиях конкуренции проявлять полученные знания и навыки. Если смотреть более масштабно, то целью данных соревнований является представление лучших международных практик по спецификации стандартов worldskills (WSSS).

В содержаниях конкурсного задания определяется деятельность специалиста по физической культуре, спорту и фитнесу. Задания раскрывают педагогический процесс демонстрации участниками профессиональных компетенций, связанных с профессиональным стандартом педагога и фитнес-тренера.

Во время конкурса участнику выдается предварительное задание, которое сформировано в модульной системе описания. Конкурсант должен выполнить следующие задания:

- индивидуальное тренировочное занятие по общей физической подготовке с предварительным тестированием и анализом физических данных клиента;
- учебное занятие по физкультуре для школьников 9–11 классов;
- групповые тренировочные занятия для разных возрастных групп;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие с использованием новых видов тренажеров и оборудования;
- проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к здоровому образу жизни с использованием современных цифровых технологий.

Во время предварительной подготовки к чемпионату мы столкнулись со слабой готовностью студентов-конкурсантов к стандартам WS, и проблема оказалась в образовательных программах, по которым учатся студенты на сегодняшний день. Некоторые требования и компетенции устарели и не соответствуют современным потребностям и изменениям профессионально-квалификационной структуры рынка труда. В рамках подготовки к стандартам WorldSkills нами обозначились и выведены на первый план аспекты, которые должны быть основными на практических занятиях при обучении профессии «Педагог»:

- способность развивать умения обучающихся проводить анализ двигательных действий, освоенных на уроках;
- развитие умений студентов определять содержание и методические способы работы с обучающимися;
- совершенствование навыков проектирования и планирования;
- развитие диагностических, прогностических и конструктивных навыков у студентов;
- развитие навыков совместной деятельности;
- развитие творческих способностей студентов и др [1].

Проведя ряд тренингов и проанализировав реальные знания и умения конкурсанта на этапе подготовки в соответствии с критериями чемпионата нами были внесены существенные коррективы в учебный подготовительный этап. Практические занятия были дополнены такими формами и методами обучения, как мастер-классы, тренинги, ролевые и деловые игры, викторины, презентации, что позволило создать более ориентированный подход к методам спортивной метрологии и методам спортивной тренировки, сформировать навыки работы в команде и многое другое.

Так же, основываясь на педагогических наблюдениях на этапе подготовки мы усовершенствовали практические занятия со студентами и расширили объем учебного изучаемого ими материала за счет: более глубокого анализа нормативно правовой документации, конспектов лекций; применение в работе большего объема методических материалов и учебно-методических комплексов; практическое знакомство с условиями, содержанием и организацией физкультурно-оздоровительной работы в фитнес клубах и спортивных школах; анализ производственных, психолого-педагогических ситуаций; проектирование и конструирование урока физической культуры в старших классах с заданной целью; решение поставленных задач различного вида с разными возрастными группами населения (волонтерами), проведение разного рода упражнений, направленных на отработку навыков и т. д. На основании этих дополнений мы меняли формат организации практических занятий, дополнив их интерактивными формами обучения: деловые игры, решение нестандартных педагогических задач, проектная деятельность с современными компьютерными технологиями [2].

Мы полагаем, что такой подход к организации учебного процесса будет более эффективным при формировании практических навыков учащихся и будет соответствовать стандартам чемпионата WorldSkills Russia. Компетентностный подход в образовательном процессе в подготовке тренеров и специалистов в области физической культуры и

спорта создает условие для самостоятельной подготовки студентов. Включение новых компетенций из движения WS по рассматриваемую нами направлению в вузах и СПО способствует не только освоение обучающимися умений и профессиональных навыков в универсальных учебных действиях, указанных в профессиональных стандартах, но и повышается качество профессиональной подготовки, в процессе учебы развивается креативное мышление обучающихся, происходит становление творческой и профессиональной составляющей личности, увеличивается доля выпускников, трудоустроенных по полученной специальности, совершенствуются и расширяются связи с социальными партнерами, растет престиж педагогической специальности и др.

Профессиональные стандарты национального движения WorldSkills Russia на сегодняшний день являются одним из приоритетных в формировании профессионального мастерства по компетенциям «Физическая культура, спорт и фитнес» и «Педагог по физической культуре». Проведения соревнований по данным компетенциям не только проверяет теоретические знания конкурсантов, но и оценивает их практические навыки в процессе выполнения заданий.

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» объединяет в себе такие специальности, как: учитель Физической культуры и специалист по адаптивной физической культуре, организатор спортивных программ, инструктор индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажерного зала, спортивных зон отдыха. И здесь специалист осваивает навыки организации и проведения занятий учебной, оздоровительной и тренировочной направленности для разных возрастных групп населения; техники различных видов упражнений и умения консультирования по вопросам самостоятельной организации индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности; демонстрирует и разъясняет преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом, физической культурой и фитнесом.

На основании этого специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса должен обладать качественной подготовкой в предметной области гуманитарных дисциплин и в практической деятельности. Таким образом перед современным педагогом сегодня стоит главная задача – это умение адаптироваться к нововведениям и изменениям, а также обучать им окружающих (занимающихся, профессионалов и т.д.). Уметь использовать новое оборудование и применять новые технологии в области физической культуры, спорта и фитнеса [3].

Заключение. Подводя итоги подготовки к чемпионату и участие в нем на внутри-вузовском уровне мы выявили, что важные аспекты компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» необходимо включать в учебные планы факультета Физической культуры и спорта в подготовке специалистов. Обязательно на старших курсах нужно вводить демонстрационный выпускной экзамен по стандартам WSSS. Такая практика не только упростит подготовку к участию в чемпионатах WorldSkills, но и самое главное будет готовить выпускников к трудовой деятельности как высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Винокурова И.В., Макеева А.В. Worldskills как средство повышения качества подготовки педагогических кадров профессионального образования // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/17PDMN418.pdf>
2. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. № 61-4. С. 53–57.
3. Дикова В. В., Машенко М. В. Конкурс WorldSkills как необходимое условие развитие профессионализма будущего педагога // Профессиональное образование и рынок труда. – 2018. – № 1. – С. 27–32.
4. Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю., Глачаева С.Е. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 2. – С.147–154.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

И.А. Ковачева

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация, e-mail: Kovacheva56@mail.ru

В статье рассматривается одна из основных направлений физической культуры в вузе – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). ППФП является одной из базовых компетенций физической культуры. Профессиональная подготовка, в том числе и физическая приобретает особое внимание так как в настоящее время большое внимание уделяется физической надежности и готовности будущих специалистов к высокопродуктивной профессиональной деятельности. Прежде всего это: хорошее состояние здоровья, хорошие умственная работоспособность и выносливость, общая физическая подготовленность, способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях, быстро принимать решения, реализовать их и отвечать за них.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, студенты, физическая культура и спорт, здоровье, образование.

Стратегической целью государственной политики в «Концепции долгосрочного развития Российской Федерации» в области образования является повышение доступности качественного образования. В долгосрочной перспективе приоритетным становится повышение качества образования за счет информационно-коммуникативных технологий, в том числе для развития новых форм и методов обучения таких, как например дистанционное образование.

Прогрессивные изменения в науке и технике привели к изменению условий жизни труда человека. Современные производственные отношения требуют конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности, хорошее здоровье, активную жизненную позицию. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе: формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности. Владение основами ППФП является одной из основных направлений физической культуры.

Поэтому, в сложившейся обстановке становится актуальным обращать особое внимание на качественную профессионально-прикладную физическую подготовку [3, с.238]. Правильно выбранная профессиональная трудовая деятельность, один из главных факторов, определяющих многое в жизни современного человека. А правильно подобранные физические упражнения будут способствовать успешной трудовой деятельности в будущем. [4, с.12].

Различными исследованиями установлено, что 70% представителей современных студентов, не достаточно подготовлены сегодня к работе в условиях экстремальных ситуаций, что ведет к раннему износу их организма и профессиональным заболеваниям и ухудшению здоровья.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями. Необходимо отметить, что в профессиональной деятельности также важное место занимает моральная и психологическая выносливость. Для развития моральной выносливости и психологической выносли-

вости – способности организма длительное время эффективно преодолевать наступающее утомление и стрессоустойчивость, рекомендуется выполнять нагрузки, которые способствуют преодолению этого утомления. Такие нагрузки характеризуются интенсивностью, продолжительностью, числом повторений, изменением двигательной деятельности [4, с.123]. Профессионально подготовленный, но не здоровый специалист не может быть востребованным к конкретной деятельности [3, с.238].

Цель исследования – определить направление физической деятельности, эффективно влияющие на здоровье и профессиональную подготовленность студентов.

Материал и методы. В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологические опросы, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено анкетирование студентов и преподавателей физической культуры с целью изучения методики и контроля за профессионально необходимыми физическими и психофизиологическими качествами.

По данным анкетного опроса студентов (234 девушек и 123 юношей) наиболее важную роль в занятиях физической культурой и спортом играют следующие мотивы, характерные для девушек: желание быть здоровыми, привлекательными, улучшить настроение, найти друзей; для юношей: по мимо улучшения здоровья, укрепить силовые и морально-волевые качества, создать красивой фигуру, укрепить мышцы. Тем не менее, 31% студентов отметили мотивы, имеющие, ситуационный характер: не хватает времени для занятий, лень, не могу себя заставить, нет условий, далеко живу, много времени занимают учебные занятия и др. Что касается занятий физической культурой непосредственно в вузе, то многие студенты (26 % юношей и 27 % девушек) посещают занятия, чтобы получить зачет.

Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения в области физической культуры, на наш взгляд не полноценно удовлетворяет такую потребность обучаемого.

По данным опроса преподавателей физической культуры, нами была прослежена зависимость между оценкой уровня работы студентов на занятиях и их двигательной активностью во внеучебное время. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни (не делающие зарядку, не участвующие активно в спортивных мероприятиях, не ходившие в походы, не занимавшиеся спортом) получили более низкую оценку своей профессиональной деятельности. Те же студенты, которые ведут активный образ жизни (занимаются в секциях, ходят в походы, делают зарядку, активно участвуют во всех спортивных мероприятиях и пр.) получили у преподавателей высокую оценку своего профессионального труда и физического состояния [4, с.145].

Слабая мотивация студентов к занятиям физической культурой – одна из проблем физического воспитания в Государственном социально-гуманитарном университете. На наш взгляд, одной из важных причин отсутствия значимой позитивной динамики в этом процессе является то, что студенты не видят объективных реальных физических и функциональных изменений своего здоровья в процессе занятий физической культурой. Незначительные положительные изменения и результаты не фиксируются в сознании студентов и, следовательно, не становятся стимулом к дальнейшей деятельности.

По нашим наблюдениям, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать в учебно-педагогическом процессе больше учебного времени, чем она занимает сейчас. Оценивая в настоящее время уровень и динамику здоровья населения России, и в первую очередь подрастающего поколения можно сказать, имеет место тенденция к снижению. Ежегодно в вузы поступает до 30 и

более % студентов, которые по состоянию здоровья направляются в специальные и подготовительные медицинские группы [1, с.128]. По данным медицинского осмотра первокурсников в Государственном социально-гуманитарном университете патология выявлена у 36% студентов. Преобладают следующие заболевания: вегетососудистая дистония, миопия, болезни желудочно-кишечного тракта, плоскостопие, остеохондроз, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, хронический пиелонефрит, хронический тонзиллит, ожирение, сахарный диабет, посттравматический артрит, аллергия. Студенты первого курса адаптируются к занятиям достаточно сложно, часто болеют простудными заболеваниями. Количество медицинских справок, полученных студентами в течение одного семестра учебного года на первом курсе на 25% больше, чем на втором и на 30% больше, чем на 3 курсе.

Можно сделать вывод, что к 3 курсу студенты адаптируются к учебе в университете и в следствие чего меньше болеют.

Поскольку, как мы уже отмечали, сложно в рамках учебного процесса достичь значительной динамики в повышении уровня физической подготовленности студентов, этот показатель вряд ли может служить позитивным фактором в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. С этой целью мы использовали дополнительные секционные занятия, а также рекомендовали студентам самостоятельные занятия. Проводили индивидуальные консультации. С октября 2019 года в нашем вузе каждый семестр проходит проект «ГСГУ – территория здоровья», который содержит оздоровительную направленность, проводятся методико-практические занятия. Цель этих занятий – помочь студентам вести наблюдения за состоянием своего здоровья, работоспособностью, функциональной подготовленностью, физическим развитием, используя для этого простые и доступные упражнения различных фитнес направлений. В начале и конце проекта проводятся обследование физической подготовленности студентов. Среди студентов проводится анкетирование с целью получения информации по улучшению эффективности занятий.

Начиная с марта 2020 года, обучение студентов в вузе проходило в дистанционном формате следующим образом: преподавателями кафедры физической культуры были разработаны теоретические и практические материалы для занятий. Использовались видео материалы с общеразвивающими упражнениями и упражнениями на общую физическую подготовку, записанные преподавателями кафедры отдельными блоками. Студентам было дано задание вести дневник самоконтроля не только во время занятий, но и ежедневно. Перед началом занятия, во время занятия и в конце все студенты измеряли пульс, также во время занятий использовались функциональные пробы для оценки работоспособности сердца и на восстановление организма после нагрузки проба Мартине, проба Руфье, для оценки состояния дыхательной системы применяют функциональные пробы с задержкой дыхания проба Штанге и Генчи, для исследования нервной системы ортостатическая проба, отражающая возбудимость нервной системы.

В настоящее время преподаватели кафедры записывают лекционный материал, в дистанционном формате. Совершенствование преподавания по новым технологиям и внедрение их в процесс обучения позволят студентам играть более активную роль в процессе образования, а преподавателям – иметь обратную связь [4, с.16].

Необходимо довести до сознания студентов четко сформулированную мысль о том, что целью практических и практико-методических занятий по физической культуре в вузе является не только повышение уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся, поскольку понятно, что за количество часов, отводимых на физическую культуру в рамках учебной программы, сложно достичь значительных изменений этих двух показателей. Необходимо дать студентам максимально полный объем информации о сред-

ствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они используются, каких результатов позволяют достичь, как их можно корректировать и создавать алгоритмы для индивидуальных занятий, естественно, закрепляя все это практическими навыками, используя в том числе дополнительные занятия и проводя различные проекты.

Поскольку, как мы уже отмечали, сложно в рамках учебного процесса достичь значительной динамики в повышении уровня физической подготовленности студентов, этот показатель вряд ли может служить позитивным фактором в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Поэтому нами была предпринята попытка сделать акцент на показателях, связанных с понятием здоровье, которое большинство студентов (в процессе опросов) выбирали как основную ценность и побуждающий мотив к занятиям физической культурой.

В последние годы в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни, возникает новый социальный феномен, выражающий в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Все больше людей приходят к идее поддерживать свое здоровье собственными усилиями, то есть заниматься различными программами для поддержания физической формы [2, с.9].

Заключение. Знание особенностей влияния на организм различных видов упражнений позволит учащимся выбрать оздоровительную программу адекватную собственному состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и направлению подготовки.

Физическую культуру необходимо рассматривать не только как общественное явление, сферу человеческой деятельности, но и как средство формирования мировоззрения, системы ценностей, мотивационных потребностей. В современных концепциях отбора содержания физкультурного образования должен присутствовать приоритет образовательной направленности и большую роль играть знания и методические умения. Изучение различных программ и использование этих программ для развития физических качеств и укрепления здоровья студентов основная задача преподавателей кафедры в настоящий период.

Литература

1. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Анализ изменений состояния здоровья студентов социально-гуманитарного профиля на занятиях физической культурой //Сборник материалов международной научно – практической (очно-заочной) конференции «Современные здоровье сберегающие технологии». № 4. – Орехово-Зуево, ГГТУ, 2016. С. 128–134.
2. Ковачева И.А. Физическая культура личности и подготовка студентов к профессиональной деятельности //Материалы международной научно-практической конференции «Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика». – Минск: БГУ, 2015. С.238–242.
3. Ковачева И.А. Содержание, методы и организационные формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных специальностей. Дисс. канд. пед. наук, М; 2002 – 176 с.
4. Перова Г.М., Нечаев А.В., Ковачева И.А. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр. //Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка г. Москва, – 2019. – № 1. – С.16–17

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Д.А. Колпаков

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: sales012.ncu@gmail.com

В данной статье будут рассмотрены современные стандарты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях самоизоляции, а также доступные средства для его совершенствования.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, здоровье, самоизоляция.*

В настоящее время обсуждение темы здоровья подрастающего поколения очень популярно среди современных научных исследователей. Актуальность наличия здоровья у современного человека значима как никогда. Ведь здоровый человек – это счастливый человек. Здоровье зависит от разных факторов, их колоссальное множество, но хотелось бы отметить несколько, которые значимо оказывают негативное влияние на его формирование – это стресс, также несбалансированное питание, сбитый режим сна. Стрессовые ситуации влияют на человека более значительно, так как приводят к болезням нервной системы и чаще всего сложно лечатся. В условиях современного общества, где каждый день нужно бороться с трудностями, которые накапливаются в течение дня, недели, месяца, необходимо четко понимать, что режим сна и отдыха также важен, как и режим питания. Два этих ключевых элемента – это основа здорового организма, в физиологическом аспекте. Ведь благоприятный сон и режим питания в совокупности с отсутствием стресса является мечтой почти каждого человека. Но такой исход для каждого в нашем обществе невозможен и каждый с этим справляется самостоятельно. Так, в частности, студенты в период образовательного процесса испытывают влияние ряда негативных факторов, оказывающих влияние на их процесс жизнедеятельности, что приводит к его хаотичной организации. Это отражается в таких компонентах как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие процедур закаливания, выполнения иных работ в период времени, предназначенный для сна, курение и другое.

Здоровье студентов – это состояние психологического и социально-биологического показателей, которые зависят от уравновешенности процессов жизнедеятельности, условий социального характера, а также условий окружающей среды. Здоровье студентов, как и всего населения в целом – это важный показатель общественного развития, отражения социально-экономического и гигиенического благополучия страны. Следовательно, пользуясь грамотно ресурсами здравоохранения, государство имеет достаточный потенциал сохранить и приумножить здоровье подрастающего поколения.

На данный момент решение проблемы здоровья, особенно студенческой молодежи, требует комплексного подхода, то есть вмешательство должно происходить с участием работников здравоохранения и образования. Важно отметить, что человек, в нашем случае студент, должен в первую очередь сам стремиться к такой отметке как здоровый образ жизни. Ведь подчеркивая исследования научных деятелей можно с уверенностью сказать, что укрепление здоровья является одной из самых приоритетных задач российского образования. Возвращаясь к теме современности, стоит отметить, что образование в большинстве ВУЗов переходит на дистанционный режим. Следует учитывать тот факт, что данный процесс характеризуется снижением подвижности студентов. Возникает вопрос, следующего характера. Как не допустить потери активности двигательных процессов, в сложившихся условиях и при этом сохранить устойчивую мотивацию к приобретению знаний, умений и навыков в сфере здорового образа жизни.

Цель исследования – это доступность понимания о способах и методах совершенствования здорового образа жизни в условиях самоизоляции.

Материал и методы. Теоретический анализ научно-исследовательских работ и методической литературы, связанных с вопросом формирования здорового образа жизни. Метод совместного обсуждения, метод доверительной беседы. Метод контроля (самоконтроль и самооценка). Применение последних трех методов в контексте повышения мотивационного фона, уже решает непосредственную задачу воздействия на студентов в период дистанционного образования, побуждая их к приобретению знаний в сфере здоровья.

Результаты и их обсуждение. Существует много различных определений понятия здоровый образ жизни. Нужно понимать, что каждое из них подчеркивает ту или иную сферу влияния на организм человека, создавая комплексную характеристику физиологического здоровья в целом. Но, очевидно, что оно отображает качество приспособления организма к окружающим его условиям среды обитания.

Итак, понятно, что здоровье – это понятие, включающее в себя множество различных компонентов. В.П. Петленко подчеркивает, что здоровье – это психосоматическое состояние, способное реализовать потенциал телесных и духовных сил, а также удовлетворить систему материальных и социальных потребностей [1, с. 180]. Учитывая компоненты, которые составляют основу здоровья – это 100%, можно разделить их в процентном соотношении. Так на режим сна приходится около 24–30 %, на режим питания 10–16%, на режим двигательной активности 15–30%, и остальные процессы жизнедеятельности 10–24%. Б.И. Новиков, по данным обследования 4000 студентов МГУ, зафиксировал ухудшение их здоровья в процессе обучения. Так если брать студентов первого курса и считать их здоровье как 100%, то на втором курсе этот показатель составлял 91,9%, на третьем курсе 83,1%, а на четвертом был близок к 75% [2, с. 112].

Учитывая всю важность и необходимость сохранения здоровья у подрастающего поколения, высшие учебные учреждения ставят здоровьесбережение как одну из основных задач образования. В частности, физкультурно-оздоровительная направленность закреплена за преподавателями физической культуры, которые используют средства физического воспитания в целях укрепления и формирования здоровья студентов в процессе образования.

Возникает проблема следующего характера, как оптимизировать процесс физического воспитания с учетом внедрения дистанционного образования. Ведь, как известно физическая культура, которая характеризуется применением средств физического воспитания, теряет свою актуальность в использовании при текущих обстоятельствах. Упражнения, которые используются в повседневности в период занятия, теперь становятся, менее доступны.

На смену стандартным формам образования типа человек-человек приходят нестандартные. Такие средства обучения требуют постоянного контроля учащихся и стабильной обратной связи. Использование обменных ресурсов и социальных сетей для контроля студентов актуально как никогда. Важно поддерживать живой интерес в общении и насыщать его эмоционально. Необходимо создать стойкую мотивацию к самосовершенствованию в условиях самоизоляции, а это достигается путем доступности знаний в этой сфере. Педагог в свою очередь может подготовить материал, который поможет студенту разобраться в вопросе касательно здоровья. Отметить все тонкости и важности основных его аспектов, а именно: режим сна, режим питания, отсутствие стрессов. Зачастую это лишь краткий материал, который подталкивает студента в нужном направлении. Если мы говорим о самоизоляции, то важно понимать, что студенты должны быть вооружены средствами самоконтроля в период дистанционного обучения. Для самоконтроля предложены следующие тесты, которые могут быть использованы в условиях самоизоляции студентами, а именно: индекс массы тела, тест ЧСС, проба Штанге, проба

Ромберга, индекс Генче. Наличие знаний об использовании данных тестов и проб дает возможность студенту самостоятельно следить за динамикой своего здоровья. В своей работе А.Н. Базанов, помимо всех вышеперечисленных тестов и проб, отобразил клинико-биографическое состояние испытуемых в период самоизоляции, в режиме дистанционного обучения. Также предложил ввести в учебный процесс мониторинг здоровья, как вид лабораторных работ [3, с. 76].

Вызывая интерес в потребности приобретения знаний у студенческой молодежи путем использования доступных средств физического воспитания, мы также формируем принцип сознательности и активности. Важно понимать, что, обсуждая со студентами полученные знания, необходимо указывать область их применения, всю важность их приобретения. Необходимо напоминать студентам, что теоретическая часть также важна, как и практическая. Знания, полученные в процессе самообразования, должны быть качественно использованы в доступных условиях. Но и про средства физического воспитания забывать не стоит. Э.Н. Вайнер отмечал двигательный процесс, как один из ключевых факторов здорового образа жизни [4].

Закключение. Подводя итоги можно смело сказать, что важность здоровья в наше время неопределима, а важность наличия знаний об его приобретении является основной задачей всех образовательных систем. В условиях дистанционного обучения необходимо понимать, что основные аспекты здорового образа жизни, являются более чем осязаемыми и должны регулироваться путем самоконтроля, самооценки. Доступность же знаний в текущем направлении, в период самоизоляции является ответственностью педагогов, которые работают в этой сфере. Приняв во внимание всю сложность построения данного педагогического процесса, важно учитывать не только практическую часть, но и теоретическую, для полноценно приобретения знаний, умений и навыков в сфере здоровья при условиях самоизоляции.

Литература

1. Алиев М.Н., Гаджиев Р.Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников. – Махачкала: Изд-во ДГПУ, 2013. – 183с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 112 с.
3. Базанов А.Н. Мониторинг здоровья студентов в период вынужденной самоизоляции // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6–1 (45). – С. 75-77.
4. Вайнер Э.Н., Растворцева И.А. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья//Валеология. – 2004. – №2. – С. 58–65.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ НА МИНИ-БАТУТАХ (JUMPINGFITNESS) ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

А.В. Константинова, Л.Н. Каныгина, А.В. Середа

**Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
Республика Беларусь,
e-mail: konstantinovaalesa96@gmail.com**

В статье была определена структура и разработано содержание учебно-тренировочного занятия по jumpingfitness для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок в оздоровительных группах со студентами учреждений высшего образования во внеучебное время.

Ключевые слова: фитнес, мини-батут, оздоровительная тренировка, группа здоровья, аэробика, стрейтчинг, студенты.

Посещая разнообразные фитнес-клубы, можно сказать, что jumpingfitness приобрел большую популярность у занимающихся. Фитнес-программа на мини-батутах является одной из наиболее интересной и высокоэмоциональной формой занятия. Для того, чтобы рационально организовать тренировку, следует учитывать ее направленность, а также подготовленность занимающихся. Необходимо обеспечить соответствие формы занятия с оптимальным содержанием. Однако, отмечается, что при большом разнообразии форм занятий (степ-аэробика, фитнес-бокс, пилатес, стрейтчинг и т.д.) их структура остается единой [1,3].

Цель исследования – разработать структуру и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнес-джампингу (jumpingfitness) в оздоровительных группах со студентами УВО во внеучебное время, имеющих начальную физическую подготовленность.

Материал и методы. Исследование предусматривало проектирование модельных характеристик структуры и содержания занятий фитнесом на мини-батутах в условиях учреждений высшего образования (УВО). На втором этапе проведен педагогический эксперимент со студентами, занимающиеся в группе здоровья во внеучебное время. Участвовали студенты 1–6 курсов Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета, не имеющих противопоказаний для занятий.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдения, педагогический эксперимент.

Таблица 1 – Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumpingfitness) для начинающих

Часть урока		Направленность и продолжительность части	Основные упражнения	Указания
		Вступительная часть 1–2 мин.	Техника безопасности. Основные задачи занятия	
Подготовительная часть (разминка)		Разминка 5–7 мин. (2–3 трека)	Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными.	Используется низкая и средняя степень интенсивности.
		Pre-stretch Стрейтчинг (stretching) – 2–3 мин (1 трек)	Полуприседы, выпады, движения туловищем в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхностей бедра, поясничного отдела позвоночного столба и др.	Используется умеренный и средний темп. Упражнения выполняются в положении стоя держась руками опоры. Маховые и пружинящие движения не используются.
Основная часть	«Аэробная часть»	«Аэробный пик» 20–25 мин. (5–6 треков)	Базовые шаги в сочетании с движениями рук. Соединения аэробных шагов и прыжков.	Разучивание аэробных шагов в среднем темпе на месте, а затем в движении с постепенным увеличением амплитуды.
		«Заминка» – 2-5 мин (1 трек)	Используются базовые аэробные шаги в сочетании с упражнениями на восстановление дыхания.	Прыжковые упражнения сменяются ходьбой (уменьшение амплитуды и темпа движений).

	«Силовой блок»	Упражнения на полу 10-15 мин. (3-4 трека)	1. Упражнения для мышц туловища; 2. Упражнения для мышц бедра;	Возможное использование гантелей, эспандеров, резинок, фитболов и др. Каждое упражнение выполнять от 1 до 3 серий по 8-16 раз.
Заключительная часть		Продолжительность 3-5 мин. (1 трек)	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика; релаксация.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Результаты и их обсуждения. Разберемся, что же собой представляет структура занятия по jumpingfitness для начинающих. В данном случае, предполагаем последовательное построение всех составляющих частей и разделов [3]. При разработке структуры отдельного учебно-тренировочного занятия на мини-батутах, мы исходили из того, что одно занятие, как правило, составляет 60 минут. Программа данной оздоровительной тренировки, разделяется на 3 части: подготовительная, основная, заключительная, которая представлена в таблице 1 [2; 4].

Подготовительная часть включает в себя подразделы: вступительная часть, разминка, pre-stretch

Вступительную часть. Следует обязательно уделить внимание технике безопасности при занятиях на мини-батутах. Четко сформулировать основные задачи данной тренировки. Преподаватель должен наладить эмоционально-психологический контакт с группой. Проявить чуткость к «новичкам», узнать о состоянии здоровья у занимающихся. Продолжительность 1-2 минуты.

«Разминка». Основной задачей данного подраздела является подготовка организма к предстоящей тренировке. Постепенное разогревание: увеличение притока крови к мышцам, повышение скорости кислородного обмена, ускорение нервно-мышечных импульсов. Основу разминки составляют дыхательные упражнения и общеразвивающие для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, верхних и нижних конечностей. Продолжительность составляет 5-7 минут.

«Pre-stretch» или динамический стрейтчинг. Преимущественно выполняются упражнения на растягивание основных групп мышц, которые будут задействованы на занятиях jumpingfitness. Особое внимание уделяется коленному и голеностопному суставам. Продолжительность 2-3 минуты.

Основная часть тренировки на мини-батутах делится на аэробную часть («аэробный пик», «заминка» и «силовой блок»).

«Аэробная часть» включает в себя сочетание базовых шагов классической аэробики (марш, приставной шаг, открытый шаг, махи и т.д.) и прыжков низкой и средней интенсивности. Как правило, она характеризуется ритмичной и продолжительной работой всех крупных мышц тела. Интенсивность постепенно увеличивается в соответствии с индивидуальной физической подготовкой занимающихся. Таким образом происходит повышение потребления кислорода в течении относительно длительного времени, что позволяет поддерживать мышечную двигательную активность и развивать общую выносливость. Продолжительность 20-25 минут.

«Заминка». Основу составляют упражнения на восстановление дыхания и постепенное снижение ЧСС. Интенсивность прыжков снижается. Возможно использовать такие средства оздоровительной тренировки как упражнения на «баланс» и координацию. Продолжительность составляет 2-5 минут.

«Силовой блок» может выполняться как на батуте, так и на полу. Главной задачей силовой работы является развитие силовых способностей и выносливости. Принцип данного подраздела – проработка одной, двух групп мышц. Продолжительность 10–15 минут.

Заключительная часть включает в себя преимущественно элементы статического стрейтчинга и упражнения на расслабление.

Заключение. В современном мире существует многочисленное разнообразие форм занятий с оздоровительной направленностью. Постоянно происходит внедрение новых, инновационных технологий, одним из которых является фитнес на мини-батутах. В данной статье мы определили структуру и разработали содержание учебно-тренировочного занятия по jumpingfitness для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок в оздоровительных группах со студентами УВО во внеучебное время.

Литература

1. Аэробика : Теория и методика проведения занятий : учеб.пособие / под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Изд-во Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2 : Частные методики.– 232 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Позняк, Ж.А. Основание к применению инновационных технологий (фитнес-бокса) в физическом воспитании студентов УО «ВГМУ» / Ж.А. Позняк // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол.: А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 597–603.

АНАЛИЗ ВНЕДРЕНИЯ ГФСК ГТО НА ТЕРРИТОРИИ ДОНБАССА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ

О.П. Крайнюк

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: krayol54@rambler.ru

Ретроспективный анализ результатов внедрения физкультурного комплекса ГТО дает возможность выбрать эффективный путь к решению проблемы профессионально-прикладной физической подготовки всех возрастных категорий населения в современных условиях. Физическое развитие учащейся молодежи тесно связано с подготовкой к профессиональной деятельности и требованиями современных вызовов.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, укрепление здоровья, гармоничное развитие, духовно-нравственные, физические качества, прикладные виды спорта.

В сфере подготовки физического воспитания населения существует множество программ, стимулирующих участие простых людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и ведению активного и здорового образа жизни. Современная система подготовки молодёжи к жизнедеятельности, профессии, здоровому образу жизни и защите Родины это многогранное явление, включающее в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и организованный педагогический процесс в образовательных учреждениях.

В структуре такой системы выделяют физкультурно-спортивный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»), который в свое время (с 1931 г.) пользовался большой популярностью. В 1934 г. значкистов ГТО в СССР насчитывалось 3 млн. спортсменов. Причем 2 млн из них были подготовлены как значкисты ГТО по пулевой стрельбе, что сказалось на боевой подготовке населения в ходе ВОВ. В 1970 г. значкистов ГТО насчитывалось 11,3 млн спортсменов. К концу девятой пятилетки значкистов ГТО уже насчитывалось 19,6 млн спортсменов, к 1980 г. число значкистов увеличилось до 27,6 млн, а в 1984 – до 32, 6 млн человек [Всесоюзный].

Физкультурный комплекс ГТО способствовал укреплению здоровья населения, гармоничному развитию духовно-нравственных и физических качеств, подготовке учащейся молодежи к труду и защите Родины. Структура комплекса многократно совершенствовалась.

Введение в действие комплекса, который отвечает требованиям строящегося государства, требует коренных изменений во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, особенно в прикладных спортивных видах, связанных с технической материальной частью. К таким видам относятся плавание, стрельбы, метание гранаты и приемы самозащиты. Кроме того, изменились возрастные границы интересов молодежи к систематическим занятиям прикладными видами спорта.

Цель исследования – исследовать и проанализировать содержание подготовки по физической и прикладной подготовке в рамках ГТО, которое было бы доступно для овладения и совершенствования в профессионально-прикладной физической подготовке.

Материал и методы. Изложенные в статье приведены в соответствии с порядком организации и проведения ФСК ГТО в процессе физвоспитания, где определены последовательность организации мероприятий по подготовке и сдаче нормативов ГТО и выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

Результаты и их обсуждение. По содержанию комплекс ГТО не стоял на месте, он постоянно развивался. В 1985 г. был введен усовершенствованный комплекс ГТО, в структуре которого требования к физической подготовленности молодежи были расширены. Структура ГТО утвердилась как нормативная основа процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и Комплексная программа по физическому воспитанию разрабатывалась на основе требований ГТО. Были также разработаны правила проведения соревнований и разрядные нормы по летним и зимним видам ГТО.

На территории Донбасса в советский период комплекс ГТО присутствовал в процессе физического воспитания как основа, но в период украинства эта основа была разрушена. Нормативы ГТО были подменены суррогатом требований к физической подготовленности населения по шести основным физическим качествам. Прикладная подготовка вообще была упразднена, что нанесло огромный вред в подготовке защитников Родины. После приобретения независимости от Украины встала проблема: чем заменить этот суррогат и как исправить положение в уровне физической подготовленности населения, особенно молодежи. И тем более остро стоит вопрос о прикладной подготовленности защитников Отечества.

В 2016 г. были утверждены нормативы государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне ДНР», которые внедряются для всех возрастных ступеней среди населения. В ЛНР в 2020 г. разработано и внедряется «Положение о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе ГТО ЛНР». По мнению специалистов физического воспитания внедрение комплекса ГТО позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения, мониторинга его физической подготовленности, а также развития физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений.

Анализ видов испытаний и уровень нормативов трех комплексов (1970 г. 1985 г., 2016–2020 гг.) позволяет проследить развитие комплекса в ретроперспективе. Уровень развития быстроты в среднем вырос на 0,2 сек; уровень выносливости в среднем на 10 мин.; (на дистанции 2000 м) уровень силы в среднем на 30% (подтягивания); прикладные виды, наоборот, снизили уровень нормативов значительно, что можно было бы объяснить отсутствием материально-технической базы и отсутствием подготовленных инструкторов. Таким образом, основная проблема для внедрения современного ГТО на территории Донбасса – подготовка грамотных инструкторов и специалистов по прикладным видам: плаванию, стрельбе, метанию гранаты, приёмам самозащиты. В новые комплексы введены приёмы самозащиты, что является требованием времени, но это требует введение в учебные планы институтов физической культуры соответствующей дисциплины.

По прикладным видам: плаванию и стрельбе на Донбассе существует опыт внедрения ГТО, который основывался на следующих положениях.

Плавание – одно из эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания для всех возрастных категорий населения. Люди, занимающиеся систематически плаванием, реже болеют, у них возрастает работоспособность, формируется сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям.

Плавание является действующим средством формирования морально-волевых качеств. Занятия плаванием воспитывают силу воли, смелость, решительность, настойчивость, терпеливость, трудолюбие. Кроме того, осуществляется интенсивное развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Также плавание может служить средством здорового образа жизни и активного отдыха.

Плавание – жизненно важный прикладной навык, необходимый для преодоления водных преград. Этот вид спорта является жизненно необходимым для людей, связанных с трудовой деятельностью на воде, особенно важно умение плавать в случае экстремальных ситуаций на водных артериях. Массовое обучение плаванию решает важную государственную задачу, поскольку решает и оборонные проблемы.

Плавание является эффективным средством укрепления скелета, коррекции позвоночника и формирования правильной осанки. Мягкие ритмичные движения при сопротивлении воды создают благоприятные условия для формирования нижних конечностей и тазового пояса. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на стопу и профилактику плоскостопия [5, с. 7].

Огромное значение имеет закалывающее действие плавания. При закаливании организма активно формируется умение человека приспосабливаться к метеорологическим условиям окружающей среды. При систематическом плавании сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к температурным изменениям среды. Человек привыкает длительно находиться в среде с низкой температурой, возникает стойкое приспособление к холоду.

Таким образом, плавательная подготовка содействует всестороннему физическому развитию, оздоровлению организма человека, профессионально-прикладной подготовке и формированию морально-волевых качеств. Благодаря этим факторам среди нормативов ГТО плавание занимает особое место.

В 1989 г. в г. Луганске в детские группы подготовки по плаванию приходили занимающиеся не умеющие плавать в количестве до 40%. В настоящее время оценка тренеров-практиков: количество неумеющих плавать до 90% среди детей и до 60 % среди взрослых сло ев населения.

В зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся на современном этапе при подготовке к сдаче нормативов ГТО целесообразно делить на три группы: 1) неумеющие плавать; 2) умеющие плавать, но допускающие ошибки в тех-

нике; 3) умеющие плавать и владеющие техникой спортивных способов плавания. Соответственно следует формировать программы плавательной подготовки каждой возрастной ступени ГТО.

Введение в действие комплекса, который отвечает требованиям строящегося государства, требует коренных изменений во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, особенно в прикладных спортивных видах, связанных с технической материальной частью. Все виды стрельбы относятся к таким видам. Двигательные навыки, формируемые тренировками по стрельбе относятся к *прикладным*. Подготовка к сдаче нормативов ГТО по стрельбе осуществляется на занятиях в стрелковом тире или специально оборудованных для этих целей помещениях.

Занятия стрелковым спортом развивают такие необходимые для службы в армии и профессиональной деятельности качества личности как: выдержка, хладнокровие, устойчивость нервной системы, смелость, настойчивость и др. Система подготовки к сдаче нормативов ГТО по стрельбе занимает соответствующее место в физическом воспитании населения. Основы стрелковой подготовки в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО приобретаются на занятиях по начальной военной подготовке, в секциях коллективов физкультуры, в спортивных школах в ходе подготовки к сдаче норм ГТО и участию в военно-спортивных играх.

Занятия стрелковым спортом в рамках системы ГТО представляют собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании прикладной материально-технической части оборонного значения с целью достижения физического, интеллектуального и морально-волевого совершенства личности, занимающегося путем обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. В таком процессе решаются общие и частные задачи, которые обеспечивают спортивное совершенствование и подготовку молодого поколения к высокопроизводительному труду и защите своего Отечества.

Стрелковый спорт – вид спорта, в котором участники соревнуются в меткости и точности, стреляя из различных видов оружия. В зависимости от вида и калибра оружия различают виды спортивной стрельбы. Занятия стрелковым спортом дисциплинируют будущих защитников Отечества, приучают к собранности, организованности.

Для успешного овладения техникой выполнения меткого выстрела и сдаче нормативов ГТО необходимо активнее привлекать молодёжь к занятиям стрелковым спортом, это ответственная задача развития комплекса ГТО среди молодёжи, вовлечения её в подготовку к оборонно-массовой деятельности.

В структуре процесса стрелковой подготовки выделяют:

- теоретическую подготовку, включающую обязательное знание правил безопасности при обращении с оружием и поведения на стрелковых объектах и материальную часть оружия с основами баллистики;
- техническую подготовку: обучение основам техники меткого выстрела и совершенствование стрелковых навыков;
- психологическую подготовку для повышения стрессоустойчивости;
- физическую подготовку, необходимую для овладения двигательными действиями, необходимыми для выполнения меткого выстрела.

Стрельбу целесообразно начинать принимать с возраста 11 лет. В возрастной категории 11–16 лет целью занятий является формирование базового уровня у занимающихся. При этом решаются следующие задачи: 1) сформировать устойчивый интерес к физическому развитию и подготовленности в прикладных видах спорта; 2) подготовить к выполнению нормативов многоборья «Защитник Отечества». По стрельбе стоят задачи сформировать базовый уровень стрелковой подготовленности: изучить материальную часть оружия, изготовку лежа, основы меткого выстрела на дистанции 5 м.

Занятия с возрастной категорией 17–18 лет имеют направление на формирование физической культуры личности занимающихся с учетом профильной ориентации. При этом необходимо решить следующие задачи: 1) осуществлять профилирование общей физической подготовки к военной службе и профессиональной деятельности; 2) сформировать знания о способах двигательной деятельности для самостоятельных занятий; 3) сформировать знания и навыки самоконтроля за физическим развитием, спортивно-прикладной подготовленностью и компетенциями, необходимыми для корректировки самостоятельных занятий. В работе по стрельбе стоят задачи: изучать материальную часть пневматического оружия, изготовку сидя и стоя с опорой, основы меткого выстрела из пневматической винтовки на дистанции 10 м.

Занятия с возрастной категорией 19–29 лет имеют целью формирование высокого уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью. При этом решаются следующие задачи: 1) сформировать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать занимающихся на ценности здорового образа жизни с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим спортивным занятиям; 4) развивать физические качества, уровень общей физической подготовленности. В процессе обучения основам стрельбы стоят следующие задачи: изучение материальной части малокалиберной винтовки, изготовку стоя с опорой, основ меткого выстрела из малокалиберной винтовки (калибр 5,6 мм) на дистанции 25 м.

Занятия с возрастной категорией 30–49 лет имеют целью: совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ступени: формировать у граждан отношение к своему здоровью как к ценности здорового образа жизни, о которой необходимо постоянно заботиться; ориентировать граждан на использование средств физической культуры для его формирования; укреплять мотивацию к систематическим физкультурным и спортивным занятиям. В работе по стрельбе стоят задачи: формировать стрелковые умения и навыки, техническую подготовленность в стрельбе на 50 м (основы меткого выстрела), вырабатывать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Занятия с возрастной категорией 50–60 лет и старше имеют целью совершенствование физической культуры личности, поддержание физической и умственной работоспособности, оздоровление и продолжение здорового образа жизни. При этом решаются следующие задачи: 1) совершенствовать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать граждан на ценности здорового образа жизни с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим занятиям; 4) поддерживать уровень общей физической подготовленности. В подготовке по стрельбе стоят задачи: совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие», продолжать изучать материальную часть и поддерживать технику выполнения меткого выстрела.

Особое внимание на всех ступенях подготовки к сдаче норм ГТО следует уделять технике безопасности и правилам поведения на стрелковых объектах всех участников данного педагогического процесса. Организация занятий должна осуществляться опытным тренером-преподавателем (инструктором) в подготовленном тире, с обязательным соблюдением техники безопасности. На вводном занятии изучаются правила безопасности при обращении с оружием и поведения на стрелковом рубеже. Практикой доказано, что наиболее оптимальной формой занятий стрелковым спортом являются секционные занятия с четкой постановкой задач. Оптимальная численность занимающихся в группе 10–12 человек, что продиктовано требованиями безопасности и принципами ГТО: добровольности и доступности; оздоровительной направленности; личностной ориентированности.

Основные формы проведения стрелковой подготовки – учебно-тренировочные занятия, которые предусматривают трехчастную структуру: подготовительную, основную

и заключительную части. Рекомендуемая продолжительность занятия – 90 минут. Распределение времени по частям занятия зависит от подготовленности занимающихся. Ориентировочно его можно представить по схеме: подготовительная часть – 20–25 мин.; основная часть – 60 мин.; заключительная часть – 5–10 мин.

Занятия по подготовке к сдаче норм ГТО по стрельбе строятся по учебным программам и соответствующим тематическим планам, рассчитанным на регулярные занятия. В основу программы и тематических планов положен материал о необходимых знаниях для выполнения испытаний: правила безопасности на стрелковых объектах при обращении с оружием, виды подготовки, основы баллистики, характеристика применяемого оружия, правила проведения стрельб, практические занятия по освоению основ меткой стрельбы.

На первом занятии обязательно сообщение занимающимся теоретических сведений по изучению техники безопасности, правил поведения на стрелковых объектах. Рабочие программы предусматривают теоретические и практические занятия по видам стрелковых упражнений, психологическую подготовку, контрольные нормативы, самостоятельные занятия подготовительными подводящими упражнениями на развитие двигательных навыков, сдачу нормативов ГТО, соревнования по нормативам ГТО, инструкторско-судейскую практику. Для массового обучения навыкам стрельбы и выполнения норм ГТО тренеру-преподавателю необходимо выполнить ряд требований и мероприятий (см. Таблицу).

Таблица – Последовательность и организация мероприятий при обучении навыкам по стрельбе в системе ГТО

№	Вид подготовки / тема занятия	Задачи занятий	Материальная часть занятий	Кол-во часов
Теоретическая подготовка				
1	Тема 1. Правила безопасности на занятиях по стрельбе. Основы баллистики, устройство оружия (электронного, пневматического, малокалиберного), мишени, боеприпасы, тир и стрельбища. Спортивная стрелковая одежда, амуниция. Условия выполнения норм ГТО.	Сообщить занимающимся сведения про: правила безопасности вовремя выполнения стрелковых упражнений, охарактеризовать используемые виды оружия и боеприпасы, оборудования и инвентаря.	Наглядные пособия, электронные презентации, атлас оружия, макеты, части оружия, мишени.	2
Практические занятия				
2	Тема 2. Основы техники стрельбы: изготовление, дыхание, прицеливание, удержание оружия, обработка спуска, производство выстрела, явления после выстрела.	Изучить правила и методику проведения занятий по подготовке и сдаче норм ГТО.	Спортивное оружие, мишени, инвентарь и оборудование стрелкового тира	6
3	Тема 3. Виды стрелковых упражнений в системе ГТО. Тактика выполнения стрелковых упражнений в системе ГТО. Специальная и физическая подготовка стрелка. Психологическая подготовка.	Изучить правила при сдаче норм ГТО по стрельбе, условия учета результатов и подведения итогов.	Руководство по приему нормативов, отчетная документация.	2

Учебная работа инструктора ГТО по стрельбе состоит из следующих этапов:

1. *Подготовительный* этап: включает составление программы занятий с учетом возраста и подготовленности занимающихся, подготовку материальной части и стрелковой базы для занятий. Следует проводить *теоретические занятия* с актуализацией знаний занимающихся. Темы занятий кратко освещают материал, необходимый для овладения техникой меткого выстрела, правилами безопасности и условиями сдачи норм ГТО.

2. *Этап практических занятий*. Обучать приемам и правилам стрельбы, учитывая индивидуальные особенности каждого занимающегося (индивидуальный подход), сначала подводящим упражнениям, а затем по мере усвоения материала, основной стрельбе. Подводящие упражнения: обучение прицеливанию, изготовке, элементам выстрела, стрельба без патрона («холостая стрельба»), стрельба по белому листу, стрельба с патроном и др. способствуют появлению устойчивости системы «стрелок-оружие», что необходимо для прицельного выстрела.

3. *Этап СФП* – обучения специальным физическим упражнениям по выработке устойчивости, выносливости (общей и специальной), координации движений, развитию тонких мышечных ощущений и т. д.

4. *Этап совершенствования стрелковых навыков* – выполнение стрелковых упражнений в режиме спортивных тренировок.

Заключение. Современные вызовы требуют новых подходов к пониманию значения прикладных видов спорта, которые становятся общественным явлением. В современных условиях необходимо выработать программу внедрения комплекса ГТО с учетом изменений в подготовленности контингента занимающихся, совершенствования материальной части прикладных видов спорта и методики обучения базовым видам.

Цель внедрения занятий прикладными видами спорта состоит в следующем:

- подготовка к сдаче нормативов ГТО по прикладным видам спорта;
- развитие массовости и пропаганда спорта и комплекса ГТО;
- подготовка к защите Родины и производительному труду в своих профессиях;
- повышение общего уровня культуры средствами прикладных видов спорта.

Для достижения этих целей должны быть решены следующие задачи:

- 1) создание и укрепление материально-технической базы (бассейнов и тиров);
- 2) привлечение подрастающего поколения к систематическим занятиям, воспитание у них интереса к прикладным видам спорта;
- 3) обучение занимающихся технике выполнения упражнений прикладных видов спорта, входящих в комплекс ГТО;
- 4) формирование морально-волевых качеств, необходимых защитнику Родины.

Перспективы дальнейших исследований в области внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО: анализ опыта внедрения комплекса в Российской Федерации и поиск оптимальных путей его использования в системе физического воспитания Республики Донбасса.

Литература

1. Дубревский Ю.М. Методические основы подготовки граждан к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-метод. пособ. / Ю.М. Дубревский. – ДИФКС. – Донецк, 2018. – 84 с.
2. Зубалий Н.Д. Комплекс ГТО в старших классах средней школы : Пособие для учителя / Н.Д. Зубалий. – К. : Рад.шк., 1988. – 208 с.
3. Крайнюк О.П. Стрельба в государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» : Учеб.метод. пособ. / авт.-сост. О.П. Крайнюк. – Донецк: ГОО ВПО ДИФКС, 2018. – 70 с.
4. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству : научно-попул. изд. / В.В. Михайлов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать : Пособие для воспитателя дет.сада / Т.И. Осокина – 3-е изд., дораб. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 80 с.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В.П. Кривицун, Л.Н. Кривицун-Левшина***

*** Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь,**

****Международный институт трудовых и социальных отношений,
Витебский филиал, Республика Беларусь, e-mail: valkriv@mail.ru**

В статье рассматриваются содержание и методические особенности дыхательных гимнастик, обосновывается их функциональные возможности как средства оздоровления и профилактики заболеваний дыхательной системы организма человека, включая COVID-19.

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, средство оздоровления, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, дыхательная система, задержка дыхания, физические упражнения, комплекс упражнений, методика дыхательных упражнений.*

Проблема состояния здоровья населения в настоящее время во многих странах приобретает особую актуальность, так как по разным причинам повышается заболеваемость и смертность, снижается рождаемость и продолжительность жизни. Поиск современных средств оздоровления населения актуализируется нарастанием воздействия коронавирусной инфекции во многих странах мира на организм человека вне зависимости от пола и возраста, при котором одной из систем поражения является дыхательная система.

В практике оздоровительной физической культуры (ОФК) использование ее средств с оздоровительной направленностью известно давно. Однако и в настоящее время нет единства во мнении ученых об этих средствах. Одни авторы среди ее средств называют циклические физические упражнения, игровые виды спорта и утреннюю гимнастику (В.В. Храмов, 2000). Другие – физические упражнения, подвижные и спортивные игры, туризм, охоту, физкультурно-спортивные развлечения, отдельные формы движений и двигательные режимы, утреннюю гимнастику, прогулки в режиме дня (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003 г.). Третьи – циклические и ациклические физические упражнения, физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства оздоровления, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме труда и отдыха населения (А.Г. Фурманов, М.Б Юспа, 2003). Четвертые – традиционные и нетрадиционные системы оздоровления, циклические упражнения, прыжки со скакалкой, производственную, ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «Хатха-Йога» (А.И. Пустозеров, 2009).

Методологической основой понимания средств ОФК является философская категория «средство». Она трактуется как «...то, при помощи чего человек оказывает воздействие на тот или иной предмет деятельности (материальный, социальный или духовный) по его присвоению или преобразованию для достижения определенного результата» (М.С.Каган, 1985). В этой связи одним из средств ОФК должна рассматриваться и использоваться в практике оздоровления населения *дыхательная гимнастика*. Опыт мировой медицины и ОФК свидетельствует о чрезвычайной необходимости регулярных дыхательных тренировок как для больных, так и для здоровых людей. Преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными средствами заключается в том, что это простой и эффективный способ лечения и профилактики легочных заболеваний, не требующий больших материальных затрат [1]. Знание и понимание механизмов правильного, т.е. здорового дыхания, применение на практике дыхательной гимнастики и ее разнообразных видов и методик становится актуальнейшим аспектом профессиональной

подготовки специалистов в области не только медицины, но и оздоровительной физической культуры.

Целью исследования является теоретико-методическое обоснование дыхательной гимнастики как средства оздоровительной физической культуры.

Материал и методы. В исследовании применены методы теоретического анализа литературных источников, эксперимент, педагогическое наблюдение, анализ и обобщение.

Результаты и их обсуждения. Для обеспечения нормального функционирования всех органов и систем организма человека должна быть эффективная работа дыхательной системы. Центральным органом дыхательной системы являются легкие, обеспечивающие газообмен внутри организма, в процессе которого первостепенное значение имеет наличие в организме кислорода и углекислого газа. Эмбриологи установили, что углекислого газа клеткам организма человека нужно 6-7%, кислорода – 2%. Кислород служит для очистки организма от всех отходов его жизнедеятельности и для их сжигания во избежание интоксикации. Углекислый газ необходим для регуляции всех функций и ферментов в организме. Кислород поступает в легкие вместе с воздухом, оттуда в кровь, а из крови в ткани. Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, затем поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути выводится из организма. При образовании CO_2 в организме сосуды рефлекторно расширяются, улучшается приток крови, что способствует лучшему насыщению клеток и тканей организма кислородом. У здорового человека эти два процесса находятся в состоянии постоянного равновесия, а правильное дыхание является могучим средством оздоровления и профилактики многих болезней: «дыхание – это жизнь, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут» [2].

На основании изученных литературных источников можно представить *дыхательную гимнастику как комплекс упражнений, направленных на увеличение функциональных возможностей дыхательной системы*. В ее основе находятся комплексы упражнений по типу «вдох-выдох, задержка», которые образуют два вида дыхательных упражнений: статические и динамические. Статические дыхательные упражнения характеризуются тем, что они осуществляются без одновременных движений конечностями и туловищем в положении лежа, сидя или стоя. Динамические дыхательные упражнения выполняются с одновременными движениями конечностей и туловищем. Условием их правильного применения является согласованность амплитуды и темпа движений с темпом, глубиной дыхания и паузой. В методике применения дыхательных упражнений различают традиционную, нетрадиционную (или парадоксальную) дыхательную гимнастику.

Традиционная дыхательная гимнастика – это комплексы естественных дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими и циклическими упражнениями, при которых вдох делается в состоянии расширения грудной клетки, а выдох при ее сужении. В ней основное внимание уделяется развитию глубокого вдоха и выдоха, направленных на вентиляцию легких, динамику экскурсии грудной клетки, т.е. увеличение поступления кислорода в кровь.

Среди видов традиционной дыхательной гимнастики применяются специальные дыхательные упражнения, дренажная и звуковая, «сердечная» и носовая дыхательные гимнастики, дыхательные упражнения на воде. *Специальные дыхательные упражнения* направлены на решение задачи восстановления и развития определенных частей дыхательной системы – бронхов, легких, диафрагмы. *Дренажная дыхательная гимнастика* направлена на развитие глубокого диафрагмального дыхания в положениях лежа на спине или животе на наклонной плоскости (наклонном столе) под углом 30–40 градусов вниз головой, т.е. осуществляется дренаж (давление) положением тела для выведения бронхиального секрета. *Звуковая дыхательная гимнастика* состоит из комплекса специальных упражнений, связанных с произнесением звуков: «закрытого стога – МММ»

и «очистительного выдоха – ППФ». Для звуковой дыхательной гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1–2 сек.), пауза (1 сек.), активный выдох через рот (2–4 сек.), пауза (4–6 сек.). Она предназначена для постановки правильного дыхания. «Сердечная» дыхательная гимнастика характерна комплексом дыхательных упражнений с выполнением общеразвивающих упражнений, направленных на развитие дыхательных мышц в области грудной клетки. *Носовая дыхательная гимнастика* связана с комплексом специальных дыхательных упражнений, выполняемых только носом и направлена на устранение застойных явлений в носоглотке и развитие мелких дыхательных мышц. *Дыхательные упражнения на воде* связаны с использованием водной среды (бассейна, ванну, озеро и т.п.) для сопротивления выдоху через рот и направлены на развитие крупных дыхательных мышц и органов дыхания. Традиционная дыхательная гимнастика может применяться во всех физкультурно-оздоровительных занятиях, и прежде всего в лечебной реабилитации после перенесенных респираторных или легочных заболеваний [3].

Нетрадиционная дыхательная гимнастика – это комплексы дыхательных упражнений в сочетании с движениями различного физиологического и двигательного характера. Одной из ее задач является обеспечение и удержание в организме человека углекислого газа. К числу нетрадиционной дыхательной гимнастики относится *дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой* направленная на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка на них достигается за счет резкого вдоха носом в условиях его затруднения скелетными мышцами и принимаемыми позами. Одиннадцать упражнений выполняются в сочетании с поворотами и наклонами головы и тела, сведениями перед грудью и разведениями рук, пружинистыми приседаниями и др. Специфика дыхательной и физической нагрузки здесь заключается в том, что мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам, заставляя их работать с полной нагрузкой, и тем самым, активизировать газообмен. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями. Так как вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма, которая работает как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, улучшая все брюшное кровоснабжение. Вдыхать следует по завершении движения, а выдох должен быть спокойным и пассивным. В противном случае вероятно развитие гипервентиляции легких, что нередко и приводит к возникновению неприятных симптомов.

Дыхательная гимнастика «выжимания» Б.С. Толкачева состоит из комплекса дыхательных упражнений, самомассажа грудной клетки, бега на воздухе, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий. Основу метода образуют упражнения по типу «выжимания» – сжатия с большой силой грудной клетки в области нижних ребер и диафрагмы при помощи различных движений рук ног и положений тела.

Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко основана на методе волевой ликвидации глубокого дыхания и предусматривает уменьшение глубокого дыхания или его задержки за счет специальных упражнений в сочетании медикаментозными и физиотерапевтическими методами. Идея автора состояла в том, что углекислота необходима клеткам так же, как и кислород. Когда человек начинает интенсивно или глубоко дышать, то, а углекислый газ вымывается из организма и клетка начинает испытывать кислородный голод. В этом случае автоматически срабатывает эффект Вериги-Бора, открытый еще в начале века, где происходит рефлекторный спазм сосудов, являющийся защитной реакцией организма на потерю CO₂ и при этом наступает кислородное голодание. Чтобы быть здоровым человеку нужно повысить содержание углекислого газа в крови, которого в атмосфере практически нет. В настоящее время газовый состав воздуха составляет O₂-21%, а CO₂-0,03%, в то время как для нормальной жизнедеятельности клетки организма газо-

вый состав должен составлять O_2 - 2% и CO_2 -7,5 %. Его дыхательная гимнастика включает упражнения на полное дыхание (грудное и диафрагмальное), специальный комплекс задержки дыхания, массаж точек носа на паузе, на втягивание живота, максимальное вентилирование легких, *редкое дыхание по уровням*.

Дыхательная гимнастика Лео Кофлера основана на трехфазном дыхании: вдох (наполовину заполнения легких) – пауза (до тех пор, пока у организма не появится желание вдохнуть) – вдох через нос и выдох. Эта система дыхания тренирует равномерный выдох, устраняет носовой призвук, развивает мышцы зева и экономичный выдох, расширяет объем легких, позволяет излечиваться от легочных заболеваний.

Дыхательная гимнастика Ю.И. Першина предусматривает неглубокое дыхание, при котором между выдохом и вдохом через нос делается пауза, которая позволяет увеличивать объем углекислого газа в крови. Система включает пять групп упражнений в сочетании с несложными движениями для оздоровления конкретных зон – шейно-головной, средней, поясничной, ножной и рассчитаны на людей разного возраста. Эти упражнения помогают избавиться от головной боли, аллергии, радикулита, сердечных заболеваний и избыточного веса.

Дыхательная гимнастика «Бодифлекс» основанная на технике глубокого диафрагмального аэробного дыхания в сочетании с несложными упражнениями, максимально насыщающее кровь кислородом. Диафрагмальное дыхание основано на особой технике и имеет пять фаз:

1. Выдох всего воздуха из легких через рот.
2. Быстрый и резкий вдох до наполнения легких через нос (шумный, резкий).
3. Выдох через рот – открыв губы резко выдохнув, напрягая мышцы живота – то есть, подключая диафрагму.
4. Задержка дыхания и втягивание живота.
5. Вдох и расслабление живота (вдох сопровождается звуком, напоминающим всхлип).

Эта гимнастика предназначена, прежде всего, для лиц, желающих похудеть [4].

Дыхательная гимнастика В.П. Кривцуна представляет собой модификацию дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, дополнена динамическими упражнениями и оригинальными движениями. Все дыхательные упражнения «обними плечи», «наклоны», «приседания» выполняются сериями. Общая сумма трех упражнений составляет до 500 коротких и резких вдохов, за счет которых укрепляются дыхательные мышцы, максимально наполняются легкие воздухом, увеличивается спирометрия легких и экскурсия грудной клетки. Принципиальным отличием их выполнения является то, что после резкого и короткого вдоха выдох не делается, а происходят повторные такие же вдохи по типу «накачивания мяча». Вдохи выполняются до тех пор, пока легкие полностью не заполнятся воздухом. После этого делается плавный выдох и восстановительное дыхание в течение 10–15 сек. После первой серии дыхательных упражнений выполняется следующая аналогичная серия. Таким образом, во время выполнения серии коротких и резких вдохов, не выполняя при этом выдохов, происходит задержка дыхания [5].

Исходя из теории К.П. Бутейко, после выполнения такой дыхательной гимнастики в организме повышается содержание углекислого газа, что рефлекторно приведет к повышению насыщения крови кислородом. При выполнении многократных резких и коротких вдохов без выдохов, легкие заполняются воздухом, что способствует увеличению спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, а наличие в дыхательных упражнениях динамических усилий и амплитуды движений позволяет эффективно развивать подвижность в суставах рук, туловища и ног.

С целью выявления оздоровительной эффективности занятий модифицированными дыхательными упражнениями у лиц среднего и пожилого возраста нами был проведен пилотажный педагогический эксперимент. Средний возраст испытуемых составил 60,8 лет. Практические занятия данной дыхательной гимнастикой проводились испытуемыми само-

стоятельно до 6 раз в неделю, в зависимости от личной организованности и силы сформированного мотива. Периодически, с частотой два раза в месяц, у испытуемых проводились контрольные замеры исследуемых показателей, входящих в программу эксперимента, с одновременным контролем за качеством выполнения дыхательных упражнений. В результате регулярного выполнения дыхательной гимнастики у испытуемых по всем исследуемым показателям была получена положительная динамика (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей в процессе (в конце) педэксперимента

Проба Штанге (сек)			Проба Генчи (сек)			Сумма вдохов 3-х упражнений (кол-во раз)			Жизненная емкость легких (мл)			ЧСС после 20 присед. за 30сек (уд/мин)		
Max	Min	X	Max	Min	X	Max	Min	X	Max	Min	X	Max	Min	X
+40	+10	+25	+12	0	+5	+8	0	+4	+300	0	+120	-24	-10	-14

Наиболее выраженный оздоровительный эффект выявлен у занимающихся дыхательной гимнастикой 5–6 раз, менее выраженный – у занимающихся 2–4 раза в неделю.

Таблица 2 – Сравнительные характеристики дыхательных гимнастик

№	Виды дыхательной гимнастики	Время вып. упр. На задержке дыхания (1 серия) в секундах	Общее время вып. упр. (1 серия) в секундах	Время задержки дыхания от общей продолжительности вып. дых. упр. (%)
1	Модифицированные дыхательные упражнения (на примере 10 вдохов)	1. «обними плечи» – 27 2. «наклоны корпуса» – 35 3. «приседания» – 35 Время задержки дых.: 97	1. «обними плечи» – 37 2. «наклоны корпуса» – 50 3. «приседания» – 55 Общее время: 142	68,3%
2	К.П. Бутейко	Время задержки дых.: 53	Время выполнения: 61	86,8%
3	Лео Кофлера	1.упр. со звуком «ПФФ» – 33 2.упр. со звуком «ССС» – 47 3.упр. со звуком «ПФФ» – 37 4.упр. со звуком «ЖЖЖ» – 43 5.упр со звуком «ПФФ» – 32 6.упр со звуком «333» – 30 Время задержки дых.: 211	1.упр. со звуком «ПФФ» – 40 2.упр. со звуком «ССС» – 47 3.упр. со звуком «ПФФ» – 45 4.упр. со звуком «ЖЖЖ» – 51 5.упр со звуком «ПФФ» – 48 6.упр со звуком «333» – 43 Общее время: 274	77%
4	Першина	Время задержки дых.: 9	Время выполнения: 23	39%
5	Бодифлекс	Время задержки дых.: 16	Время выполнения: 27	59,2%

Сравнительный анализ дыхательных гимнастик, входящих в систему нетрадиционной дыхательной гимнастики, показал (таблица 2), что наибольшее время задержки дыхания отмечено в системе К.П. Бутейко (86,8%) и Лео Кофлера (77%), что способствует

большому накоплению углекислоты в организме. Физические упражнения есть в системе Ю.И. Першина, но показатель задержки дыхания ниже (39%), чем в МДУ. Система «Бодифлекс» имеет высокий показатель задержки дыхания (59,2%) и интересна тем, что она базируется на диафрагмальном дыхании и укреплении мышц брюшного пресса.

В отличие от представленных дыхательных систем в дыхательной гимнастике В.П. Кривцуна отмечен высокий уровень задержки дыхания (68,3%), кроме этого в ней присутствуют физические упражнения, такие как наклоны и приседания, что способствует профилактике поясничного остеохондроза и заболеваний мочеполовой системы, развитию подвижности в суставах рук, туловища и ног [6]. Такая дыхательная гимнастика могла бы быть эффективным средством профилактики COVID-19.

Дыхательная гимнастика, техника дыхания является также важной составляющей всех восточных систем оздоровления и единоборств.

Заключение. В системе средств оздоровительной физической культуры, в медицинской практике дыхательная гимнастика является и должна быть неотъемлемым компонентом профилактики и оздоровления населения, и прежде всего, дыхательной системы.

Традиционные и нетрадиционные дыхательные гимнастики по своему содержанию и технике дыхания обладают специфическими методиками и результатами воздействия на функциональные возможности дыхательной системы, обеспечивая оздоровительный и профилактический эффекты.

Разработанная и апробированная Дыхательная гимнастика В.П. Кривцуна обладает многофункциональностью воздействия не только на дыхательную, но и на опорно-двигательную систему организма человека, что предопределяет ее дальнейшее научное и методическое обоснование в современной системе оздоровительно-профилактических средств, ее практическое применение в профилактике COVID-19.

Виды традиционной и нетрадиционной дыхательной гимнастики могут применяться, прежде всего, в группах ЛФК и «Здоровья», для чего необходимо тщательное изучение этих методик в процессе подготовки специалистов физкультурного профиля.

Литература

1. Каменев, Ю.А. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии /Ю.А. Каменев. – Воронеж: Вест, 2008. – 196 с.
2. Преображенский, Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову /Д. Преображенский. – СПб.: Питер, 2006. – С. 19-82.
3. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Казьмин. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 111 с.
4. Кривцун-Левшина Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П.Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2018. – С. 99–111.
5. Новицкий, П.И. Физкультурно-оздоровительная деятельность населения сельской местности : методические рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2019. – 59 с.
6. Кривцун, В.П. Методические особенности выполнения модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко /В.П. Кривцун //Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали ХІУ Міжнародної наук.-прак. конф. молодих учених, Суми, 24-25 квітня 2014 р.; у 2 т. / відповід. ред. М.О. Лянной; наук. ред. Т. О. Лоза. – Т.1. – С. 96–99.

ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕТЧИНГУ

Н.В. Максимова

Луганский государственный педагогический университет,
г. Луганск, e-mail: kfv.lu@mail.ru

В данной статье рассмотрена тема стретчинга, как одного из способов развития гибкости на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Рассмотрены различные методики развития гибкости и их применение в ходе учебного процесса. Освещены различные виды упражнений для развития гибкости у студентов. Были рассмотрены теоретические аспекты развития гибкости у студентов, а также проанализированы результаты методики.

Ключевые слова: *гибкость, стретчинг, растяжка, методика развития гибкости, высшее учебное заведение.*

Согласно Матвееву Л.П. «гибкостью» принято называть «свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела» [3, с. 237].

Гибкость является неотъемлемым фактором физической подготовки человека. Она необходима не только в военной деятельности, но и в трудовой, не менее необходимой она является в быту.

Существуют два вида гибкости – пассивная и активная. Под активной гибкостью принято понимать движения, которые осуществляются посредством напряжения собственных мышц. Пассивная гибкость – движения, которые происходят под действием внешних сил.

Для формирования эластичность в мышцах используют совокупность процедур, воспроизводимых с наибольшей амплитудой. Такие процедуры именуются упражнениями на растягивание.

В физическом воспитании существуют два вида упражнений на растягивание: маховые и растягивающие движения. Их комплексное использование способствует эффективному развитию гибкости. Кроме того, исследователями установлен тот факт, что расслабляющие упражнения способствуют закреплению эффекта. В связи с этим возникает необходимость включения подобных упражнений в комплекс тренировок. Одним из таких направлений является стретчинг.

Цель исследования – обосновать современное состояние проблемы эффективности применения разных методик развития гибкости, на занятиях по стретчингу.

Материал и методы. В данной работе использовались теоретический анализ и синтез литературных источников. Результаты расширяют методические подходы к физическому воспитанию студентов с применением методик развития гибкости на занятиях по стретчингу.

Результаты и их обсуждение. Большая часть упражнений по стретчингу появилась на основе упражнений из лечебной физкультуры [4, с. 27].

Упражнения по стретчингу близки к восточной методике оздоровления, нежели к традиционной западной. На западе существует новый вид стретчинга, который из элементов растяжки плавно переходит в танец. Сложных и инновационных элементов данная методика не содержит, ее движения знакомы практически со школьных лет.

Резкость и скорость в упражнениях на растяжку в школьной программе является большим минусом. Данные упражнения необходимо выполнять плавно и медленно для достижения лучших результатов, а также во избежание нанесения вреда здоровью.

Термин «стретчинг» американского происхождения от английского «stretching» – растягивание, обозначает систему упражнений и поз для растягивания конкретных мышц, связок и сухожилий [2, с. 6].

Стретчинг улучшает самочувствие. Кроме того, этот вид упражнений благотворно влияет на весь организм. Данный вид упражнений успешно применяется как в комплексе оздоровительных тренировок, так и в процессе самостоятельных занятий. Основным эффектом стретчинга является повышение гибкости. Оценкой эффективности данного вида занятий является именно эта физическая способность у человека.

Комплекс этих упражнений необходим для человека. При условии поддержки нормального уровня гибкости снижается вероятность появлений болей в пояснице, а также мышечных травм.

Упражнения по стретчингу направлены на восстановление и укрепление позвоночника. Кроме того, они способствуют формированию правильной осанки у человека.

Лучшим методом в процессе тренировок на выработку выносливости, силы и координации движений необходимо сочетать статические и динамические движения.

На данный момент существуют четыре вида стретчинга:

1. Баллистический метод, который основан на весе тела и силе. Его применяют для ускорения эффекта. Считается травмоопасным и не применяется в групповых занятиях.

2. Медленный метод подразумевает растяжку мышц на максимальную длину. В отличие от баллистического метода, данный вид стретчинга проходит в максимально медленном темпе.

3. Статический метод содержит упражнения на время с задержками в каждой позиции. Этот метод считается безопасным и зачастую применяется в йоге.

4. Четвертый метод – PNF, комплекс упражнений которого выполняется в паре с партнером. Посредством помощи друг другу способствует растяжке мышц с фиксацией на определенный промежуток времени в принятом положении.

В процессе тренировки гибкости следует придерживаться определенного ряда правил:

- положение тела, в первую очередь, должно быть безопасным;
- залог эффективности упражнений заключается в правильной технике выполнения упражнений;
- растягивать мышцы нужно до появления чувства растяжки в мышцах, появление боли и чувства дискомфорта в мышцах не допускается при выполнении упражнений;
- необходимо следить за дыханием: оно должно быть медленным, упражнения следует выполнять на выдохе;
- перед началом выполнения упражнений по стретчингу нужно обязательно разогреть мышцы.

По прохождении базового комплекса методики упражнений по стретчингу можно выявить развитие следующих положительных навыков у студентов:

- данная методика, помимо гибкости, способствует развитию других физических качеств человека;
- стретчинг способствует снижению мышечного напряжения и расслаблению тела;
- снижает количество мышечных травм: растяжений, перенапряжений и пр.;
- улучшает чувство равновесия, что способствует улучшению работы вестибулярного аппарата;
- увеличивает время удержания поз, связанных со статическими движениями;
- способствует развитию координации, что позволяет выполнять упражнения на координацию свободно и без труда;
- способствует развитию различной двигательной активности;
- способствует упрощенному занятию бегом, катанием на лыжах, плаванием и т.п.;
- способствует удержанию внимания к телу, в особенности на части тела, которые могут подвергнуться растяжению;
- приобретение умений правильного выполнения упражнений по стретчингу: анализирование возникающих ощущений при занятии;
- развитие рефлексии тела;

– самочувствие изменяется в положительную сторону [5, с. 196].

В процессе растяжки различных частей тела происходит поочередное расслабление и напряжение тела. В этом заключается оздоровительная сущность стретчинга. В связи с этим, комплекс упражнений по стретчингу направлена на различные группы мышц.

В основные принципы организации занятий включены:

1. Наглядность: перед выполнением упражнений преподаватель показывает алгоритм его выполнения.

2. Доступность: комплекс упражнений должен начинаться с простых, постепенно переходя в сложные, но не наоборот.

3. Систематичность: занятия должны проходить регулярно, также постепенно должна возрастать нагрузка и количество упражнений в комплексе.

4. Закрепление навыков: процесс тренировок должен привести к тому, что студент сможет выполнять упражнения самостоятельно.

5. Индивидуально-дифференцированный подход: необходимо учитывать возрастные и физические особенности студентов.

6. Сознательность: студенты должны осознавать пользу в выполнении комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости [1, с. 64].

Методика стретчинга ставит перед собой следующие задачи: необходимо обучить студентов различным видам методики стретчинга, необходимо заострять внимание учащихся на точность выполнения упражнений, развитие физических (гибкость, выносливость, ловкость, мышечная сила) и психических (воображение, внимание, умственные способности, память) качеств студентов, развитие коммуникабельности и моральных качеств; повышение функционирования системы организма и укрепление костно-мышечной системы; создание положительных условий для развития эмоционального и психологического состояния учащихся.

Следует подчеркнуть, что в высших учебных заведениях физическому воспитанию уделяется достаточное время. Практика происходит через изучение теории. В данной статье были рассмотрены понятия стретчинга и гибкости, методы развития и виды методик.

Кроме того, была рассмотрена возможность выполнения упражнений с наибольшей амплитудой, различным направлением и степенью напряжения мышц, развития эластичности и упругости связок и мышц.

Заключение. Подводя итоги можно сделать вывод, что в человеческом организме важен любой сустав. Недостаток подвижности в суставах препятствует формированию подобных физиологических свойств, как сила, скорость, выносливость и быстрота реакции. Кроме того, это снижает уровень работоспособности, может привести к травмам связок и мышц. Методика стретчингу способствует развитию гибкости, что предотвращает вышеизложенные последствия отсутствия комплекса тренировок.

Таким образом, представленный путь эффективного развития на основе комплекса упражнений по стретчингу у студентов высших образовательных учреждений оптимизирует современный учебный процесс по физической культуре и способствует дальнейшему совершенствованию данного направления в теории и практике физической культуры и спорта.

Литература

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
2. Захаров В.А. Словарь терминов физической культуры и спорта / В.А. Захаров. – 2004. – 194 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Федорова, С. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство координационных способностей дошкольника / С. Федорова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №8. – С. 25-29.
5. Филиппова, С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. – М., 2008. – 416 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е.Н. Мартыненко

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,

e-mail: lenamartynenko65@mail.ru

В данной статье изложен материал относительно актуальных проблем физического воспитания молод ежи и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены некоторые средства их практического решения.

Ключевые слова: физическое воспитание, актуальные проблемы, спорт, студенты, на данный момент времени.

Физическое воспитание – это система событий, служащих цели укрепления самочувствия, овладения необходимыми для жизни двигательными способностями и умениями, достижению высочайшей работоспособности.

Физическое образование не справляется с существующими проблемами, которые ведут в худшую сторону физическое состояние студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере сбережения здоровья.

В настоящее время на человека влияют большое количество неблагоприятных факторов окружающей среды. В их количество входят экологические, общественные, психические составляющие. Все это в той или же другой степени воздействует на развитие и здоровье человека. Данные статистики говорят о повышении заболеваемости такими заболеваниями как рак, инфаркт, инсульт, тем более у юного населения планеты. Врачи всерь ез говорят о том, что почти все болезни «помолодели». Так, в случае если ещ е 20 лет назад инфаркт поражал в среднем людей 60 лет, в данный момент от этой болезни, все чаще страдают люди в 30 лет. Предпосылкой подобного считается неверный тип жизни, невысокая физическая активность, вредные привычки. Вследствие этого, более необходимой становится задача физического воспитания студенческой молодежи, обеспечивающая их занятости во всевозможных отраслях спорта.

К актуальным проблемам физического воспитания стоит отнести такие, как:

- планомерное снижение уровня физического здоровья молодых людей в прямой зависимости от курса обучения;
- снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи;
- вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания.

Рассмотрим первую проблему. С каждым годом мы, как педагоги, сталкиваемся с приростом больных учащихся. Чаще всего это касается развития хронических заболеваний у молодежи, что связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того на старших курсах регистрируется большой процент возобновившихся морфофункциональных отклонений и понижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Увеличение количества болезней учащихся старших курсов происходит на фоне значительного снижения их физического развития и функциональной подготовленности. Интенсивным проявлением данных неблагоприятных процессов считается резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей. Эта обстановка считается неутешительной проблемой требующей незамедлительного решения, потому что врачи не в состоянии одни преодолеть образовавшуюся неблагоприятную динамику здоровья молодых людей. Исследовательскими работами подтверждается, что большой процент студентов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в ВУЗ.

Вторая проблема освещает вопросы актуальности использования тех или иных образовательных технологий и их эффективность. Стоит признать, что современные студенты и педагоги нацелены на удачную сдачу нормативов какими угодно способами. Что не несет для студента никакой пользы в сфере осознания личного здоровья. По мнению ряда авторов, кафедры физического воспитания институтов в большей степени заботятся о студентах, имеющих спортивные разряды и звания, тем, кто собственными достижениями принес престижность учебному заведению, а сугубо формально и поверхностно занимаются реализацией основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов. Авторы подчёркивают, что на сегодняшний день применяемые в высшей школе формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов.

На данном этапе в институтах недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы учащихся по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни. Учебно-методическая литература по данной проблеме имеется в ограниченном количестве. В данной ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методике организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов.

Содержание третьей проблемы затрагивает вопрос о престижности профессии педагога и тренера, а еще о последующем его трудоустройстве. Как всем известно, государство не в состоянии выплачивать достойную заработную плату ни одним, ни вторым.

Тем более остро предоставленная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи отлично подготовленными как теоретически, так и практически, они в большинстве случаев испытывают проблемы с трудоустройством в учреждениях медицинского профиля, что связано с отсутствием полновесных, сбалансированных договоренностей между Министерством здравоохранения и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная необходимость в специалистах предоставленного профиля высока. Не менее важной считается еще проблема подготовки полноценных высококвалифицированных сотрудников в области спортивной медицины. Нам хорошо известно, что почти все работающие в области физической культуры и спорта медики не имеют специального образования, связанного со спортивной медициной. Невзирая на высокий профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей является также актуальной.

Какие же меры стоит предпринять для решения проблем физического воспитания молодежи?

Для улучшения повышения функциональной подготовленности организма студентов к физическим нагрузкам, больше всего подходят программы персонализированных физических упражнений. Предоставленная конфигурация проведения учебных занятий по физической культуре разрешает привлекать к практическим занятиям студентов с разным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по итогам медицинского осмотра в особые медицинские группы. Еще одним действенным методом увеличения производительности учебного процесса по физическому воспитанию – внедрение в образовательный процесс передовых, эффективных, действенных и берегающих здоровье программ, целенаправленного составления и установление у студентов компетенций по сохранению собственного здоровья.

Анализ литературы, посвященной проблемам физического воспитания, позволяет сделать вывод о том, что разные авторы по-всякому знают и обрисовывают суть методов использования программ по физической культуре.

К подходу о сбережении здоровья относят: проведение не малого числа профилактических мероприятий (лекций, разговоров и т.д.) в ВУЗах, оказание психической поддержки студентам в моменты сессий, создание действенной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. По моему мнению, подход к сохранению здоровья – это совокупность способов, мероприятий и форм, наиболее эффективно способствующих формированию и последующему развитию у студентов компетенций в сфере физического воспитания. В педагогическом процессе для формирования данных компетенций необходимо применение следующих условий:

а) наличие действенных методик проведения тренировок по физической культуре со студентами с целью улучшения начального уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением.

Таким образом мы понимаем, что соблюдение данных критериев, как для выполнения упражнений физической культурой, например, и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значимо увеличить степень собственного физического самочувствия и активной подготовленности. Вывод можно сказать о том, что на данный момент времени имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшем учебном заведении. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания студентов и использования подхода по сбережению здоровья в рамках формирования у студентов компетенций сохранения и улучшения собственного здоровья.

Литература

1. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.
2. Зубкова А.Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2006. – 25с.

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (НА ПРИМЕРЕ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПГУ)

А.П. Михаль

Полоцкий государственный университет, Республика Беларусь

e-mail: a.mikhal@psu.by

Применение в образовательном процессе данных направлений физического воспитания будут способствовать повышению интереса студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, инновация, образование.

С каждым годом из-за возрастающей умственной нагрузки, нерационального питания и большого объема работы с компьютером, увеличивается количество студентов, которые испытывают трудности адаптации к учебным нагрузкам. Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации является физическая активность.

В свою очередь, в условиях организации процесса физического воспитания студентам специальных медицинских групп нет возможности для выбора вида физической активности. Следовательно, отсутствие выбора не повышает интерес студентов к учебным занятиям.

Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение новых направлений в учебный процесс, чтобы привлечь интерес студентов.

Цель исследования – повысить интерес студентов к занятиям физической культуры, с помощью введения в учебный процесс новых направлений.

Материалы и методы. Исследование проходило на базе механико-технологического факультета учреждения образования «Полоцкий государственный университет», в котором приняли участие 30 студентов специальной медицинской группы дневной формы обучения. Для данного исследования, студентам, было предложено пройти анкетный опрос, состоящий из 5 вопросов.

Результаты и их обсуждение. Первый вопрос предполагал узнать мнение у студентов, хотели бы они заниматься скандинавской ходьбой на занятиях физической культуры.

На рисунке 1 отображены результаты первого вопроса, которые свидетельствуют о том, что у большинства студентов (73%) нет желания заниматься скандинавской ходьбой.

Второй вопрос так же предполагал узнать мнение у студентов, хотели бы они заниматься стретчингом на занятиях физической культуры. Результаты, которые отображены на рисунке 2, показывают, что 87% студентов специальной медицинской группы в этом заинтересованы.

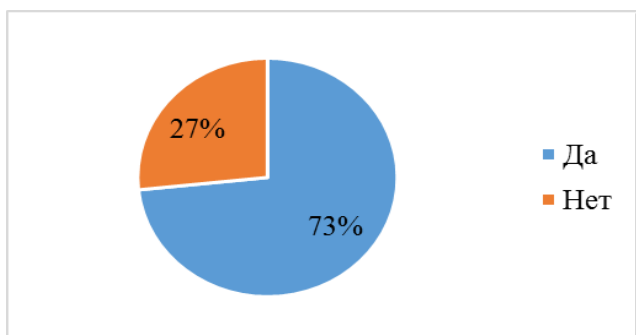


Рисунок 1. Результаты анкетного опроса о желании заниматься скандинавской ходьбой на занятиях физической культурой

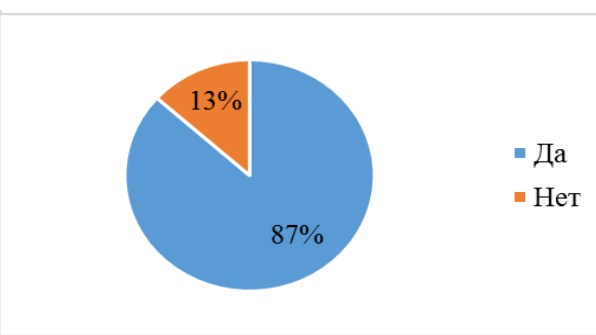


Рисунок 2. Результаты анкетного опроса о желании заниматься стретчингом на занятиях физической культурой

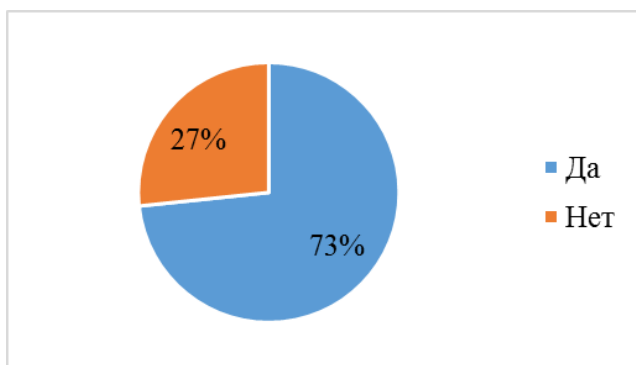


Рисунок 3. Результаты анкетного опроса о желании заниматься пилатесом на занятиях физической культурой

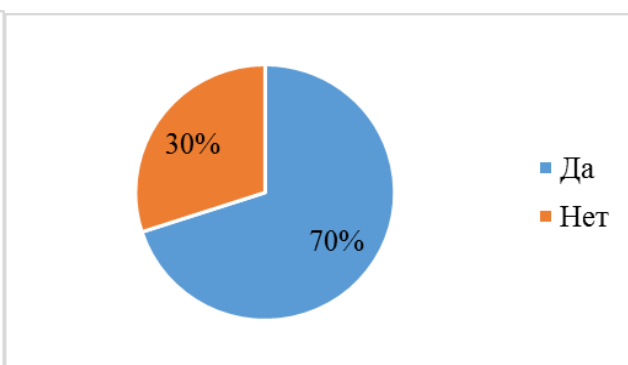


Рисунок 4. Результаты анкетного опроса о желании заниматься йогой на занятиях физической культурой

Третий и четвертый вопрос предполагал узнать мнение у студентов, хотели бы они заниматься на занятиях физической культуры пилатесом и йогой соответственно.

Можно сделать вывод, что равный процент студентов (70–73%) желают заниматься данными направлениями физической культуры на занятиях.

Результаты этих вопросов представлены на рисунке 3 и рисунке 4

В пятом вопросе студентам необходимо было распределить направления физического воспитания: скандинавскую ходьбу, стретчинг, йогу и пилатес, по степени заинтересованности, которыми в первую очередь они хотели бы заниматься на занятиях физической культуры. Результаты, представленные на рисунке 5, отображают, что приоритетными направлениями, в которых заинтересованы студенты являются пилатес и стретчинг 35%.

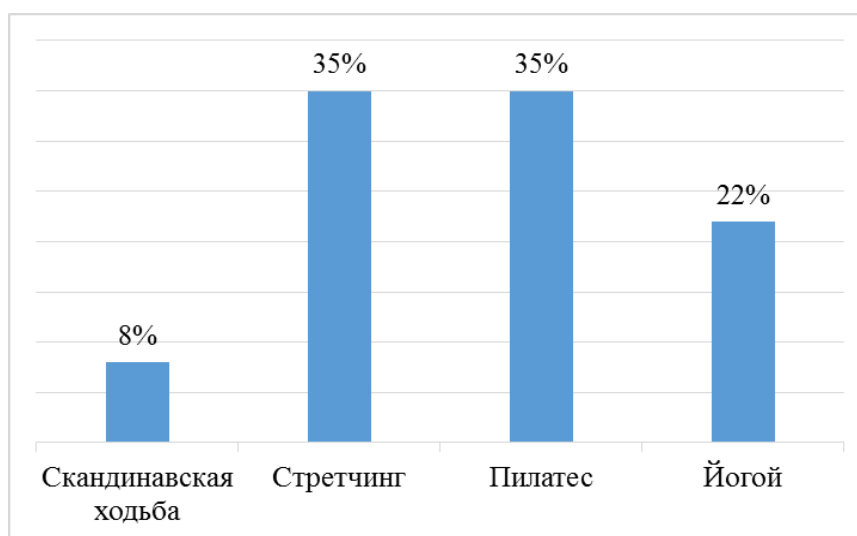


Рисунок 5. Результаты распределения направлений физического воспитания по степени заинтересованности

Заключение. Подводя итоги исследования, можно заметить, что наиболее приоритетными направлениями для студентов специальной медицинской группы являются направления, связанные с повышением гибкости тела, а также динамическим и статическим растягиванием мышц.

Таким образом, внедрение вышеперечисленных, и в особенности, приоритетных для студентов направлений в учебный процесс будет благоприятно влиять на физическое развитие и повысит их интерес к учебным занятиям.

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В РОССИИ КАК РЕШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ У МОЛОДЕЖИ

Л.В. Моисеева, И.Н. Пушкарева

Уральский государственный педагогический университет,
Факультет естествознания, физической культуры и туризма,
г. Екатеринбург, Российская Федерация, e-mail: inna.ru.80@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы мотивации современной молодежи к занятиям спортом.

Ключевые слова: молодежь, мотивация, занятия спортом, фитнес.

Молодое поколение – это не только будущее, оно «живое настоящее», и нам важно понять, насколько уже сегодня молодое поколение определяет содержание и характер будущего, насколько несет в себе «дух нового времени».

Все актуальней встают проблемы современной молодежи в наше время. Во всем мире, да и в России, в частности, у молодежи, меняются приоритеты. Вместо того, чтобы вести здоровый образ жизни, думать о семье, наше подрастающее поколение все чаще хочет выделиться за счет пагубных привычек, насилия и превосходства.

Развитие молодежной политики – одно из приоритетных направлений общества и государства на сегодняшний день. Спорт – это средство, которое позволяет развиваться и физически, и духовно, достигать новых вершин и самоутвердиться в жизни. Считается, что понятия «молодежь» и «спорт» не просто взаимосвязаны, они существуют в единой параллели [1].

Область исследования, которая является предметом рассмотрения, носит междисциплинарный и чрезвычайно многогранный характер. Рынок фитнес услуг, с точки зрения научного осмысления, практически не изучен, однако в современной отечественной науке накоплен определенный опыт. Несмотря на важность данной отрасли, теоретическая концепция услуг в России получила свое развитие и распространение далеко не сразу.

Цель исследования заключается в оценке мотивации представителей молодежи к занятию спортом.

Мотивация – комплекс императивных побуждений, к энергичности, образующихся в предоставленной психике под воздействием ее внутренних оснований и/или в ответ на раздражения и стимулы, приходящие из внешней среды, и определяющих направленность и содержание последующей энергичности субъекта (личности, группы) [3].

В психодиагностике мотивации выделяют 2 главные группы способов: прямые способы (анкеты, интервью, прямой вопрос, личные опросники) и проективные способы [2].

В базу прямых способов положена прямая оценка представлений человека о основаниях или же особенностях поведения, заинтересованностях и т.д. (когнитивная репрезентация). По данным методам можно судить скорее о “кажущихся мотивах”, причинных стандартах, ценностных ориентациях, чем о возможно деятельных мотивах поведения и работы. В опросниках предлагаются утверждения, касающиеся некоторых поведенческих данных, которые напрямую не соответствуют мотивам, но эмпирически связаны с ними. Ведущий дефект применения опросников – понижение объективности ответов по причине воздействия фактора социальной желательности или же защитной мотивации.

Проективные методы построены на анализе продуктов воображения и фантазии. Они основаны на исследованиях влияния мотивации на воображение и перцепцию. Проективные методы используются для диагностики глубинных мотивационных образований, особенно неосознаваемых мотивов [2].

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения, деятельности. Процесс теоретического осмысления явлений мотивации далек от своего завершения. Это отражается как в непрекращающемся росте публикаций на эту тему, так и в многозначности трактовок основных понятий этой области, таких, как мотив и потребность. Так, в отечественных работах мотив понимается и как осознанная потребность (Ковалев А.Г., 1965), и как предмет потребности (Леонтьев А.П., 1975) и отождествляется с потребностью (Симонов П.В., 1981).

В контексте различных теоретических подходов различаются и схемы анализа мотивации. В зарубежной психологии одной из наиболее влиятельных остается реактивная схема S-O-R (стимул-организм-реакция). Развитие когнитивной психологии привело к попыткам заменить мотивационные процессы информационными. Так, в атрибутивном

подходе Б. Вайнера, основанном на схеме S- когниция – R, мотивация сводится к промежуточному информационному процессу, а мотивы – к перцепции; тем самым теряется качественная специфика мотивационных образований.

Особенности мотивации используются в экспериментальных процедурах – через разные типы инструкций пытаются актуализировать разные типы и уровни мотивации в экспериментальной ситуации. К сожалению, в некоторых исследованиях этим и ограничиваются, тогда как необходима, диагностика индивидуально-психологических различий в силе «обобщенных мотивов», которые актуализируются в данной ситуации до использования инструкций. Это дает возможность более адекватно оценить уровень актуальной мотивации. Валидность диагностики мотива складывается как из валидности методики, так и из валидности диагностической ситуации, другими словами, из валидности всей экспериментальной процедуры диагностики. Не случайно Д. Маккелланд и Х. Хекхаузен, анализируя особенности экспериментальной процедуры измерения мотивов, указывают на необходимость превращения ситуации диагностики в контролируемый фактор. Если ситуация стандартизирована и является относительно одинаковой для всех испытуемых, то индивидуальные различия в уровне мотивации в нейтральной ситуации принимаются за индекс силы латентного мотива [4].

В результате многолетних исследований, проведенных большой группой исследователей, не только разработана одна из наиболее достоверных теорий мотивации, но и создан – на основе этой теории валидный и надежный инструмент для диагностики мотивов, входящих в структуру мотивации достижения: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи.

Материал и методы. Исследования мотивации достижений начали проводиться Д.С. Мак-Клелландом в середине прошлого века, в результате чего ему удалось выявить индивидуальные различия в мотивации достижений с помощью тематического апперцепционного теста (ТАТ) Г.А. Мюррея.

Необходимость подобного рода исследований определялась социализацией общества и ценностными ориентациями людей из разных социальных слоев. По Мак-Клелланду формирование мотивации достижений напрямую зависит от условий и среды воспитания и является побочным продуктом основных социальных мотивов.

Позже вопросами мотивации достижений занимались такие видные ученые, как Дж. Атkinson, Н. Физер, Х. Хекхаузен и др. они заметили, что у ребенка произвольно появляются ранние формы деятельности достижения, вне зависимости от воспитательного воздействия взрослых.

Существуют различные методы для диагностики мотивации.

1. Прямые методы психодиагностики мотивационной сферы личности. В основе этих методов лежит прямая оценка представлений человека о причинах или особенностях поведения, интересах и т.д., хотя конкретные методики могут различаться по способам конструирования и по другим особенностям. По этим методам можно судить скорее о «кажущихся мотивах», причинных стереотипах, ценностных ориентациях, чем о реально действующих мотивах деятельности. Самый простой вариант такой методики – прямо спросить у человека, «почему» или «ради чего» нечто им делается или делалось в прошлом. Также могут быть использованы интервью, анкеты, когда человеку предлагается для выбора или оценки определенный перечень мотивов, потребностей, интересов и т. д. Поскольку ситуация является гипотетической, человеку бывает трудно ответить, как он поступил бы. Ответы на опрос подвержены сознательной или неосознанной фальсификации. Человек часто стремится к социально одобряемым ответам, т. е. на его ответы сильно влияет фактор социальной желательности.

«Список личностных предпочтений» А. Эдвардса (EPPS) является опросником, который измеряет силу потребностей. Опросник построен на основе вынужденного выбора

одного из пары утверждений. Итоговый индекс потребности выражает не абсолютную силу потребности, а силу этой потребности относительно других потребностей из перечня. А. Эдварде использовал метод вынужденного выбора, чтобы уменьшить влияние фактора социальной желательности.

«Форма по изучению личности» Д. Джексона (PRF) – это методика для измерения мотивационной сферы, построенная на теории мотивации Г. Мюррея. Опросник Джексона измеряет 20 мотивационных переменных. У Х. Хекхаузена мотивация определяется как побуждение к действию определенным мотивом. Мотивация понимается как процесс выбора из различных возможных действий, как процесс, регулирующий и направляющий действие на достижение специфических для данного мотива состояний и поддерживающий эту направленность.

«Опросник для измерения аффилятивной тенденции и чувствительности к отвержению» А. Мехрабиана, измеряет два обобщенных мотива: стремление к принятию (у автора называется аффилятивная тенденция) и страх отвержения (чувствительность к отвержению) Опросник состоит из двух шкал. Первая шкала содержит 26 пунктов, а вторая – 24 пункта. Шкалы оценивают, по мнению автора, в первом случае общие позитивные ожидания человека при установлении межличностного контакта, а во втором соответственно – негативные ожидания.

Опросник для измерения мотивации достижения (РАМ) того же автора имеет две формы: для мужчин и для женщин. Опросник построен на основе теории мотивации достижения Дж. Аткинсона. При подборе пунктов теста учитывались индивидуальные различия людей с мотивом стремления к успеху и избегания неудачи в поведении, определяемом мотивацией достижения. Рассматривались особенности уровня притязаний, эмоциональная реакция на успех и неудачу, различия в ориентации на будущее, фактор зависимости – независимости в межличностных отношениях. При конструировании теста был использован метод факторного анализа, и в окончательном варианте обе шкалы содержат по 26 пунктов. Эта методика очень популярна в различных странах и особенно часто используется при исследовании познавательных компонентов мотивации достижения.

2. Проективные методы. Эти методы построены на анализе продуктов воображения и фантазии. Они основаны на представлениях Фрейда о механизме проекции, а также на многочисленных исследованиях влияния мотивации на воображение и перцепцию. Проективные методы используются для диагностики глубинных мотивационных образований, особенно неосознаваемых мотивов. Эти методы сначала возникли в условиях клиники, но в дальнейшем стали интенсивно использоваться и в экспериментальной психологии.

Проективные методики многообразны. У нас в стране одна из модификаций, чаще всего используемая для выявления мотивации, ТАТ была создана Е.Т. Соколовой (1982) для диагностики мотивации подростка. Стимульный материал методики включает 20 сюжетных таблиц, которые предъявляются индивидуально в 2 сеанса по 10 таблиц. Тест выявляет потребность в эмоциональных контактах, в достижении, повиновении, избегании наказания, агрессии. С целью апробации методики был использован контингент школьников с адаптивным поведением и подростков с социально отклоняющимся поведением.

Методику оценки интенсивности мотивации достижения в условиях влияния ситуационных факторов разработали Д. Макклелланд и Дж. Аткинсон. Экспериментальная процедура строится так, что создается шесть различных ситуаций для активизации различных уровней интенсивности мотивации достижения. После выполнения задания в экспериментальной ситуации испытуемые принимают участие в групповом тесте на творческое воображение (вариант ТАТ). Они составляют рассказы на основе четырех картинок некоторые из них взяты из ТАТ Мюррея, «оригинальные картинки» предъявляются в течение 20 с, затем испытуемые составляют по ним рассказы. В данном случае

подсчитывается категория "образа достижения" и выделяются другие категории: потребность в достижении, инструментальная активность, позитивное предвосхищение цели, негативное предвосхищение цели, внутреннее препятствие, внешнее препятствие, положительное эмоциональное состояние, отрицательное эмоциональное состояние.

Тест юмористических фраз (ТЮФ) – еще одна оригинальная компактная методика диагностики мотивационной сферы личности, соединяющая в себе достоинства стандартизированного измерительного теста и индивидуализированной проективной техники. Особенностью этой методики является специфический стимульный материал – юмористические фразы, – который позволяет экспериментально реализовать психодиагностические возможности метода тематической свободной классификации. Стимульный материал представляет собой текст из 80 юмористических фраз (афоризмов), из которых 40 фраз однозначно относятся к одной из 10 тем, а 40 фраз являются многозначными. Испытуемые в зависимости от собственной апперцепции усматривают в них то одну, то другую тему.

Сопоставление прямого (опросники) и косвенного (проективные методики) методов диагностики представляется весьма важным. Проективные методики обычно критикуют за трудность валидации, низкую надежность, отсутствие нормативных данных, влияние на результаты интерпретации личности экспериментатора. Многие из этих критических замечаний приобретают иное значение, когда эти методики используются как инструмент диагностики мотивационной сферы личности, а не диагностики личности в целом [4].

Многие проективные способы психодиагностики мотивации стандартизированы не только по процедурам, но и по системе интерпретации. Хотя эти методики характеризует низкая ретестовая надежность, однако они имеют высокую надежность кодирования. Спорные вопросы часто возникают из-за того, что методы психометрики, разработанные для опросников механически переносят на проективные методы. Для того чтобы ретестовая надежность была высокой, требуется, чтобы влияние ситуационных детерминант было минимальным (или вообще отсутствовало). Другая проблема возникает из-за отсутствия значимых корреляций между диагностикой одних и тех же мотивов посредством проективных методик и опросников. Д. Макклелланд, обсуждая эту проблему, относит опросники к респондентным методам, а проективные методики – к оперантным. В оперантном методе человек дает непосредственные, спонтанные ответы на неструктурированный стимул. Ни сам стимул, ни ответ испытуемого не контролируются экспериментатором. В отличие от этого, при респондентных измерениях стимулы специфичны, ответы узко ограничены. Макклелланд приходит к справедливому выводу о том, что респондентные и оперантные методы измеряют разные стороны мотивов. Выбор методов зависит от целей диагностики, от исследовательских задач, от того, какой аспект мотивации диагностируется. С проблемой диагностики мотивации психолог сталкивается практически всегда, если даже перед ним конкретно не стоит задача психодиагностики мотивации личности.

Итак, подводя итог вышесказанному, хочется еще раз отметить, что изучением мотивации достижения занимались и занимаются психологи разных стран. Методы изучения его достаточно условны и не объективны, но работы в этом направлении ведутся и приносят свои плоды [4].

Одним из элементов здорового образа жизни является активный образ жизни, который включает в себя спорт и физическую нагрузку. В частности, к этому элементу относится и фитнес. Систематические аэробные нагрузки являются наилучшей профилактикой многих заболеваний. Во время таких тренировок сердце и сосуды постоянно работают, и со временем адаптируются к увеличению нагрузки. Благодаря этому сердечно-сосудистая система тренированного человека работает согласованно и эффективно, снабжая кислородом все органы и ткани организма [5].

Одной из проблем современной молодежи можно выделить девиантное поведение или отклоняющееся поведение. Наиболее распространенными видами отклоняющегося поведения среди молодежи являются наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, суициды.

Чтобы проверить влияют ли занятия спортом на решение социальных проблем молодежи, было проведено анонимное анкетирование студентов старших курсов. В опросе приняли участие 50 студентов в возрасте 22–27 лет показало, что 55% респондентов занимаются спортом. Из них больше половины занимаются спортом 2 раза в неделю. 45% опрошенных совсем не занимаются физической активностью.

Данные опроса показали, что 64% опрошенных имеют никотиновую зависимость, 92% молодых людей употребляют алкоголь хотя бы по праздникам или раз в неделю и 42% опрошенных испытывают стресс.

Структура опроса позволила сделать выводы, что те молодые люди, который занимаются спортом, реже имеют никотиновую и алкогольную зависимость, реже испытывают стрессы.

Результаты и их обсуждение. Для оценки мотивации занятием физической культурой был выбран метод опроса. Базой для исследования был выбран фитнес клуб «BrightFit» по адресу г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова, 22.

Сеть «BrightFit» включает в себя четырнадцать фитнес-клубов в центре города и крупных спальных районах. Можно выбрать клуб рядом с домом или работой и не тратить время на дорогу. Площадь клубов от 1300 кв.м. Светлые просторные залы, стильный лаконичный интерьер, ненавязчивая музыка создают приятную атмосферу для тренировок.

Сеть фитнес-клубов «BrightFit» предлагает более 50 фитнес-направлений и самое большое число групповых программ. В штат фитнес-клубов входит около 300 профессиональных тренеров, которые работают на результаты клиентов.

Общая площадь зала по адресу ул. Сыромолотова, 22 – 440 кв.м. В нем расположено все самое необходимое: кардио-тренажеры, силовое, грузоблочное оборудование. Ежедневно клуб посещают более 1000 клиентов.

Посетителям клуба было предложено ответить на вопросы опросного листа. В опросе приняли участие 50 клиентов данного фитнес клуба.

Закключение. Фитнес-индустрия в России появилась 20 лет назад, но только в последнее десятилетие замечено увеличение спроса на услуги, предоставляемые фитнес-центрами.

Специалисты прежде всего обращают внимание на отвлекающее значение спортивных занятий. Человек, регулярно выполняющий физические упражнения, старается не сочетать их с выпивками, так как алкоголь (даже принятый за день до тренировки) резко ухудшает физическое состояние тренирующегося, снижает эффект занятий и может привести даже к спазматическим явлениям.

Когда перед человеком стоит дилемма – укреплять свое здоровье (с помощью спорта) или подрывать его (потребляя алкоголь), он, если речь идет о человеке разумном, безусловно выберет первое, тем более что спорт дает большое моральное удовлетворение и эмоциональный подъем, а удовольствие от обильной выпивки весьма сомнительно.

Анализ литературных данных и результатов анкетирования и опроса позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день в России молодая индустрия фитнеса находится на стадии роста.

2. Опрос показал, что 55% респондентов занимаются спортом. Из них больше половины занимаются спортом 2 раза в неделю. Данные опроса показало, что 64% опрошенных имеют никотиновую зависимость, 92% молодых людей употребляют алкоголь хотя бы по праздникам или раз в неделю и 42% опрошенных испытывают стресс.

Структура опроса позволила сделать выводы, что те молодые люди, которые занимаются спортом, реже имеют никотиновую и алкогольную зависимость, реже испытывают стрессы.

3. Из данных опроса клиентов фитнес клуба «BrightFit» можно сделать вывод, что большинство клиентов фитнес клуба посещают его 2–4 раза в неделю. Основной мотивацией оказалось вести здоровый образ жизни и иметь красивое тело. И как показал опрос в 40% случаев мотивация спустя время меняется.

Больше половины респондентов были бы готовы посещать фитнес клуб чаще если бы по стоимости он был доступнее и было бы больше разнообразия групповых тренировок.

4. В связи с этим, были разработаны рекомендации для данного фитнес клуба для привлечения молодежи к спорту.

Предположение гипотезы подтвердило факт положительного влияния спорта на решение социальных проблем молодежи, таких как алкоголизм, никотиновая зависимость и стресс.

Литература

1. Григорьев, В.И., Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб., 2010. – С. 30–33.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин – СПб., 2003. – с. 46;
3. Косолапов, Н.А. Социальная психология и международные отношения / Н. А. Косолапов / Ин-т международные экономики и международных отношений АН СССР. – М., 1983. –104 с.
4. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – М., 2011. – 145 с.
5. Уколова И.В. Социологические аспекты фитнес движения в России / И.В. Уколова // Вологда. 2009. № 3. – 252 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАЧИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

А.А. Муравьев, П.Н. Рязанцев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
г. Орел, Российская Федерация, e-mail: gracheva-o.98@yandex.ru

В статье рассмотрены основные проблемы актуализации значимости занятий физической культурой и спортом среди студентов, предложены средства их практического решения. Изучено влияние внешних факторов на формирование интереса студентов к занятию спортом и физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, физическая подготовленность.

В настоящее время приоритетным становится повышение роли физической культуры и спорта в укреплении и сохранении здоровья человека. Отечественные исследования свидетельствуют о низком уровне здоровья студентов, низкой заинтересованности в занятиях физической культурой, низком уровне физической подготовленности. С ускорением темпа жизни современного общества, развитием науки и техники учебная деятельность студента становится все более интенсивной и напряженной. В связи с чем, повышается и значение физической культуры. Занятия обучающихся физической культурой и спортом способствуют формированию личностных качеств студента, оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения. Следовательно, появляется необходимость повышения интереса студентов к спорту и физической активности.

Цель исследования– оценка проблемы значимости физической культуры и спорта в учебной деятельности и жизни студентов.

Материал и методы. Для достижения цели использовался общенаучный метод исследования, включающий анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизацию эмпирических и теоретических данных.

Результаты и их обсуждение. В последнее время в качестве важного фактора укрепления здоровья рассматривают физическую культуру. Физическая подготовка студента является основной составляющей его физического воспитания. Она включает в себя овладение двигательными навыками и умениями, которые являются одними из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья, особенно в период повышенных психоэмоциональных нагрузок [1].

Вопросом исследования физической культуры и спорта относительно физического воспитания студентов занимались такие отечественные исследователи, как В.А. Масляков, Ю.В. Сысоева, Ю.А. Ямпольская и др.

В высшем учебном заведении физическая культура и спорт представляют собой неотъемлемую часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья учащейся молодежи.

В основе физической подготовленности студентов лежат систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Благодаря повышению уровня спортивной подготовки формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом определенных морфологических и функциональных изменений в деятельности организма [2].

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Занятия студентов физической культурой в ВУЗе направлены не только на овладение разнообразными двигательными навыками и развитие основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, лидерских качеств, коммуникабельности и общительности, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

Физическое воспитание студентов в процессе обучения представлено следующими формами:

1. Учебные занятия, как основная форма;
2. Самостоятельные занятия;
3. Ежедневные физические упражнения;
4. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Цель физического воспитания студенческой молодежи во всех его формах – это мотивация улучшать уровень спортивного и физического развития, укреплять состояние здоровья студентов, систематически заниматься спортом и физической культурой.

Если говорить о здоровье, как показателе, то занятия спортом и физическое воспитание влияют на него напрямую. Здоровым состоянием считается благополучие человека на физическом, душевном и социальном уровнях. Оно может рассматриваться как в рамках группы людей, так и в индивидуальном порядке.

В соответствии с опросом об оценке собственного состояния здоровья в четыре градациях, проводимым среди студентов вузов России:

1. Хорошее состояние – 43,2%;
2. Не очень хорошее – 32,9%;
3. Удовлетворительное – 19,5%;
4. Плохое – примерно каждый 15-й студент.

По результатам анализа данных о состоянии здоровья студентов с момента поступления, можно сделать вывод о том, что с каждым курсом наблюдается ухудшение порядка 8%. Специальные оздоровительные группы пополняются студентами вузов в доле 32-37%, тогда как только 12-15% от общего их количества регулярно посещают спортивные секции и занятия физической культурой. По данным Министерства спорта РФ, 64% от общей доли студентов занимаются физической культурой и спортом.

Динамика уровня общей физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре через контрольное упражнение «Бег 100 и 1000 метров» за один учебный год отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателя физической подготовленности студентов

	Показатель	Сентябрь 2018 г.	Май 2019 г.
Юноши	Бег 100 метров (в сек.)	14,9	14,2
	Бег 1000 метров (в мин.)	4,26	4,0
Девушки	Бег 100 метров (в сек.)	16,8	16,5
	Бег 1000 метров (в мин.)	5,7	5,4

В соответствии со статистикой, в рамках отдельно взятого учебного года, общая физическая подготовленность студентов однозначно улучшается при занятиях физической культурой два раза в неделю.

Укрепление здоровья в обществе и увеличение продолжительности жизни находятся в зависимости от распространения популярности занятий спортом и физической активностью. Исследования процессов популяризации физической культуры среди студентов говорят о том, что очень важно вызвать у студента интерес к совершенствованию своего физического состояния.

В зависимости от курса обучения интерес невысок и уменьшается. Если разделить категории интереса наблюдаются соотношения, изображенные в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень интереса студентов ВУЗов к физическому воспитанию

Интерес	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Очень высокий	23,3%	12,1%	6,2%	4,6%
Высокий	46,6%	35,8%	26,3%	20,2%
Средний	30,0%	39,5%	45,6%	47,4%
Низкий	-	12,5%	17,7%	21,2%
Отсутствует	-	-	4,1%	6,5%

Первокурсники заинтересованы больше остальных в занятиях физической культурой. На втором и последующих курсах наблюдается снижение интереса вплоть до полного его отсутствия.

Есть такие объяснения низкого интереса к занятиям спортом и физкультурой, как: низкий уровень образованности будущих специалистов по физическому воспитанию, недочеты организации занятий физической культуры в ВУЗах, недостаток материально-технической и методической базы в учебной программе, недооценка необходимости физического воспитания [3].

В обязанности преподавателя входит формирование и поддержание у студентов постоянной заинтересованности, а так же сознательной мотивации к физическому самосовершенствованию. Помимо этого необходимо развивать у студента способность к самоконтролю, дисциплине и анализу собственных действий. Воспитание самостоятельности и инициативности, творческого подхода к занятиям физической культурой и спортом тоже входят в обязанности преподавателя. Анализируя существующие проблемы, можно скорректировать процесс физического воспитания и способствовать раскрытию резервов студентов.

Заключение. Физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные мероприятия и приверженность к здоровому образу жизни во время обучения в ВУЗе культивирует саморазвитие личностных и физических качеств, проявление различной жизненной активности и повышение работоспособности, и улучшает психофизиологическое состояние здоровья студента.

Литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов. / В.И. Ильинич – М: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Метод. основы развития физич. качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Воронин Д.М. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарно-технологического университета / Д.М. Воронин, Н.В. Привезенцева, А.В. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. № 53-6. – С. 91-98.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ФАКТОР СТИМУЛИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Э.В. Мухина, С.А. Измestьева

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация, e-mail: evelina.muhina.sm@yandex.ru

В статье представлено обоснование значимости самостоятельной учебно-образовательной деятельности учащихся в вузах физической культуры. Обзор различных видов и форм самостоятельной работы произведен с учетом специфики уровней бакалавриата и магистратуры. Приведены примеры апробированных форм самостоятельной работы, показавших наибольшую эффективность в процессе стимулирования познавательно-творческой активности студентов и магистрантов.

Ключевые слова: познавательно-творческая активность, профессионально-прикладные компетенции, самостоятельная работа, вузы физической культуры.

Динамичные условия современного общества нацеливают студенческую молодежь на непрерывное совершенствование интеллектуального уровня и активное овладение профессионально-прикладными компетенциями. В общем спектре разноплановых знаний, умений, навыков, необходимых в реальной практической деятельности учащихся вузов, особенно важны способности к индивидуальному планированию и осуществлению самостоятельной образовательной деятельности. Знания, полученные в учебных аудиториях, дополненные качественной самостоятельной работой, позволяют существенно повысить образовательный потенциал каждого заинтересованного и ответственного студента. Для решения данной задачи необходимо грамотное построение и координирование процесса самостоятельной работы студентов, предложенное со стороны преподавателей.

Цель исследования – рассмотреть способы и формы активизации самостоятельной познавательно-творческой деятельности учащихся в вузах физической культуры.

Задачи исследования: – обозначить особенности сферы физической культуры и спорта, определяющие значимость организации самостоятельной работы учащихся в отраслевых вузах;

– определить направленность и содержание основных видов и форм самостоятельной работы с учащимися бакалавриата и магистратуры;

– рассмотреть практический опыт стимулирования познавательно-творческой активности учащихся в вузе физической культуры (на примере Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма).

Материал и методы. В основу материалов публикации положены результаты многолетнего педагогического опыта по организации самостоятельной работы учащихся в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, позволившие путем непосредственного педагогического наблюдения и практики охарактеризовать содержание, отметить специфику планирования самостоятельной работы студентов и магистрантов в отраслевом вузе. Дополнительно были применены методы анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты и их обсуждение. Каждое образовательное учреждение имеет свои особенности в процессе организации самостоятельной работы учащихся, которые во многом обусловлены отраслевой спецификой, конкретизирующей целесообразность данного вида деятельности. Вузы физической культуры и спорта не являются исключением.

Студенты, активно занимающиеся соревновательной и тренировочной деятельностью, по сравнению с учащимися других вузов, имеют дефицит бюджета времени в учебно-образовательном процессе. Для восполнения данного пробела особенно важным является качественная организация их самостоятельной работы. Исследователи Г.Н.Пономарев, Л.О.Маленкова полагают, что к важным особенностям самостоятельной работы студентов, выбравших сферу физической культуры, относятся:

- ориентированность на индивидуальные особенности занимающихся;
- направленность на учет предметных и личностных образовательных результатов;
- возможность и проектирование индивидуального образовательного маршрута;
- накопительный характер оценки;
- ориентированность на успех.

Мнение о важности самостоятельной работы студентов в сфере физической культуры, определение данного вида деятельности как особенного, разделяют и другие современные авторы [1; 2]. Мы также полагаем, что самостоятельная работа студентов в вузе физической культуры является одной из основных форм обучения, способствующих закреплению программного материала и формированию, регламентированных направлениями подготовки, компетенций.

Педагогический опыт работы в отраслевом вузе позволил определить следующую направленность самостоятельных работ учащихся: подготовка к восприятию нового материала; непосредственное усвоение новой информации; дополнение полученных знаний; формирование, закрепление или совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков. Однако хорошо овладеть профессиональной компетентностью можно только при условии регулярной и систематической самостоятельной деятельности. По мнению специалистов отрасли, самостоятельной работе на этапе бакалавриата отводится половина учебного времени, а в магистратуре больше половины [5, с.20].

В рассмотрении специфики образовательных уровней «бакалавриат-магистратура» важно также затронуть проблему характера деятельности, отличающую самостоятельную работу учащихся. Мы полагаем, что при условии сохранения образовательной преемственности важно постепенно усложнять уровень самостоятельных заданий, что дополнительно стимулирует познавательно-творческую активность студентов и магистрантов.

Среди наиболее эффективных форм самостоятельной деятельности нами отмечены: эвристические работы, формирующие умения и навыки поиска решения в рамках предложенного формата и творческие – работы, ориентирующие креативным путем получать новые знания, закреплять навыки творческого мышления и поиска.

Полагаем, что преподавание гуманитарных дисциплин особенно удачно позволяет развивать данное направление работ, включающее: заполнение таблиц, опорных схем на основе анализа учебных текстов; решение ситуационных задач на сопоставление предложенного материала; анализ и сопоставление классификаций; написание мини-сочинений, эссе;

составление тематических кроссвордов; выполнение кейс-заданий. Отметим, что все перечисленные формы самостоятельных заданий многократно апробированы в реальной деятельности и пользуются повышенным интересом со стороны учащихся нашего вуза.

Кроме работ креативной направленности, особенно на уровне бакалавриата, не менее важны и задания воспроизводящего характера, необходимые для закрепления способов действия в конкретных ситуациях; самостоятельные работы реконструктивной направленности, предоставляющие возможность на основе полученных прежде знаний и сформулированной преподавателем идеи самостоятельно подобрать подходящие способы решения поставленных задач.

Обеспечение качественного контроля за выполнением самостоятельных работ, является одной из важных проблем в организации самостоятельной работы [1, с.37]. Данная сторона процесса сложна и по праву заслуживает тем самостоятельных публикаций.

Заключение. Подводя итоги работы, сделаем следующие выводы:

- организация самостоятельной работы учащихся в высшей школе является одним из актуальных и востребованных направлений педагогической деятельности;
- целесообразность активизации индивидуальной познавательно-творческой активности студентов бакалавриата и магистратуры во многом обусловлена отраслевой спецификой вуза;
- виды и формы самостоятельной деятельности учащихся должны быть разнообразны и содержательны, что способствует развитию творческой активности и креативного мышления.

В заключении вспомним, что в положениях российских Федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения ключевой акцент делается на сокращение количества аудиторных занятий и увеличение объема самостоятельной работы, в связи с чем организация самообразования становится одной из главных задач, стоящих перед современной высшей школой. Подготовка компетентного, практико-ориентированного, разносторонне развитого выпускника вуза, нацеленного на непрерывное профессиональное обучение, овладевшего навыками самообразования, становится условием эффективной деятельности каждого конкретного высшего учебного учреждения [2, с.8; 3, с.79; 4, с. 50-51; 5, с.20].

Литература

1. Букова, А.В., Павлютина Л.Ю. К постановке проблемы самостоятельной работы по физической культуре в вузе / А.В.Букова, Л.Ю. Павлютина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы Всерос. науч—практ. конф. с междунар. участием. – 2015. – С.37–38.
2. Иванова, А.В. Организация педагогической поддержки самообразования студентов в многоуровневой системе высшего образования / А.В.Иванова // Высшее образование сегодня. – 2016. – № 3. – С.8–11.
3. Коробченко, А.И. Развитие учебной самостоятельности студентов технических вузов как основа формирования общекультурных компетенций посредством дисциплины «Физическая культура и спорт» / А.И. Коробченко, М.Г.Голубчикова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокибернетика. – 2017. – т. 23. – № 5. – С.79–82.
4. Нюдюрмагомедов, А.Н. Развитие самоорганизации студентов на основе интерактивных технологий обучения / А.Н.Нюдюрмагомедов, Н.Г.Ибрагимов, М.А. Савзиханова // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 6. – С.48–52.
5. Пономарев, Г.Н. Специфика самостоятельной работы студентов факультета физической культуры в условиях реализации компетентностного подхода / Г.Н.Пономарев, Л.О.Маленкова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38). – С. 19–24.

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА КАЛОРИМЕТРИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Р.С. Наговицын, Н.В. Леонтьева

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
Российская Федерация, e-mail: gto1888@mail.ru

Цель исследования: разработать математическую формулу калориметрии сердечного ритма учащейся молодежи при выполнении физической нагрузки. Участники исследования ($n=48$) были разделены по массе тела на группы ($n=7$), не зависимо от пола и возраста (18–20 лет). Анализ полученных калориметрических данных по каждой группе и уровню интенсивности занятий позволил выявить закономерности и на их основе разработать формулу по доступному и простому подсчету килокалорий. $N=0.00168-0.098/P$. Экспериментальное исследование подтвердило эффективность применения авторской формулы калориметрии сердечного ритма для точности и равномерности сжигания килокалорий у учащейся молодежи при выполнении физической нагрузки.

Ключевые слова: калориметрия, математическая формула, сердечный ритм, учащиеся.

Мониторинг потребляемых и выделяемых организмом килокалорий основывается на калориметрии при фиксации сердечного ритма при реализации физической нагрузки. Оценка энергетического обмена в условиях реализации физических упражнений на основе мониторинга частоты сердечного ритма является популярной, удобной, относительно недорогой, неинвазивной и универсальной методикой [1, с. 271–274]. С помощью использования фитнес-трекеров с функцией подсчета частоты сердечных сокращений, получивших в последнее время особую популярность, возможно реализовать объективный мобильный самоанализ [2, с. 339]. Не смотря на простоту использования данного метода, не достаточно изученным вопросом является зависимость частоты сердечного ритма и потребления килокалорий при реализации аэробной физической нагрузки в различных энергетических режимах [3, с. 227]. Необходимо разработать простую формулу для точного, а не усредненного, подсчета килокалорий, учитывающей варьирование уровня сердечного ритма и интенсивности нагрузки студентов, как основному активному контингенту по реализации физических упражнений. На основе анализа данных разработать математическую формулу калориметрии сердечного ритма учащейся молодежи при выполнении физической нагрузки.

Материал и методы. Экспериментальная работа проводилась на базе Глазовского государственного педагогического института им. В.Г. Короленко. В исследовании приняли участие 48 учащихся очного и заочного отделений института от 18 до 20 лет. В группу участников исследования вошли респонденты, самостоятельно пожелавшие принять участие в исследовании и соответствующие следующим требованиям. Первое требование заключалось в необходимости студентам иметь в наличии мобильные устройства для реализации физической активности с функцией подсчета частоты сердечных сокращений и мониторинга сжигания килокалорий. Второе требование – не иметь противопоказаний к двигательной активности аэробного характера и соответствовать показателям массы тела для их дальнейшей дифференциации по контрольным группам [4, с. 291]. Для контрольной части исследования все, отобранные для исследования студенты, были разделены на семь одинаковых контрольных групп (КГ), по 14 человек в каждую группу не зависимо от гендерного признака.

Для осуществления исследования все респонденты использовали различные мобильные устройства при реализации физической активности: фитнес трекеры, акселерометры,

«умные» часы и смартфоны. Для разработки формулы калориметрии сердечного ритма студентов при реализации физической активности, использовался метод наименьших квадратов. Данный математический метод применялся в эксперименте на основе выявления минимизации суммы квадратов отклонений от полученных количественных данных после реализации эксперимента [5, с. 9]. Метод наименьших квадратов является одним из базовых методов регрессионного анализа для оценки неизвестных параметров регрессионных моделей по выборочным данным. На основе математико-статистического анализа полученных индивидуальных и средних физических и энергетических данных по контрольным группам в контрольной части исследования и по экспериментальным группам в экспериментальной части работы были получены соответствующие теоретические и практические выводы. Экспериментальная работа осуществлялась в течение 27 недель (апрель – октябрь 2019 года). Исследование проходило по трем этапам: контрольный (первые 10 недель), промежуточный (2 недели) и экспериментальный (последние 15 недель). В течение контрольного и экспериментального этапа на каждом контрольном занятии (на одном занятии бегом в неделю) участники исследования осуществляли контрольный замер.

Таблица 1 – Анализ количества сжигаемых килокалорий у студентов при физической нагрузке различной интенсивности.

Control	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сред. прирост
Сред. пульс	110 ±3	115± 2	121± 1	126± 2	130± 2	135± 3	139± 2	144± 2	151± 3	156± 3	
КГ1 (47±2)											
Nh*	244 ±4	268± 3	297± 5	321± 4	340± 5	363± 3	381± 2	405± 3	439± 5	462± 4	21,8
КГ2 (50±1)											
Nh	261 ±6	286± 4	316± 5	340± 4	361± 3	386± 5	407± 3	430± 5	467± 4	491± 6	23
КГ3 (56±2)											
Nh	292 ±3	320± 5	354± 2	382± 5	406± 7	434± 5	455± 5	484± 4	523± 5	551± 6	25,9
КГ4 (60±1)											
Nh	313 ±5	343± 6	379± 3	410± 4	434± 5	464± 4	486± 6	518± 4	559± 5	591± 6	27,8
КГ5 (66±2)											
Nh	343 ±4	377± 7	418± 4	451± 5	477± 4	509± 4	537± 6	570± 4	615± 3	650± 6	30,7
КГ6 (71±2)											
Nh	370 ±5	406± 4	449± 4	483± 5	513± 6	549± 6	577± 4	613± 4	662± 3	697± 6	32,7
КГ7 (78±2)											
Nh	405 ±6	444± 5	492± 3	531± 5	563± 5	603± 4	635± 4	674± 6	727± 4	768± 5	36,3
Сред. прирост	23	25,1	27,9	30	31,9	34,3	36,3	38,4	41,1	43,7	2,07

*Nh – количество сжигаемых килокалорий за 1 час бега соответствующей интенсивности студентом определенной массы тела

Результаты и их обсуждение. В течение всей экспериментальной работы повышение пульса было зафиксировано от 4 до 7 ударов в минуту от недели к неделе. Незначительное неисполнение заявленных перед экспериментом условий достоверно не повлияло

яло на результативность и выводы проведенного исследования. После каждого контрольного занятия фиксировались индивидуальные данные по контрольным группам по средней частоте сердечных сокращений и количества сжигаемых килокалорий за реализацию тренировочного процесса (60 минут). Полученные в течение данного этапа (10 недель) количественные данные по контрольным группам показаны в таблице 1.

Таблица 2 – Анализ количества сжигаемых килокалорий у участников исследования за 1 удар сердца при физической нагрузке.

Control	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сред. прирост
Сред. пульс	110±3	115±2	121±1	126±2	130±2	135±3	139±2	144±2	151±3	156±3	
ЭГ1 (47±2)											
Nm*	0,037	0,039	0,041	0,043	0,044	0,045	0,046	0,047	0,048	0,049	0,0012
ЭГ2 (50±1)											
Nm	0,04	0,041	0,044	0,045	0,046	0,048	0,049	0,05	0,052	0,053	0,0013
ЭГ3 (56±2)											
Nm	0,044	0,046	0,049	0,051	0,052	0,054	0,055	0,056	0,058	0,059	0,0015
ЭГ4 (60±1)											
Nm	0,047	0,05	0,052	0,054	0,056	0,057	0,058	0,06	0,062	0,063	0,0016
ЭГ5 (66±2)											
Nm	0,052	0,055	0,058	0,06	0,061	0,063	0,064	0,066	0,068	0,069	0,0017
ЭГ6 (71±2)											
Nm	0,056	0,059	0,062	0,064	0,066	0,068	0,069	0,071	0,073	0,075	0,0019
ЭГ7 (78±2)											
Nm	0,061	0,064	0,068	0,07	0,072	0,074	0,076	0,078	0,08	0,082	0,0021
Сред. прирост	0,0034	0,0036	0,0036	0,0039	0,004	0,0041	0,0043	0,0044	0,0046	0,0047	0,00013
N*	0,00079	0,00083	0,00087	0,0009	0,00093	0,00095	0,00098	0,001	0,00103	0,00105	

*Nm – количество сжигаемых килокалорий за 1 удар сердца при физической нагрузке соответствующей интенсивности спортсменом определенной массы тела

*N – количество сжигаемых килокалорий за 1 удар сердца при физической нагрузке соответствующей интенсивности на 1 кг массы тела

Для продолжения анализа полученных данных, полученные выше данные были проанализированы через сжигание килокалорий за 1 сокращение сердца и на 1 килограмм массы тела студентов. В результате было выявлено, что показатели изменяются только в зависимости от интенсивности нагрузки. Так при выполнении нагрузки в 110±3 ударов в минуту зафиксировано сжигание 0.00079 килокалорий за 1 сокращение сердца на 1 килограмм массы тела студентов. Далее при выполнении нагрузки в 115±2 ударов в минуту выявлено сжигание 0.00083 килокалорий за 1 сокращение сердца на 1 килограмм массы тела студентов.

После реализации заключительного экспериментального этапа исследования по внедрению авторской формулы были получены данные по выполнению фокус-группами основных условий эксперимента. А именно, при абсолютном выполнении дозировки бега на контрольных замерах, максимально близко к заданной отметке сжигать килокалорий, пробегая дистанцию в равномерном темпе с постоянной частотой сердечных сокращений. Средние арифметические показатели отклонения расхода килокалорий по группам от заданного норматива по контрольным тестированиям представлены на Рис. 1.

Математико-статистическая обработка данных по Т-критерию студента выявила достоверность различия данных ($t=10.7$) между средними арифметическими показателями ЭГ1 и ЭГ2 по 15 контрольным замерам в течение 15 недель при уровне значимости $p<0.01$. Студенты ЭГ1, по сравнению со студентами ЭГ2, статистически

значимо имели отклонение ниже в сжигании килокалорий при реализации контрольных замеров в беге от заданных в исследовании числовых параметров в течение эксперимента. Для дальнейшего анализа экспериментальной работы нами были проанализированы средние арифметические показатели среднего квадратичного отклонения скорости движения на дистанции по экспериментальным группам в течение каждой третьей минуты бега по контрольным тестированиям (Рис. 2). А также определены средние арифметические показатели среднего квадратичного отклонения частоты сердечных сокращений при реализации бега в течение каждой минуты на дистанции по контрольным тестированиям (Рис. 3)

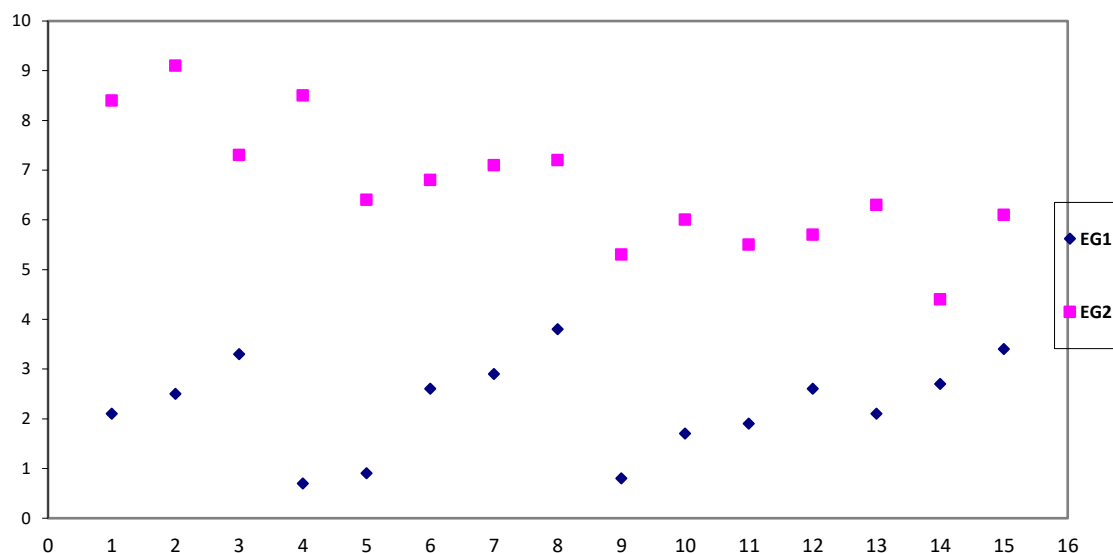


Рисунок 1. Средние арифметические показатели отклонения расхода килокалорий по группам от заданного норматива по контрольным тестированиям (n=15)

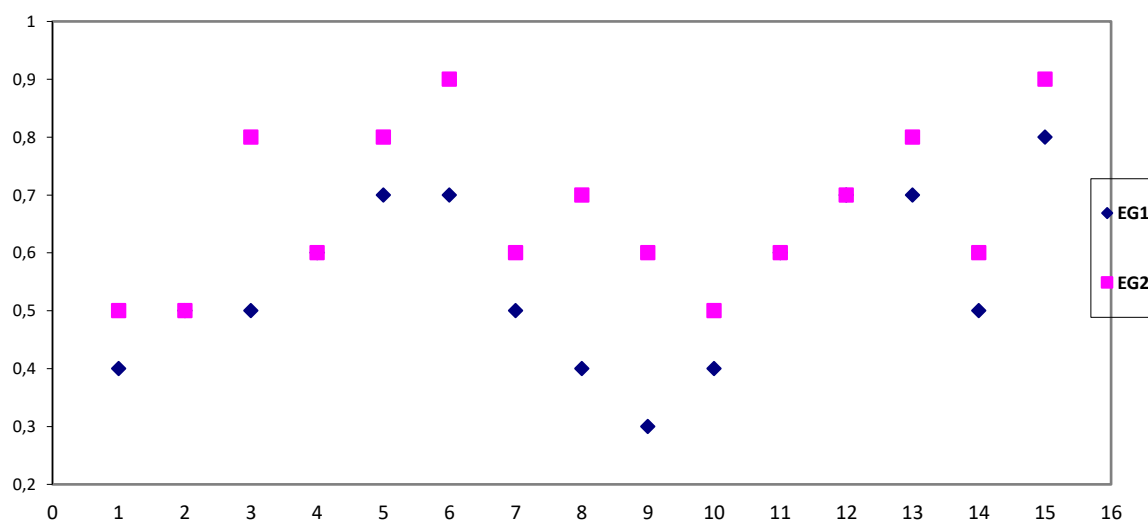


Рисунок 2. Средние арифметические показатели по группам среднего квадратичного отклонения скорости движения (км/ч) после каждой третьей минуты на дистанции по контрольным тестированиям (n=15)

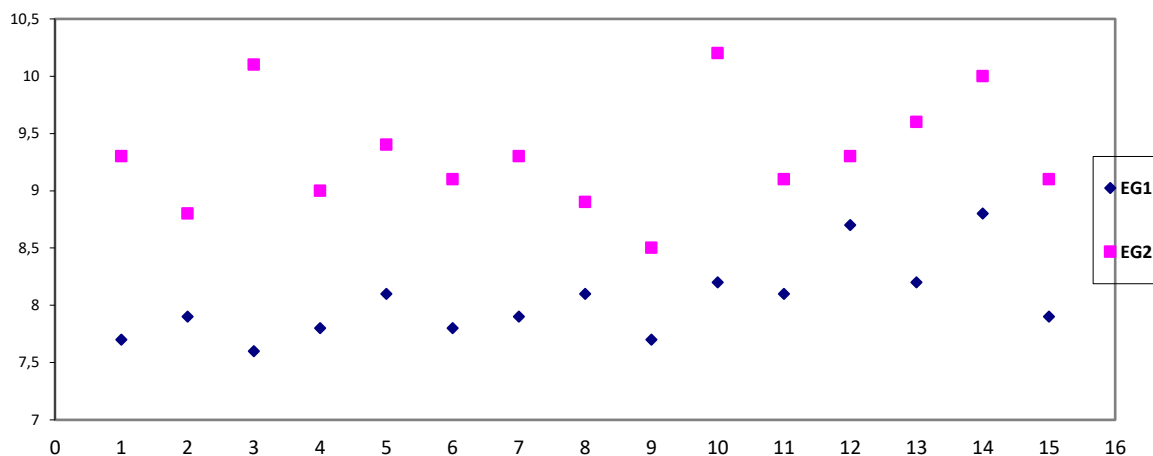


Рисунок 3. Средние арифметические показатели по группам среднего квадратичного отклонения частоты сердечных сокращений после каждой третьей минуты на дистанции по контрольным тестированиям

Заключение. В представленном исследовании впервые экспериментально выявлены и достоверно подтверждены закономерности повышения сжигания килокалорий у студентов при различном уровне интенсивности в зависимости от их массы тела. В работе экспериментально обоснованы повышающие коэффициенты по увеличению сжигания килокалорий спортсменов ранжированные по уровню их частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки. Данный подход в высокой степени актуален в решении одной из ключевых проблем молодежи: увеличение количества студентов, имеющих избыточный вес и ожирение. Результаты исследования предлагают ряд существенных рекомендаций по оптимизации процесса самомониторинга энергозатрат при физических упражнениях аэробного характера.

Исследование будет полезно широкому кругу специалистов в области физической культуры, спорта и фитнеса, а также студентам, самостоятельно занимающимся аэробными физическими упражнениями. Результаты экспериментальной работы по оригинальному методу калориметрии и алгоритмам мониторинга физической нагрузки могут заинтересовать разработчиков мобильных приложений в области здоровья, фитнеса и спорта. Авторские рекомендации по реализации непрерывного самомониторинга позволят обеспечить обратную связь с пользователем программы физических упражнений, повысить мотивацию к установке индивидуальных целей спортсменов – любителей и стратегии для ее дальнейшего достижения.

Литература

1. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. – 444 л.
2. Fridolfsson J., Börjesson M., Arvidsson D. A Biomechanical Re-Examination of Physical Activity Measurement with Accelerometers. *Sensors* (Basel). 2018. 18(10). P. 338-339.
3. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов. *Вестник Казанского технологического университета*. 2012. Т. 15. № 20. С. 227-228.
4. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для ускоренного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. *Вестник Казанского технологического университета*. 2011. № 24. С. 289-294.
5. Наговицын Р.С. Инновационный подход к формированию физической культуры личности. *Гуманитарные научные исследования*. 2014. № 3 (31). С. 9.

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Р.С. Наговицын, Т.Ф. Наговицына

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
Российская Федерация, e-mail: gto18@mail.ru

Цель исследования: экспериментальная апробация по внедрению фитнес трекеров для повышения уровня выносливости учащейся молодежи. Участники исследования: школьники средних учебных заведений и студенты института (n=136). В течение 3-х месяцев респонденты реализовывали самостоятельный тренировочный процесс под руководством наставника по 2-3 раза в неделю. В исследовании доказано, что чем старше занимающийся бегом на длинные дистанции и на лыжах, тем меньше эффективность использования мобильных устройств в развитии выносливости, по сравнению с тренировочным процессом без использования данных инновационных технологий.

Ключевые слова: конный спорт, джигитовка, идеомоторная тренировка, идеомоторный метод, подготовка спортсменов.

На сегодняшний день существует значительное количество исследований по внедрению инновационных технологий в тренировочный процесс молодежи [1, с. 9]. В частности, исследовательские работы, направленные на индивидуализацию спортивной подготовки молодежи [2]. Они заключаются в учете индивидуальных структурных квалификационных характеристик занимающихся, в анализе закономерностей и прогнозировании тренировочного процесса спортсменов разных возрастов и функциональных и физических характеристик и психофизиологических их особенностей. Особо, следует отметить, исследования по реализации информационных и мобильных технологий в физкультурно-спортивный процесс молодежи различных возрастов [3]. Создание моделей внедрения информационных технологий в спортивно-ориентированной физической культуре на процесс результативности технической подготовленности студентов, занимающихся футболом в помещении [4, с. 111–113]. Такой подход предусматривает целостную форму построения программного материала и единый алгоритм оценки успеваемости и мотивационно-ценностного отношения студентов к спортивным занятиям на основе информатизации тренировочного процесса. А также, использование различного специально-разработанного мобильного контента для занятий физическим воспитанием и спортом. Но особое внимание вызвали исследования, посвященные доказательству повышения эффективности тренировочного процесса на основе внедрения информационных технологий [5, с. 227] и мобильных устройств через реализацию заинтересованности молодежи в их использовании [2, с. 721]. Анализ научно-методической литературы выявил особую актуальность и новизну по внедрению мобильных устройств, и позволил наметить вектор экспериментальной работы по апробации реализации фитнес трекера в процессе занятий анаэробными видами молодежи: бег и лыжный спорт.

Материал и методы. Участниками исследования явились школьники средних учебных заведений и студенты института (n=136). Респонденты были разделены на четыре возрастные категории по ступеням Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» независимо от половой принадлежности: III ступень – 11–12 лет (n=36), IV ступень – 13–15 лет (n=32), V ступень – 16–17 лет (n=26), VI ступень – 18–24 лет (n=42). В свою очередь каждая группа участников были разделены на две равные группы ЭГ и КГ. Все испытуемые в течение эксперимента проходили самостоятельную спортивную подготовку по тренировочной программе с методическими рекомендациями наставника для подготовки к выполнению нормативов «Готов к

труду и обороне»: легкая атлетика и лыжный спорт. Однако респонденты ЭГ в самостоятельном тренировочном процессе по бегу и бегу на лыжах использовали мобильное устройство – фитнес трекер, подключенный к смартфону. Перед началом эксперимента у участников обеих групп уровень развития физического качества (выносливость) соответствовал норме ниже норматива бронзового значка (X) «Готов к труду и обороне», равном $X^*(1,15 \pm 0,1)$ по тестам 3000/2000/1500 метров (Y) в беге и 5000/3000/2000 метров (Y) в беге на лыжах.

Для методологической основы исследования были задействованы ключевые положения системного и деятельностного подхода, реализация которых во взаимосвязи с индивидуально-дифференцированным и личностно-ориентированным подходами позволило получить более высокий качественный уровень через объединение различных компонентов и инновационных технологий тренировочного процесса в спорте, в частности в беге и беге на лыжах. Решение исследовательских задач обеспечивалось комплексом взаимодополняющих теоретических методов, по анализу отечественной и зарубежной педагогической теории, практики и опыта в области физкультурно-спортивной подготовки; общенаучных методов таких, как классификация, моделирование, сравнение, сопоставление и обобщение; экспериментальных методов с привлечением специального диагностического инструментария по Т-критерию Стьюдента при $p=0,01$ и $p=0,05$.

Реализация экспериментальной работы была ориентирована на целенаправленное стимулирование молодежи к самостоятельной физкультурной деятельности через индивидуализацию и дифференциацию применения мобильного сопровождения. Исследовательский процесс был достигнут при свободе обеспечения мобильными технологиями каждого занимающегося экспериментальной группы, интенсивного физкультурного самосовершенствования с помощью мобильных устройств (смартфонов), персонализации физкультурной подготовки. При использовании мобильного контента в тренировочном процессе особенно важным являлось выявление первостепенного, культуроформирующего, системообразующего внимания обучающихся на основных физкультурно-оздоровительных принципах. В контексте гуманизации реализации тренировок с помощью мобильных устройств деятельность была ориентирована на обучающегося, создавая благоприятные условия для эффективного развития физических качеств, в частности выносливости. Следует указать, что решающую роль в развитии потребности школьников и студентов в физкультурном совершенствовании через использование мобильных устройств играет социальный феномен – мода. Она активно способствует вовлечению в деятельность, следовательно, и формированию в ней потребности, в контексте нашего исследования – это мобильные технологии.

В течение 3-х месяцев респонденты реализовывали самостоятельный тренировочный процесс под руководством наставника по 2-3 раза в неделю. Каждое спортивное занятие в течение 60-90 минут состояло из общей и аэробной разминки, преодоления трассы в темпе, рекомендуемом тренером, и дозировке, соответствующей возрасту / ступени «ГТО» (бег: 11-12 лет -; бег на лыжах:), а также специальных гимнастических упражнений в заключительной части занятия. Тренировки чередовались: первая, третья и т.д. – бег на дистанции в специальном беговом манеже; вторая, четвертая и т.д. – бег на лыжах на улице. Тренировочный процесс в ЭГ сопровождался мониторингом показателей фитнес трекера, подключенного к смартфону, и располагающегося на руке спортсмена во время выполнения нагрузки. С помощью гаджета осуществлялся анализ среднего пульса на дистанции, а также на трекере выставлялся оптимальный беговой режим, контролирующий спортсмена во время бега с помощью специального сигнала. Содержание тренировок по тренировочным неделям с предлагаемой наставником оптимальной сердечной нагрузки и скорости бега/бега на лыжах представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Содержание тренировочного цикла у спортсменов ЭГ

Тренировочные недели	Количество тренировок	Содержание	Оптимальная скорость бега/бега на лыжах (м/мин)
1–2	4–6	Входное тестирование	$X^*(1,15 \pm 0,1)/Y$
3–5	6–8	Тренировочный этап (средний пульс на дистанции не более 145 уд/мин)	$X^*(1,12 \pm 0,03)$
6–8	6–8	Тренировочный этап (средний пульс на дистанции не более 148 уд/мин)	$X^*(1,1 \pm 0,05)$
9–11	6–8	Тренировочный этап (средний пульс на дистанции не более 150 уд/мин)	$X^*(0,97 \pm 0,03)$
12	2–3	Контрольный этап (средний пульс на дистанции не более 150 уд/мин)	$X^*(0,95 \pm 0,03)$

X – результат на бронзовый значок (с), Y – дистанция, соответствующая возрасту / ступени «ГТО» (м)

Результаты и их обсуждение. Как показано на Рис. 1, количество участников ЭГ и КГ, выполнивших результат в беге на бронзовый значок достоверно различно при уровне достоверности $p \leq 0.01$ и $p \leq 0.05$, что свидетельствует о воздействии эксперимента на эффективность тренировочного процесса:

Как показано на Рис. 2, количество участников ЭГ и КГ, выполнивших результат в беге на лыжах на бронзовый значок достоверно различно при уровне достоверности на III ступени при $p \leq 0.01$, при уровне достоверности на IV и V ступенях при $p \leq 0.05$, что свидетельствует о воздействии эксперимента на эффективность тренировочного процесса. Однако, количество участников ЭГ и КГ, выполнивших результат в беге на лыжах на бронзовый значок не достоверно на IV ступени при $p > 0.05$, что свидетельствует не эффективности авторской разработки в тренировочного процессе по лыжному спорту для возраста 18–24 лет:

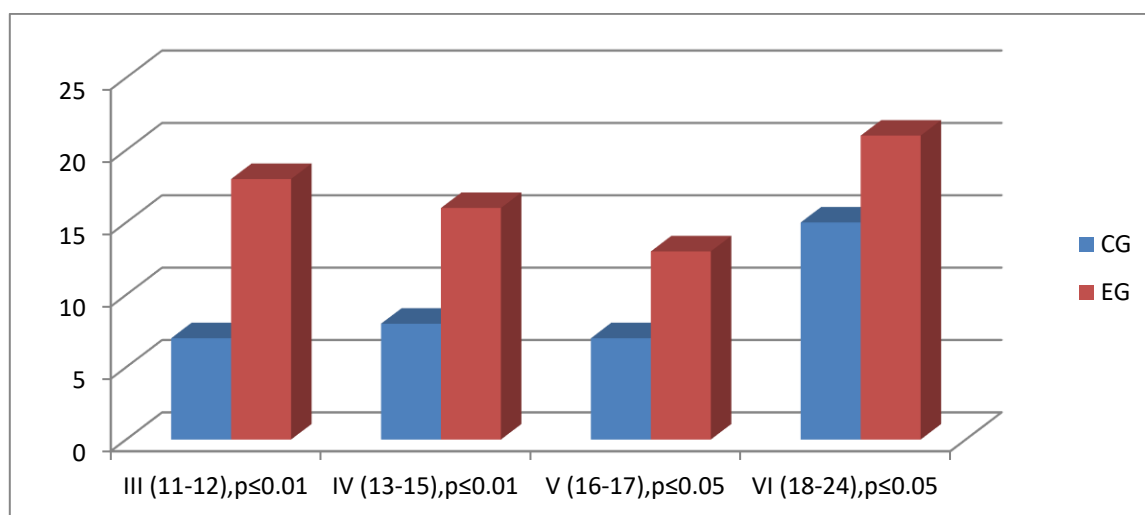


Рисунок 1. Результаты экспериментальной работы по тестированию бега респондентов

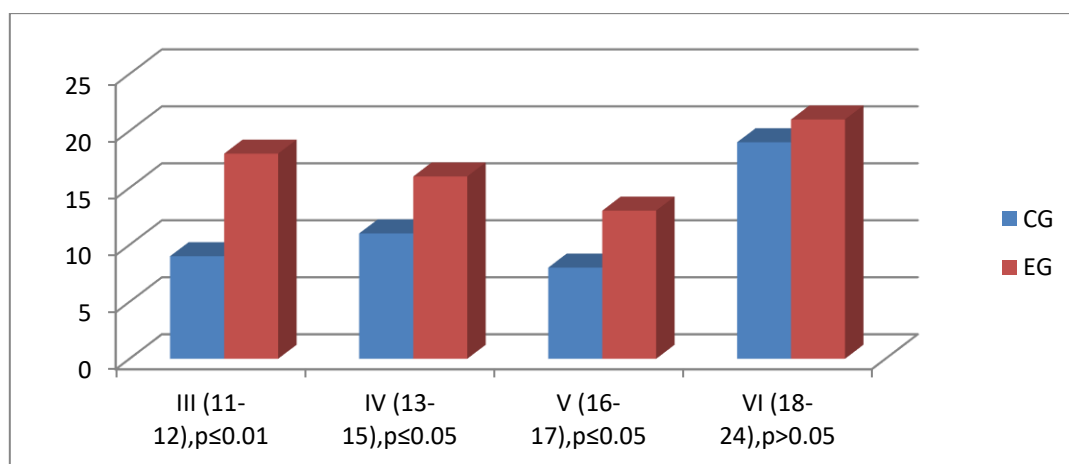


Рисунок 2. Результаты экспериментальной работы по тестированию бега на лыжах у респондентов

В целом, результаты этого исследования согласуются с результатами других исследований реализации физической активности молодежи с помощью внедрения инновационных технологий [2, с. 721]. Проведенный теоретический анализ исследований по информатизации физической культуры и спорта школьников и студентов доказывает, что регулярное применение данных технологий увеличивает эффективность тренировочного процесса по различным видам спорта и физической активности людей различных возрастов [1, с. 9]. В последнее время многими авторами доказывается, что занятия с использованием мобильных технологий являются одним из действенных условий для формирования мотивационно–ценностного отношения к физкультурному образу жизни [2, с. 723], повышение технико–тактических способностей спортсменов [5, с. 228]. Что в конечном итоге приводит к повышению массовости в занятиях спортом и увеличению уровня физического развития населения, в частности молодежи [3]. В исследовательских работах доказывается эффективность применения мобильных устройств на развитие физических качеств спортсменов различной квалификации [4]. В свою очередь, авторское исследование дополняет предыдущие научные разработки полученными результатами. А именно, что использование мобильных технологий, в частности фитнес трекеров, под руководством тренера и в строго регламентированной системе тренировочного процесса положительно влияет на результативность в беге у занимающихся в возрасте от 11 до 24 лет. Однако, в исследовании доказано, что чем старше занимающийся бегом на длинные дистанции, тем меньше эффективность использования мобильных устройств в развитии выносливости, по сравнению с тренировочным процессом без использования данных инновационных технологий. На основе полученной математико–статистической обработки в работе доказано, что реализация тренировочного процесса с использованием фитнес трекера, подключенного к смартфону, достоверно значимо позволяет повысить результативность спортсменов всех исследуемых возрастов в беге на лыжах. Тем не менее, статистическое исследование доказало, что для студенческой молодежи применение модных девайсов при беге на лыжах и преодоление дистанции без их использования достоверно не различается для повышения результативности в преодолении порога нормативов для бронзового знака «Готов к труду и обороне» по данному тесту.

Заключение. Полученные статистические данные позволяют сделать вывод о том, что применение мобильных технологий более целесообразно использовать под руководством тренера и преимущественно для школьников до 18 лет при беге на лы-

жах. Также, следует отметить, что реализация мониторинга сердечнососудистой системы юных спортсменов с помощью мобильных устройств, позволила исключить случаи переутомления и травм участников исследования в экспериментальной группе. В свою очередь четыре респондента контрольной группы не смогли закончить исследование и не смогли принять участие в контрольном тестировании из-за переутомления и не восстановления организма после предельных аэробных нагрузок. Дальнейшее исследование по использованию мобильных устройств в тренировочном процессе будет направлено на изучение их влияние на эффективность для более старших возрастов, чем в данном исследовании, и по другим видам физических упражнений и двигательной активности.

Литература

1. Наговицын Р.С. Инновационный подход к формированию физической культуры личности. Гуманитарные научные исследования. 2014. № 3 (31). С. 9.
2. Wahl Y, Düking P, Droszez A, Mester J. Criterion–Validity of Commercially Available Physical Activity Tracker to Estimate Step Count, Covered Distance and Energy Expenditure during Sports Conditions. FrontPhysiol. 2017. 8. P. 720–725. DOI:10.3389/fphys.2017.00725
3. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для успешного формирования мотивационно–ценностного отношения студентов к физкультурно–спортивной деятельности. Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 289–294.
4. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. – 444 л.
5. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Формирование инновационной физкультурно–оздоровительной компетентности будущих специалистов. Вестник Казанского технологического университета. 2012. Т. 15. № 20. С. 227–228.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.В. Нечаев*, Е.А. Нечаева**

***Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация**

****Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14», г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: nechayev27@mail.ru**

Современные подходы к индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре. В статье исследуются пути обеспечения индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре. Систематизируются и сопоставляются подходы к сущности индивидуализации процесса обучения. Для определения соответствия требованиям современной педагогической деятельности анализируются современные практики и нормативные документы – национальные программы, образовательно–квалификационные характеристики, образовательные стандарты, программы профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре.

Ключевые слова: индивидуализация, критерий, обучение, физическая культура.

Основные направления реформирования профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре нашли отражение в Федеральных законах Российской Федерации: «Об образовании в Российской Федерации», «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Государственной программе «Развития физической культуры и спорта». Главной ценностью современной цивилизации провозглашен человек как уникальная личность. В русле этого ведущие ученые высказывают сегодня различные мнения, которые позволят обеспечить реализацию указанного тезиса во всех сферах жизнедеятельности человечества.

Одним из перспективных путей решения этой задачи является внедрение идеи индивидуализации учебного процесса молодежи в образовательных учреждениях всех типов. Особенной значимостью высказанная идея предстает для высших учебных заведений, которые готовят специалистов для различных профессиональных отраслей. В соответствии с современными требованиями студенты должны не только овладеть необходимыми профессиональными компетентностями, но и сформировать у себя необходимые морально-волевые качества, готовность добросовестно работать ради своей страны, быть способными к полноценной самореализации как личности [1; 4].

Выполнение последнего требования связано с таким психолого–педагогическим феноменом, как индивидуализация. Понятие «индивидуализация» тесно связано с понятием «личность». По В. Серикову, личность является особым феноменом, который связан со спецификой человеческой адаптации к социуму, к собственным возможностям действовать и преобразовывать мир. У человека есть потребность быть личностью [5, с. 56]. В соответствии со стратегическими положениями реформирования высшего образования особое внимание требует усвоение будущими тренерами и учителями физической культуры знаний и умений, профессионально–личностных качеств, которые позволяют им обеспечивать эффективное влияние на личностное становление своих воспитанников. Одним из эффективных путей повышения уровня профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений по физической культуре является индивидуализация процесса их обучения.

В психолого–педагогической литературе освещены отдельные аспекты проблемы индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физическому воспитанию: пути повышения качества профессиональной подготовки студентов в учреждениях физической культуры (В. Бальсевич, В. Ильинич, А. Камаев, Л. Лубышева, В. Платонов, Л. Сущенко, Н. Шамардин), современные требования к профессиональной подготовке учителя физической культуры (Н. Виленский, Н. Данилко, Г. Сафин и др.). В диссертационных работах исследованы: персонализация подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в ВУЗЕ (И. Шапошникова); формирование готовности к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры (Н. Данилко); формирование профессиональной педагогической направленности личности будущего учителя физической культуры (Н. Зубанова); педагогические условия обеспечения разноразмерной профессиональной подготовки будущих специалистов (П. Ефименко).

Цель – исследование современных подходов к индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре.

Материал и методы. Для достижения цели были использованы соответствующие методы исследования: системный и сравнительный анализ психолого–педагогической литературы – для систематизации и сопоставления подходов по определению сущности проблемы; анализ современной практики и нормативных документов (образовательных стандартов, образовательно–квалификационных характеристик, программ профессиональной подготовки учителей физической культуры) для выяснения их соответствия требованиям современной профессиональной педагогической деятельности.

Результаты и их обсуждение. Во время обеспечения индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре и спорту важно учитывать рекомендации ученых, в которых раскрываются различные аспекты организации этого процесса в ВУЗе, в частности: научно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в высшей школе; пути совершенствования структуры и качества подготовки будущего специалиста; обеспечение максимальной оптимизации педагогического процесса, внедрение инновационных образовательных технологий и форм обучения. Для диагностики состояния индивидуализации современные исследователи предлагают выбирать такие критерии и показатели [2; 3].

Первый критерий – мотивационно-ценностный. Он конкретизируется с помощью следующих показателей: характера мотивов профессионально-личностного самосовершенствования и выявления стремление к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей будущих специалистов по физической культуре и спорту. Для диагностики характера мотивов профессионально-личностного самосовершенствования предлагается использовать следующие методы: наблюдение, беседы, анкетирование, методика привлекательности профессии Н. Кузьминой и ценностных ориентаций за А. Реаном. С целью выявления у студентов стремление к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей можно использовать шкалу ценностных ориентаций по М. Рокичем (ранжирование представленных ценностей в соответствии с порядком их личностной значимости).

Второй критерий – когнитивно-деятельностный. Этот критерий характеризуется с помощью следующих показателей: уровня усвоения будущими специалистами по физической культуре и спорту знаний и уровня сформированности в них умений профессионально-личностного характера. Для определения изменений по когнитивно-деятельностным критерием следует учитывать, что важными показателями качества знаний любого вида являются: полнота (определяется объемом, количеством знаний о конкретном объекте); глубина (характеризует число осознанных существенных связей в пределах этого знания); системность (мера количества осознанных связей знаний). Для диагностики уровня сформированности умений профессионально-личностного характера можно использовать такие методы и методики как: наблюдение, опрос, решение проблемных ситуаций, задач и методика диагностики уровня эмпатически способностей В. Бойко. Эта методика позволяет определить уровень эмпатии по разным каналам. Так, рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это отражает способности человека входить в эмоциональный резонанс с окружением, – сопереживать, быть сообщником. Эмоциональная отзывчивость в этом случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Интуитивный канал эмпатии свидетельствует о способности респондента действовать в условиях дефицита исходной информации о партнерах, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Интуиция в меньшей степени зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Третий критерий – индивидуально-персонализированный критерий. Указанный критерий вмещает следующие показатели: уровень сформированности профессионально-личностных качеств будущих специалистов по физической культуре и спорту и выявление ими способности осуществлять рефлекссию процесса индивидуализации. Диагностика уровня сформированности профессионально-личностных качеств может осуществляться посредством проведения наблюдения, опроса преподавателей и методики выявления коммуникативных и организаторских склонностей. Диагностику выявления студентами способности осуществлять рефлекссию процесса индивидуализации обучения желательно осуществлять с помощью самооценки, а также использование методики

В. Стефансона по определению основных тенденций поведения в реальной группе и представлений о себе. Методика В. Стефансона для диагностики основных тенденций поведения в реальной группе и представлений о себе позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и «избегание борьбы». Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи, как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» – активное стремление личности участие в групповой жизни, достигать высшего статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противовес этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление избежать этого взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Согласно определению второго показателя индивидуально–персонализированного критерия, у студентов следует исследовать изменения в осуществлении ими рефлексии процесса персонализации. Эта процедура требует от будущих специалистов по физической культуре и спорту целенаправленного самовнушения, самоанализа профессионального и личностного развития, процесса становления у себя необходимых профессионально–личностных качеств, формирования умений эффективно взаимодействовать с другими людьми на основе социально значимых ценностей, обеспечивая эффективное воздействие на них.

Современные ученые [1; 4; 5] выделяют три уровня индивидуализированности будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Высокий уровень индивидуализированности студентов характеризуется тем, что они на занятиях и во внеаудиторное время регулярно стараются повышать свой профессиональный уровень, развивать личные способности и общественно полезные свойства, всегда демонстрируют стремление к индивидуализированному взаимодействию с другими людьми; их знания профессионально–личностного характера, а также знания о процессе индивидуализации отличаются полнотой, глубиной и системностью; у них диагностируются сформированные умения профессионально–личностного характера, а также умение обеспечивать собственную индивидуализацию; у них наблюдаются хорошо развитые личностно–профессиональные качества и умение регулярно осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Средний уровень индивидуализированности студентов характеризуется тем, что они в большинстве случаев демонстрируют имеющиеся мотивы относительно различных аспектов профессионально–личностного самосовершенствования, а также стремление к индивидуализации на основе социально важных ценностей, в подавляющем количестве ситуаций проявляют полные, глубокие и системные знания профессионально–личностного характера, в достаточной мере демонстрируют усвоенную информацию о феномене индивидуализации, в большинстве случаев выявляют умение профессионально–личностного характера и профессионально–личностные качества, а также способность осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Низкий уровень констатируют тогда, когда студенты почти не демонстрируют наличие мотивов относительно профессионально–личностного самосовершенствования и стремление к индивидуализации, не проявляют интерес к сопоставлению своих действий с социально значимыми ценностями, когда их знания и умения профессионально–личностного характера, а также знания о процессе индивидуализации оказываются на репродуктивном уровне сформированности умений профессионально–личностного характера; они имеют низкий уровень сформированности профессионально–личностных качеств, практически не проявляют способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Заключение. Анализ научной литературы относительно современных подходов к индивидуализации учебного процесса будущих специалистов по физической культуре и спорту дал возможность сделать такие выводы:

1. На основе изучения современных научных работ выяснено, что индивидуализация – это процесс, который имеет очень глубокий личностный смысл для человека, поскольку именно в этом процессе формируется ее целостная структура личности, что, в свою очередь, стабилизирует ее функционирование и развитие. Потребность человека в индивидуализации становится важным условием формирования у других людей способности признавать в нем личность. В ходе анализа современной научной литературы было выяснено, что индивидуализация является благоприятной не только для развития общества в целом, но и для развития самого индивида, поскольку она обеспечивает обнаружение к нему со стороны других людей уважения, заботы, внимания и других важных чувств. С достижением признания значимости собственной личности другими представителями определенного сообщества человек начинает воспринимать себя как необходимую предпосылку его существования.

2. Установлено, что индивидуализация учебного процесса тесно связана с такими процессами как: социализация, дифференциация, персонализация обучения и личностно ориентировочное образование. Выяснено, что «индивидуализация процесса профессиональной подготовки» это процесс создания в высшем учебном заведении условий, которые бы способствовали развитию личности каждого студента как уникальной индивидуальности путем раскрытия в процессе профессиональной подготовки его личностного потенциала.

3. Для измерения уровня индивидуализированности студентов во время обучения ученые предлагают использовать такую систему соответствующих критериев и показателей: 1) мотивационно–ценностный (выявление стремление к индивидуализации на основе социально значимых ценностей; характер мотивов профессионально–личностного самосовершенствования); 2) когнитивно–деятельностный (уровень усвоения знаний профессионально–личностного характера; уровень сформированности умений профессионально–личностного характера; 3) индивидуально–персонализированный (уровень сформированности профессионально–личностных качеств; выявление способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации). С учетом определенных критериев и показателей ученые выделяют три уровня индивидуализированности будущих специалистов по физической культуре и спорту: высокий, средний и низкий.

Литература

1. Лубышева Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 6. – С. 9 – 12.
2. Нечаев А.В. Анализ уровня физических качеств студентов педагогических специальностей ГСГУ // «Педагогическое образование и наука». Научно-методический журнал. № 2 – Москва: МАНПО, – 2020. С. 106–108.
3. Нечаев А. В. Распределение средств и методов совершенствования силовых качеств и выносливости в годичном тренировочном макроцикле гребцов–академистов 15–16 лет: Дис. канд. пед. наук. Малаховка, 2006. – 171 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Сериков В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – М. : Логос, 1999. – 272 с.

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АТЛЕТИЗМ» В ВУЗЕ

И.Н. Никулин, А.В. Воронков, М.С. Филатов, В.А. Малахов

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Российская Федерация, e-mail: Nikulin_i@bsu.edu.ru

Рассмотрены особенности системы рейтингового контроля в процессе изучения учебной дисциплины «Атлетизм» направлений подготовки бакалавриата «Физическая культура» и «Педагогическое образование, профиль физическая культура». Представлена шкала оценивания, указаны способы оценки деятельности студентов на практических занятиях при изучении силовых видов спорта. Характеризуются формы контроля и практические нормативы в зависимости от пола и весовой категории. Указаны преимущества балльно-рейтинговой системы оценки по сравнению с традиционной.

Ключевые слова: атлетизм, силовые виды спорта, рейтинговый контроль, тестирование, студенты.

Одним из факторов, препятствующих повышению эффективности специального физкультурного образования в вузе, является традиционный подход к организации педагогического контроля учебной деятельности студентов. Результаты общепедагогических исследований и достижения передовой педагогической практики свидетельствуют о богатом педагогическом потенциале применения балльно-рейтинговой системы контроля эффективности образовательной деятельности студентов при занятиях физической культурой [2; 3; 4]. В качестве преимуществ балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов авторы относят ее стимулирующий потенциал, ее способность вовлекать студентов в соревнование по освоению компетенций направления подготовки и профиля; прозрачность балльно-рейтинговой системы, предоставление ею возможности регулярной, открытой и доступной для восприятия и понимания самими студентами оценки уровня их успеваемости; способность балльно-рейтинговой системы объективно оценить работу студента в целом и поставить заслуженную оценку на экзамене, сняв при этом необоснованные просьбы студента о более высоком балле, который он не заслужил и др. [1; 5]. Однако обзор научно-методической литературы показывает, что вопросы эффективной организации рейтингового контроля при обучении бакалавров физической культуры остаются к настоящему времени малоисследованными.

В НИУ «БелГУ» при реализации основной образовательной программы на направлениях подготовки бакалавриата «Физическая культура» и «педагогическое образование, профиль физическая культура» накоплен определенный опыт использования данной системы. *Цель исследования* – определить содержание и направленность системы рейтингового контроля образовательной деятельности студентов в процессе изучения учебной дисциплины «Атлетизм».

Материал и методы. Анализ и обобщение данных научных литературных источников, теоретическое моделирование. В статье представлен опыт преподавания учебной дисциплины «Атлетизм» с 2005 по 2020 годы.

Результаты и их обсуждение. На факультете физической культуры НИУ «БелГУ» учебная дисциплина «Атлетизм» изучается на протяжении двух семестров второго года обучения. Специфическими результатами ее изучения являются наряду со знаниями, умениями и навыками – определенный уровень физической и технической подготовленности студентов в области силовых видов спорта. Достижение этих специфических результатов невозможно без организации систематических занятий физическими упражнениями в течение всего времени изучения дисциплины. Данная дисциплина входит в обязательную часть основной образовательной программы и предусматривает 144 часа, из

них 74 часа аудиторных занятий: 12 часов лекций и 62 практических занятия. Контрольной точкой в четвертом семестре является дифференцированный зачет. Учет успеваемости ведется на протяжении всех занятий.

Таблица 1 – Шкала оценивания балльно–рейтинговой системы по дисциплине «Атлетизм».

Неудовлетворительно (баллов включительно)	Удовлетворительно (баллов включительно)	Хорошо (баллов включительно)	Отлично (баллов включительно)
89 и менее	90–109	110–129	130–150

Подробно остановимся на способах оценки активности студентов на практических занятиях. В третьем семестре в рамках дисциплины происходит изучение двух атлетических видов спорта – пауэрлифтинг и армрестлинг. Каждое занятие включает в себя теоретическую часть, на которой студенты получают информацию (например, о технике выполнения силовых упражнений или о технике приемов борьбы за столом). Добросовестная работа на занятии, направленная на усвоение нового материала, позволяет заработать 2 балла. Дополнительно 1 балл каждый студент может получить за успешное освоение техники или за правильный ответ. Опрос проводится в начале каждого занятия. Таким образом, на каждом занятии студент может заработать 3 балла. Если студент не пропустит ни одного занятия, включая лекции, он может набрать 60 баллов, что достаточно для получения зачета. Тем не менее, студент, который не может ответить на вопрос по пройденному материалу, теряет 1 балл. Занятие заканчивается подведением итогов, в процессе которого оценивается работа каждого. Набранные баллы заносятся в оценочный лист в журнале.

Также в процессе занятий происходит тестирование физической и технической подготовленности. Используется 4 раздела, в каждом из которых студент может набрать максимум 8 баллов. К этим разделам относятся: тестирование физической подготовленности (у юношей подтягивания в висе и сгибание–разгибание рук в упоре лежа, у девушек подъем туловища из положения лежа за одну минуту и сгибание–разгибание рук в упоре лежа); владение основными приемами борьбы в армрестлинге; умение производить судейство поединков в армрестлинге; умение вести протокол по системе с выбыванием после второго поражения. Таким образом, студент, набравший малое количество баллов в рамках практических занятий, может компенсировать это в ходе тестирования.

Кроме этого, существует возможность получения бонусных баллов за участие в факультетских соревнованиях по армрестлингу (10 баллов за участие и 15 баллов за призовое место). Данное обстоятельство дополнительно повышает активность студентов по овладению техникой борьбы за столом.

В четвертом семестре в рамках изучения учебной дисциплины «Атлетизм» происходит изучение таких видов спорта, как тяжелая атлетика и гиревой спорт. Процедура набора баллов отличается от предыдущего семестра содержанием тестирования.

У юношей данный раздел включает следующие формы:

- жим штанги лежа. Выполняется по правилам соревнований в трех попытках. Максимальный балл – 8;
- рывок штанги с весом 50% от веса тела. Выполняется по правилам соревнований. Оценивается техника выполнения. Максимальный балл – 8;
- толчок двух гирь по 24 кг. Выполняется по правилам соревнований. Оценивается результат. Максимальный балл – 8;
- теоретическое тестирование (с помощью тестов или путем устного опроса). Максимальный балл – 16.

У девушек тестирование включает следующие формы:

– жим штанги лежа. Выполняется по правилам соревнований в трех попытках. Максимальный балл – 10;

– рывок штанги с весом 33% от веса тела. Выполняется по правилам соревнований. Оценивается техника выполнения. Максимальный балл – 10;

– теоретическое тестирование (с помощью тестов или путем устного опроса). Максимальный балл – 20.

Для проведения тестирования физической подготовленности разработаны практические нормативы, в которых учитывается весовая категория студента (таблицы 2 и 3).

Таблица 2 – Таблица оценки результатов в толчке гирь (юноши, вес гирь 24 кг).

Весовая категория	Количество баллов							
	8	7	6	5	4	3	2	1
	Количество подъемов							
до 60 кг	18	15	12	9	6	4	2	1
до 65 кг	22	18	14	11	8	5	3	2
до 70 кг	26	21	16	13	10	6	4	2
до 75 кг	30	24	18	15	12	7	5	3
до 80 кг	34	27	20	17	14	8	6	4
до 90 кг	36	28	22	19	16	9	7	4
+ 90 кг	38	30	24	21	18	10	8	5

Таблица 3 – Таблица оценки результатов в жиме штанги лежа на скамье (юноши, кг.)

Категория / Баллы	8	7	6	5	4	3	2	1
до 56	82,5	77,5	72,5	67,5	62,5	57,5	52,5	47,5
до 60	85	82,5	77,5	72,5	67,5	62,5	57,5	52,5
до 67,5	95	90	85	80	72,5	67,5	62,5	57,5
до 75	102,5	95	90	85	77,5	72,5	67,5	62,5
до 82,5	110	102,5	95	92,5	87,5	82,5	77,5	72,5
до 90	120	110	102,5	97,5	92,5	87,5	80	75
до 100	130	120	110	105	100	92,5	85	80
+100	140	130	115	110	105	97,5	90	85

Заключение. Апробированная в течение 15 лет балльно–рейтинговая система оценки эффективности деятельности по учебной дисциплине «Атлетизм» способствует значительному повышению активности студентов, повышает их мотивацию к добросовестному выполнению всех заданий на каждом занятии, обеспечивает более высокий уровень физической и технической подготовленности применительно к силовым видам спорта. Установлено также, что применение системы рейтингового контроля при изучении дисциплины «Атлетизм» обеспечивает существенное повышение качества усвоения теоретических и методических знаний, качества усвоения умений и навыков организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещаемости учебных занятий, сравнимость результатов отдельных студентов по успешности изучения учебной дисциплины.

Литература

1. Домаренко Е. В. Реализация балльно–рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в российских вузах: состояние, проблемы, перспективы / Е.В. Домаренко, А.Ю. Домбровская // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 11 (ноябрь). – С. 61–65.

2. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Л.В. Закурин. – Ярославль, 2005. – 26 с.
3. Кожанов В.И. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.И. Кожанов. – Йошкар-Ола, 2006. – 23 с.
4. Старченко М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / М.М. Старченко. – Омск, 2005. – 23 с.
5. Яковлева, М.Ю. Рейтинг–контроль как комплексная система контроля учебного процесса в вузе: Дис. канд. пед. наук / М.Ю. Яковлева. – Ставрополь, 2002. – 160 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ

А.И. Новицкая, П.М. Жарская

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail :nov.hanna123@mail.ru**

Большинство студентов–первокурсников, принявших участие в исследовании, оценивают состояние своего здоровья как хорошее и отличное и по значимости, среди других жизненных ценностей выводят его на второе место. В тоже время, соотношение используемых в повседневной жизни ведущих компонентов сохранения и укрепления здоровья, указывает на отсутствие у студентов отношения к здоровью, как к ценности, подтвержденного реальной практической здоровьесберегающей деятельностью.

Ключевые слова: отношение к здоровью, компоненты здорового образа жизни, студенты.

За последнее десятилетие в Республике Беларусь наблюдается ухудшение общей медико-демографической ситуации, характеризующейся снижением показателей состояния здоровья населения, увеличивается численность детей и подростков с инвалидностью [1].

Особое значение в формировании здорового организма, полноценном развитии и многолетнем продлении его физического и психического состояния в жизни человека общепризнанно играет физическая культура. Вопросы приобщения подрастающего поколения к повседневным занятиям физическими упражнениями и другими средствами физического воспитания, ведению здорового образа жизни остаются, как показывают результаты многочисленных исследований, в том числе проведенных нами [1, 2 и др.], по-прежнему актуальными.

В настоящей публикации представлены результаты изучения отношения студентов к ведению здорового образа жизни.

Цель исследования – определить значимость для студентов здоровья как ценности, требующей постоянного внимания и самостоятельной работы для его сохранения и укрепления.

Выполнение исследований в этом направлении способствует выявлению наиболее острых вопросов рассматриваемой проблемы, а представление их результатов в общедоступной и научной печати актуализирует и ускоряет поиск соответствующих путей и разработку учеными и практиками новых педагогических решений данной проблемы.

Материал и методы. В исследовании, проведенном в начале 2020–2021 учебного года приняли участие студенты первого курса университета дневной формы обучения, обучающиеся на факультете физической культуры и спорта. Для определения ценностного отношения к здоровью использовалась специально разработанная анкета, позволяющая выявить: личностную ценность здоровья, отношение к ведению здорового образа

жизни, место различных форм физической активности в образе жизни студентов, источники получения информации о ведении здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования показывают, что абсолютное большинство студентов (89,3%) оценивают свое здоровье по 10-ти балльной шкале оценок как хорошее и выше (8–10 баллов). Лишь у 6,13% респондентов регистрировалась низкая оценка своего здоровья, соответствующая 1–4 баллам. В общих чертах, картина отношения студента к своему здоровью через ведение здорового образа жизни вырисовывается из данных ответа на вопрос «Перечислите, что вы делаете для укрепления своего здоровья?» (см. рисунок 1).

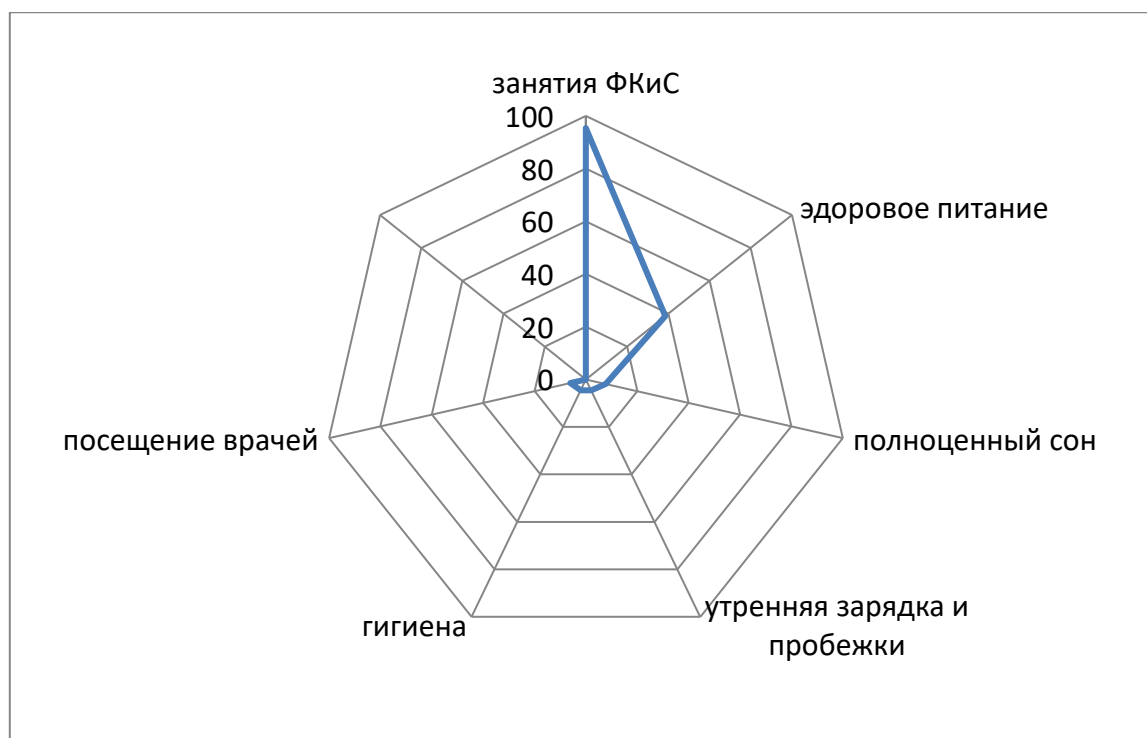


Рисунок 1. Количество студентов, использующих различные компоненты ЗОЖ для укрепления своего здоровья

Здоровый образ жизни включает множество компонентов, соблюдение которых (именно комплексное), определяет истинно ответственное отношение человека к укреплению и поддержанию своего здоровья. Наиболее важными компонентами ведения здорового образа жизни выступают оптимальная двигательная активность, здоровье, правильное питание и сон, активный досуг, отсутствие вредных привычек и многое другое.

Как следует из результатов опроса, основной акцент у абсолютного большинства респондентов (95,4%) сделан на занятия физической культурой и спортом. Хотя, конкретно, утреннюю зарядку и пробежку выполняют постоянно лишь 10,7%. На такой важный компонент как здоровое питание обращает внимание в своем образе жизни лишь 38,4%, принявших участие в исследовании студентов. Остальные показатели (рисунок 1) не нуждаются в комментариях, показывая, в целом, неудовлетворительное отношение молодежи к столь значимым условиям укрепления и сохранения здоровья.

При этом, 43% студентов считают, что они ответственно относятся к своему здоровью и как уточнялось в вопросе анкеты «делают все чтобы его сохранить и улучшить». Лишь 20% студентов критически отнеслись к себе, считая, что для этого целенаправ-

ленно практически ничего не делают (и не задумываются). Остальная часть респондентов не стали быть категоричными и выбрали вариант ответа на этот вопрос – «скорее да, чем нет» (36,9%).

Из общего числа опрошенных лишь 15,4% студентов отмечают, что их мысли о сохранении здоровья «почти никогда» не расходятся с делом, а 24,6% считают, что это происходит «часто».

Как показывают и наблюдения, анкета подтвердила, что абсолютное большинство молодых людей любят систематически употреблять жвачки, чипсы, сникерсы кока-колу, фанту и тому подобные продукты питания зная, что их вкусовые качества усилены различными ароматизаторами и добавками, заменителями натуральных веществ. Это подтвердили 76% респондентов, хотя 65% студентов отмечают, что знали и слышали о вредном для здоровья составе этих продуктов на протяжении всего периода обучения в школе, а 37% об этом узнали еще в дошкольном возрасте.

В настоящее время более половины студентов (56.9%), как они сами считают, питаются по принципу: «лучше покушать вкуснее, даже если считается, что эта пища не очень полезна». Правила «если есть выбор, то лучше отдать предпочтение пище не такой вкусной и сытной, но зато полезной» придерживаются, по данным анкетирования, 43% студентов. Одно из объяснений такой позиции многие студенты (57% связывают с недостатком свободного времени, вынужденной необходимостью обходиться «быстрыми углеводами либо питательными фастфудами».

Среди жизненных ценностей, при ранжировании их значимости, «здоровье» у студенческой молодежи утвердилось на втором месте (таблица 1).

Таблица 1 – Место «здоровья» среди жизненных ценностей студенческой молодежи, %.

Ценности	Ранги					
	I	II	III	IV	V	VI
Дружба	7,69	15,38	43,08	24,66	6,62	3,08
Семья	84,62	10,77	3,08	1,53	1,53	–
Любовь	3,08	20	29,33	24,62	15,38	7,69
Здоровье	7,69	44,62	16,92	23,08	3,08	6,15
Материальная независимость	–	9,23	6,15	16,92	41,54	24,62
Всеобщее признание	–	–	1,53	9,23	32,31	58,46

Основными источниками знаний о ведении здорового образа жизни, которыми к настоящему времени располагали опрошенные, 64.6% первокурсников назвали родителей (семью), 15.38% – средства массовой информации, 21.6 – другие источники, в том числе учреждения образования (школа, университет). Обращает внимание низкий процент респондентов, связывающих имеющиеся знания о здоровом образе жизни с обучением в учреждениях образования. Так как анкетирование проводилось с первокурсниками (только что приступившими к обучению в университете), вызывает закономерные вопросы столь немногочисленное упоминание «школы» в числе основных источников получения знаний о здоровом образе жизни.

Заключение. Вопросы приобщения детей и учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни, остаются актуальными в воспитании, обучении и подготовки к жизни современного поколения. Нереализованный значительный потенциал в решении проблемы связывается с деятельностью учреждений образования: школ, в последующем – учреждений высшего образования.

Большинство студентов–первокурсников, принявших участие в исследовании, оценивают состояние своего здоровья как хорошее и отличное и по значимости, среди других жизненных ценностей выводят его на второе место. В тоже время, соотношение используемых в повседневной жизни ведущих компонентов сохранения и укрепления здоровья, указывает на отсутствие у студентов отношения к здоровью, как к ценности, подтвержденного реальной практической здоровьесберегающей деятельностью.

Литература

1. Здоровье ребенка сегодня – здоровье нации завтра: национальная стратегия укрепления здоровья детей и подростков в Республике Беларусь на 2018–2021 гг. [Электронный ресурс] // ГУ Республиканский научно–практический центр «Мать и дитя». – Режим доступа: www.medcenter.by > documents–downloads > publicacii. – Дата доступа: 09.01.2020.
2. Чепелева, Т.В. Отношение к физической культуре студенток университета Наука–образованию, производству, экономике/Материалы 15(62) Региональной н–п конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, посвященной 100–летию со дня основания УО «ВГУ им.П.М.Машерова», Витебск: УО «ВГУ им.П.М.Машерова»/ Т.В.Чепелева, А.И. Новицкая, П.И. Новицкий. – 2010. – С.444–445.
3. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов/ П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева /Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. иауч.–практ. конф. (Минск, 25–26 апреля) / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ. 2013. – С. 122–124.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

А.В. Олефир

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: ni444ia@gmail.com

В данной статье раскрываются понятие и сущность инновационных технологий в обучении. Приводятся разные точки зрения на проблему эффективности и ее оценку. Также рассматриваются предпосылки влияния инноваций на студентов педагогических вузов и пути решения данного влияния.

Ключевые слова: инновационное образование, инновационные технологии, физическая культура.

Неотъемлемая часть каждого человека вне зависимости от рода действия является развитие. Как правило, развитие происходит абсолютно различными методами, например: накопление опыта, совершенствование приобретенных знаний и умственных способностей. Однако одну из самых важных ролей в развитии играет роль не только умственные способности человека, но и его физическая подготовленность. Как известно, спорт оказывает значительное влияние не только на общее состояние здоровья человека, но и на его умственные способности, так как физическая нагрузка помогает разогнать кровь и тем самым доставляет кислород по всему организму. Однако, в настоящее время, из-за технического и научного прогресса число студентов педагогических вузов, которые в свободное время занимаются какой-либо физической нагрузкой, значительно уменьшилось. Сидячий образ жизни, большое количество умственной нагрузки и просто отдых от учебного процесса являются важными причинами для занятия спортом.

Большое количество исследователей рассматривали данный вопрос, анализируя предпосылки плохой физической подготовленности студентов и, искали пути преодоления барьера между умственной и физической деятельностью. Согласно теории В.К. Бальсевича, которая гласит, что инновационные технологии в спортивном векторе педагоги неразрывно связаны с интеллектуальными способностями студентов. Он также считал, что благодаря внедрению инновационных технологий в процесс физического воспитания, благоприятно повлияет и на дальнейшее развитие студентов в научных сферах.

Еще одним исследователем, который указал на ряд положительных причин внедрения инновационных технологий в процесс не только физического воспитания, но и умственного, был Д.А. Пospelов. Он считал, что благодаря влиянию инновационных технологий студент не только постигает новые знания в различных областях, но и не теряет при этом интереса, так как инновационные технологии подразумевают под собой нестандартный подход к обучению.

Целью исследования является выявление закономерностей влияния инновационных технологий на физическую подготовленность студентов.

Материал и методы. Методологической базой научного исследования являются положения теории и методики физического воспитания. Для решения поставленных задач исследования использовались: теоретический анализ литературных источников, выявление противоречий в использовании инновационных технологий и нахождение путей решения негативных сторон данной темы.

Результаты и их обсуждение. Однако прежде чем переходить непосредственно к результатам исследования, стоит разобраться в том, что же собой представляет понятие «инновационные технологии», какие возможности они предоставляют студентам и педагогам, какие задачи имеют и на чем базируются.

Само понятие «инновация» несет в себе значение новизны или изменений. Если рассматривать данный термин со стороны педагогической деятельности, то «инновация» – это не только модернизированная версия организация совместной деятельности учителя и учащегося, но и своего рода введение новых компонентов в цели, содержание, методы и формы обучения. Данный процесс дает толчок для более эффективного достижения цели в обучении и помогает вывести образовательную систему на новый уровень. Целью инновационных технологий, которая имеет колоссальное значение в образовании, является подготовка индивидуума к различным и непрерывным изменениям в мире. Цель инновационной деятельности имеет более узконаправленное значение, которое подразумевает под собой качественное изменение самого индивидуума [3, с. 4].

Инновационные методы обучения имеют некие преимущества над традиционными методами обучения. Как правило, они связаны со способностью, не только развивать познавательный интерес у студента, но и систематизировать и обобщать ранее изученный материал, а также учат самостоятельному познанию и принятию решения. Главной отличительной чертой инновационного и традиционного образования является то, что у второго типа образования существует лишь дисциплинарная форма обучения, которая перегружается избыточной информацией. В контексте технологии обучения не берут в учет современные электронные средства, которые играют роль некоего «спасательного круга», так как позволяют разгрузить и стандартизировать получаемую информацию.

Одной из причин необходимости модернизации образования является быстро изменяющийся технический процесс. Данный процесс несет в себе огромное влияние на подрастающее поколение. Ведь посещать уроки в школе или пары в высшем учебном заведении, где для подачи материала используют лишь доску и мел, не результативно. И если с одной стороны, студенты смогут себя пересилить и заставить сфокусировать свое внимание на паре, например, то студент быстро теряет всякий интерес к уроку. Он должен быть вовлечен в урок, тогда и урок не будет казаться ему обязанностью.

Несомненно, учителю достаточно тяжело привлечь внимание каждого студента к подаваемому материалу, поэтому он прибегает к различному роду средств ведения урока. Одним из такого рода средств являются инновационные методы обучения.

Однако по праву называться инновационным учебным учреждением могут лишь те учреждения, где широко внедряются и используются в учебном процессе организационные, дидактические, технические и технологические инновации. Образовательное учреждение не может иметь инновационный статус в образовании, если не применяет инновационные и коммуникативные технологии. Увеличение темпов и объемов усвоения знаний и качество подготовки будущих специалистов напрямую связано с современными, инновационными методами обучения.

Если же говорить о физическом воспитании студентов и о влиянии инновационных технологий на процесс физического воспитания, то стоит заметить, что благодаря данному внедрению показатели и результаты физической подготовленности студентов при метрологическом врачебном контроле достаточно высоки. Таким образом, технологии в физическом воспитании позволяют использовать методы и приемы для достижения планируемого результата физической подготовленности студентов.

Также методом внедрения инновационных технологий являются разработка и внедрение дистанционного обучения с помощью сети Интернет. Данная разработка даст возможность людям с ограниченными возможностями, иностранцам, жителям, удаленно живущим от центральных городов получить хоть и не основное, но и дополнительное образование. Сдавать экзамены в заочной форме или дистанционно и получать информацию от специалистов различных областей [2, с. 257–260].

Однако стоит заметить и тот факт, что данные внедрения в процесс обучения имеют и негативную сторону. Так как учебный и воспитательный процессы базируются на передаче учащимся знаний, формировании пока еще нераскрывшихся возможностей, можно рассматривать данный процесс как инновационный. Скорее всего, мы не сможем представить себе такой механизм инновационной деятельности, в ходе использования которого, не возникнут проблемы так называемые «психологический барьер». Как правило, данный барьер возникает в момент необходимости выйти из своей «зоны комфорта», изменить привычные способы решения различного рода задач, сменить представления о том, каким способом выполнять ту или иную деятельность, переключиться на совершенно иной ритм и принять другую точку зрения. Как показывает практика, все новое и неизведанное пугает людей. Внедрение инноваций, которые касаются не только личных интересов и привычек, образа и жизни и личных убеждений, но также и учебного процесса может вызвать диссонанс внутренних ощущений учащихся. Однако какие бы противоречия не возникали на пути внедрения инновационных технологий, обществу необходимо инновационное поведение учителя, а именно активное и систематическое внедрения творческого и технологического подтекста в учебный процесс. Стратегический план инновационного обучения включает в себя организацию и осуществление управления учебным и воспитательным процессами, где преподаватель все также выступает в качестве ведущего элемента, занимает лидирующую позицию. Поэтому меняется позиция отношения к студентам и к самому себе, характер воздействия на студентов и сама позиция студента.

Так как сходом развития технологических и научных систем аспектов жизни студентов, большое количество времени тратятся на бессмысленные занятия, например, в сети Интернет. Конечно, с одной стороны, использовать технологические инновации в своем обучении не несет никакого вреда, так как поиск нужной информации различных областей уже является положительным моментом, но с другой стороны, возникают некоторые проблемы. Если рассматривать студентов педагогических вузов и их время пре-

провожение в сети Интернет или же использование различных устройств с целью выполнения заданий, поиска информации и проектирования, то физическая активность оставляет желать лучшего. В таких ситуациях данные процессы затягивают, так как выполнения заданий является важной частью обучения. И, как правило, времени и сил на какую-либо пробежку, поход в зал или просто разминку не остается. Если же затрагивать то время, когда студенты в перерывах от занятий и процесса обучения делают себе перерыв, то данный перерыв также связан с инновационными технологиями. Просмотр фильмов, общение в социальных сетях, игры виртуальной реальности отнимают все то время, которое можно было потратить на совершенствование не только своих интеллектуальных и умственных способностей, но и физических.

В данном случае исправить ситуацию могут два момента: наличие хобби, которое так или иначе связано с активной деятельностью, например, танцевальный кружок и наличие пар физического воспитания в университете.

Студентам педагогических университетов также необходимо читать литературу в больших количествах и зачастую, античную литературу, литературу на иностранных языках и просто редкие экземпляры изданий довольно сложно найти в библиотеках. Поэтому сеть Интернет является главным помощником в поисках необходимой литературы. С точки зрения всеобщего развития, успеваемости в университете и расширению кругозора, студенты в данном случае преуспевают. Но есть некоторые нюансы данного инновационного метода в обучении, а именно малоподвижность, напряжение глаз и осанка студента, который длительное время сидит за монитором компьютера. Небольшой перерыв, прогулка на свежем воздухе, разминка и зарядка для глаз не отнимают большое количество времени. Однако тот фактор «доделать до конца и позаниматься потом» не работает. Учебный процесс затягивает и требует большого количества времени, и небольшая разминка в течение процесса обучения не будет лишней. Наоборот, физическая активность не только дает новый заряд энергии, мотивации и вдохновения, но дает отдых глазам, расслабляет мышцы, разминает суставы и улучшает циркуляцию и приток крови к сердечно-сосудистой системе.

Однако использование инновационных технологий в обучении не означает лишь наличие современных электронных средств. В первую очередь, это не только способ решения учебных задач студентов педагогических университетов, но и некое самовыражение для самого учителя, ведь ему приходится идти против системы традиционного обучения и вносить что-то новое и креативное в процесс обучения. Ведь инновационное поведение является не просто приспособлением. Это развитие индивидуальности и самоактуализации. В области психологии существуют различные приемы, которые вынуждают человека прекратить деятельность инновационного характера, то есть прекратить выражать себя и свое творческое мышление, мыслить стандартно. В этом плане стандартные правила поведения, и внутренний мир студентов и преподавателей педагогических университетов находятся под данным психологическим давлением, так как в его деятельности большое место занимают инструктивные предписания. Накапливаются готовые образцы проведения «традиционных» уроков, где используют лишь доску и мел. В плане большого давления на глазные мышцы и осанку традиционные уроки имеют место быть. Так как в его проведение приписывают необходимую разминку. Но с точки зрения инновационного прогресса, знания и способности студентов будут сильно отставать. Данный вопрос можно решить, если вписать в ход урока небольшую разминку, отвлечение от темы урока. Как правило, учитель будет вписываться в педагогический состав, но уровень креативности в ходе урока будет минимален, что в конечном итоге, снижает интерес студентов к учебному процессу [1, с. 6].

Заключение. На сегодняшний день достаточно тяжело угнаться за всеми преобразованиями в науке и технике. Тем не менее, инновационная деятельность, несмотря на все положительные качества, такие как упрощение объяснения учебного материала, разнообразие самих уроков, имеют и негативные стороны. В том случае, если инновационные технологии не связаны с учебной деятельностью, а используются в качестве развлечения,

то они оказывают огромное влияние на здоровье и на само психологическое состояние студентов. Учителя со своей стороны, не обращая внимания на различные барьеры в образовании, все чаще отодвигают традиционные методы образования на второй план, уступая место инновационным технологиям, что должным образом влияет на успеваемость. Ведь главной целью инновационных технологий являются не просто повысить качество и скорость процесса приобретения знаний, но и сделать этот процесс более доступным для каждого человека. Однако студенты, будучи в осознанном возрасте злоупотребляют данным нововведением и тратят на него большую, если не всю, часть свободного времени. После чего, не находят в себе силы и вдохновения на активную, то есть физическую, деятельность.

Дальнейшие исследования в данной теме будут направлены на поиск альтернативы инновационным технологиям и возможностей его внедрения в жизнь студентов педагогических университетов.

Литература

1. Гущин, Ю.В. Интерактивные методы обучения в высшей школе / Ю.В. Гущин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2012. – № 2. – С. 1–18.
2. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие для высш. учеб. заведений / И.Г. Захарова. – М.: «Академия», 2008. – С. 338.
3. Лазарев, В.С. Понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – № 1. – с. 4.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Г.М. Перова*, О.Н. Панкратова**

***Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация**

****Академия социального управления, г. Москва, Российская Федерация,
e-mail:PerovaGM@mail.ru**

В данной статье раскрываются главные проблемы и трудности, связанные с физической активностью учащейся молодежи в период вынужденной самоизоляции. Нами проведено тестирование студентов Государственного социально-гуманитарного университета на предмет их двигательного режима во время дистанционного обучения. Приводится факт того, что сохранять правильный баланс физической активности в условиях нахождения на карантине студентам дается достаточно трудно.

Ключевые слова: *двигательная активность, самоизоляция, дистанционное обучение, физическая культура, психическое здоровье.*

Инфекция коронавируса очень быстро распространилась по миру и стала пандемией. Чтобы остановить и контролировать быстрое заражение COVID-19, правительства разных стран решили применить лучший из возможных вариантов – ввести карантин. Внезапная изоляция понесла за собой изменение всего образа жизни народонаселения. Социальная изоляция кардинально повлияла на жизнь человека за счет большого снижения его физической активности, что увеличило вероятность заражения за счет снижения иммунитета. В какой степени снизилась физическая активность в этот период изоляции среди молодежи нашей страны и как она на них повлияла – пока неизвестно. В данный момент времени становится важным оценить влияние изоляции на уровень физической активности и расход энергии среди студентов.

Переход большинства российских вузов на параметры дистанционной практики занятий, прямым образом способствовало тенденции к малоподвижному режиму. Данный факт неблагоприятно сказывается на физической и психической составляющей здоровья молодого поколения в вынужденных условиях изоляции. Создание и внедрение в жизнедеятельность подрастающего поколения технологий дистанционного образования приводит к определенным рискам и апофатическим факторам. На наш взгляд, данную ситуацию надлежит уравнивать по вопросам длительности непрерывной учебы за компьютером; перегрузки обучающихся самостоятельными заданиями и увеличением рабочего режима в положении сидя.

Общеизвестно, что двигательный режим человека представляется важным фактором для образования обменного процесса в организме, генерирования его органов и систем. Именно соблюдение адекватного режима движения неразрывно связано с физическим, психическим, социальным аспектами здоровья на всех периодах жизни индивида. Необходимость организма в физической активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социальных, экономических особенностей. Уровень потребности в физических нагрузках во многом определяется наследственными и генетическими особенностями. Для нормального развития и функционирования организма, поддержания здоровья необходим определенный уровень личностной активности [1; 3].

Из-за изоляции ограничение активности на свежем воздухе и отсутствие регулярной физической активности повлияли на повседневную деятельность большинства людей. Исследования показали, что самоизоляция человека в течение продолжительного времени может привести к малоподвижному поведению, например, люди тратят больше времени на занятия в сидячем положении, чем на активную деятельность. Значительное сокращение регулярной активности на свежем воздухе и физических упражнений в целом обязательно приведет к повышенному риску хронических заболеваний.

Снижение активности в повседневной жизни людей привело не только к ухудшению психического, но и физического здоровья. Люди могут быть затронуты множественными инфекциями, сонливостью, летаргией, ожирением и другими проблемами из-за физической бездеятельности. Регулярная физическая нагрузка способствует выработке в организме эндорфинов, гормонов, которые положительно влияют на настроение и снижают тонус сосудов. При физических упражнениях снимается психическое и эмоциональное напряжение. Физически активные люди, как правило, имеют хорошее здоровье, они более устойчивы к стрессам и депрессиям, социально активны [1; 2].

Актуальность исследования. В данный период времени специалистами в области медицины обнаружены факты стрессового состояния учащихся средних школ и вузов, перешедших на дистанционное обучение. Самоизоляция создает условия ослабления адаптационных ресурсов организма учащейся молодежи, которые приводят к увеличению числа различных заболеваний.

Хотя академическая успеваемость студентов высшей школы и является интерактивностью интеллекта и мотивации, здоровье играет не последнюю роль в процессе обучения молодежи. Идея о том, что здоровые ученики лучше обучаются, подтверждена эмпирически, а многочисленные исследования подтвердили, что польза для здоровья связана с физической активностью, включая функциональное развитие, здоровье костей, психосоциальные результаты, а также когнитивное здоровье и здоровье мозга. Взаимосвязь физической активности и физической подготовки с когнитивным и психическим здоровьем и здоровьем мозга, а также с успеваемостью является главным в учебном процессе [1].

Цель дисциплины физической культуры в любом учебном заведении – укрепление здоровья, увеличение норм личностной активности студентов, генерирование необходимых двигательных действий, подготовка к будущей профессиональной деятельности, соблюдение правил здоровой жизнедеятельности и приобретение навыка к применению знаний для самостоятельных физкультурных занятий.

Двигательная активность играет огромную роль в жизни студентов. Она представляет собой один из самых важных пунктов в учебной деятельности. Во-первых, существуют доказанные теории о том, что адекватная индивидуальная активность повышает качественный показатель успеваемости учащихся. Многие из реальных физических нагрузок, предлагаемые студентам во время академических занятий усиливают степень внимательности, что приводит к более быстрому освоению учебного материала. Во-вторых, студенты проводят больше времени за учебой, нежели за занятиями другими делами. Им приходится выполнять много домашнего задания и стараться преуспевать во многих предметах, что вызывает у студентов серьезное перенапряжение. Избавлением от чрезмерного напряжения и эмоционального надрыва могут стать грамотно организованные двигательные действия. В-третьих, физическая активность переводит студентов к другой сфере деятельности, это дает возможность более быстрого переключения к учебной работе. Проанализировав все вышеперечисленное, можно сделать вывод о том, что двигательная активность играет ключевую роль в развитии студенческой жизни. Для более углубленного изучения данной проблемы было проведено исследование.

Цель данного исследования состояла в изучении физической активности студентов в период дистанционного обучения.

Задачи исследования – выявить уровень двигательного режима студентов университета до и во время самоизоляции, определить оценку их здоровья.

Материал и методы. Актуальность проблемы подчеркивает проведенный социологический опрос студентов второго курса факультета иностранных языков ГСГУ. Опрос включал в себя вопросы по двум аспектам: физическая активность студентов во время учебного процесса и качество их здоровья, а также их динамичность в период карантина и дистанционного обучения.

В опросе приняли участие 48 студентов факультета иностранных языков, обучающихся на втором курсе очной формы. Анализ полученных результатов проводился путем расчета процента полученных ответов на вопросы анкеты.

В первой части исследования студентам, участвующим в анкетном опросе рекомендовалось ответить на три вопроса, которые были связаны с их физической активностью и здоровьем.

На вопрос: «Согласны ли вы с периодичностью проведения занятий по предмету физическая культура в объеме 2-х раз в неделю?» большинство респондентов ответили: «да, согласен» – 56 %; 36,4 % опрошенных выбрали вариант «хотелось бы реже»; 7,6% желают заниматься физкультурой «три раза в неделю и более».

Следующий вопрос позволил выявить, количественный состав студентов, которому удастся восполнить необходимую норму физической активности в течение дня. Так, 57,4% респондентов ответили, что из-за большого количества пар им не хватает времени на активное вне учебное времяпрепровождение. 38,6% студентов сказали, что в умеренной степени довольны временем, которое они уделяют на физическую активность вне учебы и лишь 4% опрошенных сказали, что абсолютно не получается достигнуть нормы нужной физической активности.

Вопрос «Как вы оцените свое физическое здоровье в период очного обучения в вузе?» позволил оценить степень удовлетворенности респондентов собственным здоровьем в режиме обучения. Так, 36% опрошенных ответили, что они абсолютно им удовлетворены. 41% ответили, что они вполне удовлетворены, остальные же 23% ответили, что абсолютно не удовлетворены.

Во второй части исследования студентам предлагалось ответить на три вопроса, которые касались их физической активности и здоровья на дистанционном обучении.

На первый вопрос «Считаете ли Вы, что ваша физическая активность снизилась после перехода на дистанционную форму обучения?» 84% респондентов ответили, что гораздо реже стали вести активный образ жизни и 16% студентов ответили, что не заметили ощутимой разницы в их активности.

Следующий вопрос «Занимались ли Вы физической культурой в период самоизоляции дома?» показал, что 26% респондентов уделяли время на занятия физкультурой дома. 28% студентов сказали, что занимались физической нагрузкой только во время онлайн пар. Остальные 46% отметили, что не ведут самостоятельную активную деятельность из-за нехватки времени и мотивации или необходимого оборудования.

На вопрос «Заметили ли Вы ухудшения здоровья из-за снижения физической активности?» 73% респондентов сказали, что заметили частые боли в спине, усталость и слезоточивость глаз, раздражительность. 22% опрошенных ответили, что не заметили резких изменений в здоровье, остальные 5% сказали, что не ощутили практически никаких ухудшений.

Результаты и их обсуждение. Нами были проанализированы результаты анкетного опроса студентов ГСГУ и выявлена следующая динамика физической активности в условиях очного обучения в вузе: большинство студентов вполне довольны своей физической активностью и состоянием здоровья на период обучения в институте.

Анализ динамики физической активности в условиях дистанционного обучения и изоляции показал, что двигательная деятельность студентов заметно снизилась и повлекла за собой некоторые ухудшения в состоянии здоровья.

Сравнивая два этапа исследования можно пронаблюдать следующую кривую изменения физической активности студентов в период самоизоляции и дистанционного обучения: кривая изменения физической активности студентов в период самоизоляции и дистанционного обучения значительно снижается с началом карантина в марте и апреле.

Заключение. По результатам исследования можно сделать вывод, что формат дистанционного обучения существенно повлиял на уровень физической активности студентов, более 70% респондентов ощущают ее недостаток. Дистанционное обучение приводит к малоподвижному образу жизни, что прямым образом влияет на ухудшение физического и психического здоровья. Его негативное воздействие главным образом оказывает неблагоприятное воздействие на зрительные органы, костно-мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека. Однако в условиях самоизоляции данные ухудшения в здоровья могут быть минимизированы ежедневными физическими упражнениями в домашнем режиме.

Таким образом, дистанционное обучение оказало дефицитное воздействие на двигательную деятельность студенческой молодежи. В связи с этим становится необходимым во время длительного процесса самоизоляции, чтобы студенты обязательно находили время на физическую активность в домашних условиях.

Литература

1. Аникин А.А. Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117–181.
2. Колошкина В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры-2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114–117.
3. Перова Г.М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41–44.

ВЛИЯНИЕ АКВОАЭРОБИКИ И ФИТНЕСА НА АНТРОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Е.И. Петрушевич, Д.С. Борщ, М.А. Карелин

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь

В статье раскрываются новые инновационные возможности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с применением таких направлений физической культуры, как аква-аэробика и фитнес. Авторами была разработана и апробирована методика поочередных занятий аква-аэробикой и фитнесом с применением специализированных средств. Эксперимент проходил на базе бассейна «Молодость» с женщинами среднего и старшего возраста (25–45 лет). Разработанная методика позволила повысить функциональные возможности женщин, а также скорректировать антропометрические показатели.

Ключевые слова: фитнес, аква-аэробика, аква-палки, аква-гантели, аква-пояс, аква-перчатки.

В современном мире, в связи с компьютеризацией общества, особенностями работы в офисе, эпидемиологической ситуацией, большинство людей оказались в условиях гиподинамии и гипокинезии. Вследствие чего возникают проблемы с функциональными возможностями организма и здоровьем человека, проблемы с лишним весом, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательным аппаратом и др. Поэтому в данный момент необходимы новые подходы и новые методические разработки для оздоровления населения и улучшения функциональных способностей людей. Помочь в данном вопросе могут такие направления физической культуры, как фитнес и аква-аэробика

Цель исследования. Разработка методики повышения общей работоспособности, коррекции антропометрических показателей, оздоровления организма средствами фитнеса и аква-аэробики.

В соответствии с целью исследования определены следующие задачи:

1. Определить основные показатели, отражающие состояние физической подготовленности женщин среднего и старшего возраста.
2. Разработать методику проведения занятий с применением комплексов упражнений фитнеса и аква-аэробики для улучшения физической подготовленности.
3. Экспериментально апробировать эффективность разработанной методики.

Научными исследованиями установлено, что регулярные занятия аква-аэробикой и фитнесом приводят к повышению скорости обменных процессов в организме, способствуют развитию координации и выносливости [1, 2]. Немаловажен и эмоциональный подъем в результате интенсивной и успешной тренировки. Фитнес и аква-аэробика являются эффективными системами физических упражнений, которые помогают избавиться от лишнего веса, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье, развивают различные физические качества необходимые в быту и в трудовой деятельности [3; 4].

Материал и методы. Для достижения поставленной цели исследования использовалась система теоретических и практических научных методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование физического развития и физической подготовленности, анкетирование, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

С целью решения поставленных задач были подобраны следующие тесты: степ-тест, проба Штанге, измерение ЧСС до занятий и после, измерение антропометрических показателей.

Эксперимент проводился на базе спорткомплекса «Молодость» г. Витебска Р.Б. в бассейне и тренажерном зале. Было сформировано 2 группы женщин 25–45 лет по 15 человек, которые занимались 2 раза в неделю по 45 минут. Контрольная группа занималась по классической методике в бассейне, а экспериментальная по специально разработанной с чередованием занятий аква-аэробикой и занятий в тренажерном зале.

На занятиях применялись специальные упражнения и средства: аква-перчатки, аква-палки, аква-гантели, фит-болы, степы, специальные отягощения, набивные мячи, тренажеры др.

Эксперимент длился 10 месяцев. В начале эксперимента было проведено тестирование антропометрических данных и физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе, по результатам теста было выявлено низкая физическая подготовленность в обеих группах, обе группы были достоверно равнозначны ($p < 0.05$) по показателям физической подготовленности. В конце эксперимента так же был проведен еще один тест на определение функциональных способностей женщин и изменение антропометрических показателей.

Занятия в тренажерном зале состояли из таких упражнений, как: присед с грифом штанги (20 кг), жим грифа от груди, беговой дорожки, упражнения с футболами, со скалкой, упражнений на пресс, упражнения с отягощениями, работа на степе.

Занятия в бассейне состояли из плавания на короткие (25 м) дистанции, а также занятий со специализированными средствами: аква-палки (нудлы), аква-гантелями, аква-перчатками, аква-поясом и тд.

Основной особенностью данных тренировок была в том, что работа проходила в режиме низкой и средней интенсивности, ЧСС в основном не превышало пределы 120–140 ударов в минуту, и интервал отдыха составлял 2–3 минуты между упражнениями. Так, как контингент занимающихся был в основном возрастной и с низкой физической подготовленностью.

Результаты и их обсуждение. По всеантропометрическим и функциональным показателям подготовленности (рис. 1) зафиксированы положительные изменения в обеих группах, однако достоверное изменение этих показателей ($p < 0,05$) произошло, лишь в экспериментальной группе.

По данным антропометрии у женщин экспериментальной группы показатели массы тела снизилась с 73 кг до 65 кг, в контрольной же с 72 кг. до 69 кг. Окружность талии в экспериментальной группе достоверно изменилась с 98 см. до 90 см, а в контрольной незначительно с 96 см до 92 см. Окружность таза в контрольной группе изменилась с 125 см на 119 см, в контрольной же лишь на 3 см, с 123 см до 120 см. Окружность бедра так же достоверно изменилась в экспериментальной группе с 78 см до 69, а в контрольной незначительно с 75 см до 71 см. А, вот окружность голени в обеих группах изменилась не значительно, в экспериментальной группе с 36 до 30 см, в контрольной с 35 до 32. Это может объясняться большой работой на икроножные мышцы, как в воде, так и в спортзале, что привело к уменьшению подкожного жира, но незначительной гипертрофии мышц в данной области.

Что касается изменения функциональных показателей, то они изначально были на низком уровне в обеих группах и за время проведения эксперимента достоверно изменились ($p < 0,05$) в экспериментальной группе. В контрольной группе так же произошли изменения, однако незначительные.

Степ-тест выявил в экспериментальной группе изменение индекса с 49 усл.ед. (низкий уровень выносливости) на 63 усл. ед, что говорит о хорошей выносливости, в контрольной группе же с 48 усл.ед. (низкий уровень), выносливость повысилась до 55 усл.ед. (удовлетворительно). Пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) проводится с целью выяснения кислородного обеспечения организма, а также общего уровня тренированности человека. В экспериментальной группеданный показатель достоверно изменился ($p<0,05$) с 36 с. (неудовлетворительно), до 51 с. (хорошо), в контрольной также произошли изменения в лучшую сторону с 35 с. (неудовлетворительно), до 44 (удовлетворительно). Влияние занятий в водной среде также отразилось на динамике показателя ЖЕЛ. Он достоверно увеличился в экспериментальной группе с 3,1 л до 3,9 л, в контрольной же группе изменился незначительно с 3,2 до 3,5 л.

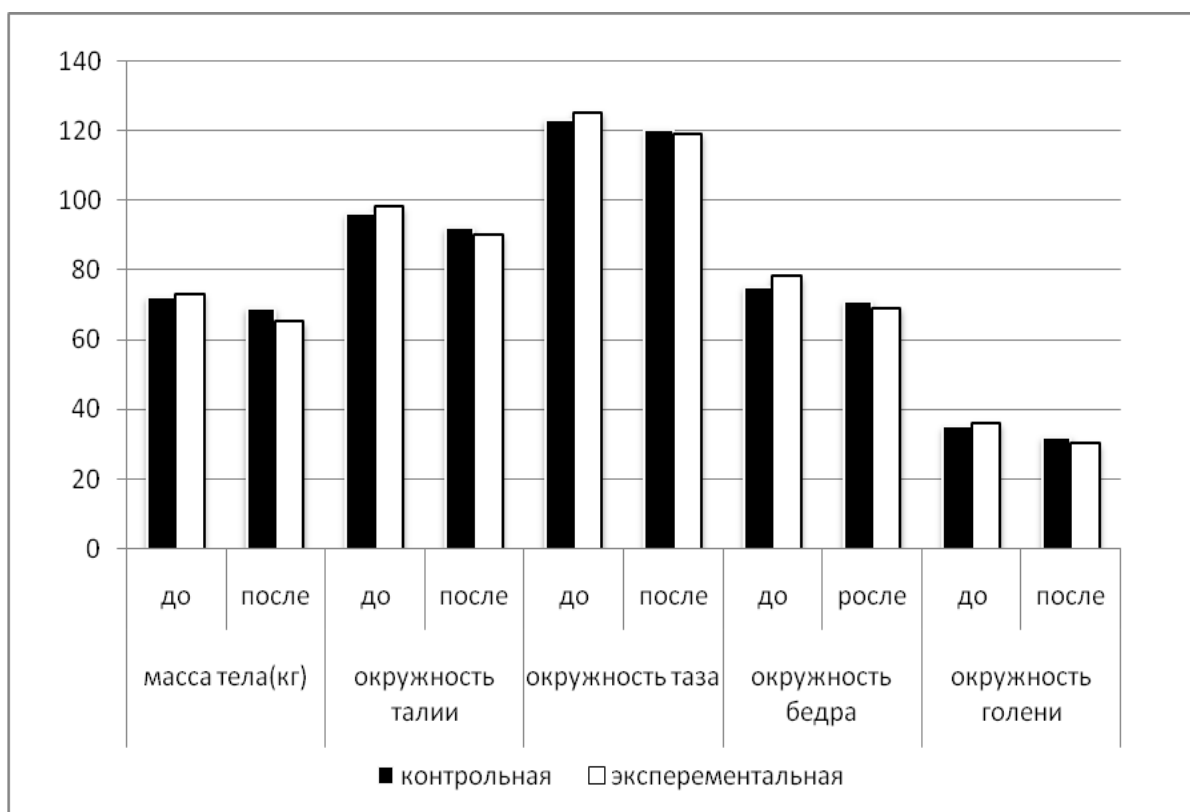


Рисунок 1. Изменения антропометрических показателей у женщин среднего и старшего возраста

Закключение. Таким образом, можно констатировать, что разработанная методика эффективна и позволяет корректировать антропометрические показатели (массу тела, объем талии и др.), а так же повышать функциональные возможности организма.

Занятия аква-аэробикой в сочетании с фитнесом это путь к здоровью, красивой фигуре и отличному настроению. Они положительно влияют на многие характеристики организма, корректирует фигуру, осанку, работу внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, понижает ЧСС, давление и многое другое.

В воде исчезают боли в спине, так как позвоночник расслабляется, а его функции восстанавливаются. Водные процедуры дают устойчивость к простудным заболеваниям. Люди, которые посещают круглый год бассейн, меньше болеют или совсем не болеют. Многие люди, которые занимаются данным видом физической культуры, отмечают, что

после занятий чувствуют себя так, как будто у них «выросли крылья». Однако надо помнить, что подобные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Литература

1. Васильева И. А. Содержание и методика занятий водной аэробикой с женщинами зрелого возраста: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 1996. – 241 с.
2. Якуб, И. Ю. Влияние аквааэробики на организм / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 16 (96). – С. 446–449. – URL: <https://moluch.ru/archive/96/21596/> (дата обращения: 01.11.2020).
3. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. М.: Гранд-фаир, 2000. – 255 с.
4. Зорина, Л. Я. Мир фитнеса – мир здоровья (из опыта работы) / Л. Я. Зорина. – Текст : непосредственный // Образование и воспитание. – 2017. – № 4 (14). – С. 12–14. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/67/2686/> (дата обращения: 01.11.2020).

ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИЗАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Н.А. Поздеев, Р.С. Наговицын

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
Российская Федерация, e-mail: gto18@mail.ru

В современном мире, все активнее используются информационные технологии в образовательном процессе. Но их внедрение в физическое воспитание спорт идет не так быстро, как в других дисциплинах. Цифровые технологии имеют потенциал для улучшения обучения на занятиях, но только при соблюдении ключевых условий. В данном исследовании, использование информационных технологий проводится в рамках спортивной группы студентов. Необходимость модернизации процесса спортизации, в частности внедрения информационных технологий в процесс тренировки, в настоящее время актуально. Именно с учетом данной актуальности выполнено исследование и получены экспериментально доказанные положительные результаты.

Ключевые слова: *информационные технологии, тактическое мышление, интерактивная доска.*

В настоящее время, цифровые информационные технологии, в большей степени, определяют жизнь студентов. Они первое поколение, которое будет расти вместе с информационными технологиями вместе. В зарубежной литературе их называют «digitalnative» – «Цифровые туземцы» [1, с. 2686–2688]. В последнее время все активнее пропагандируется использование средств массовой информации и цифровых технологий в спорте. Цифровые технологии имеют потенциал для улучшения обучения на занятиях, но только при соблюдении трех ключевых условий. Во–первых, преподаватели и учащиеся должны быть готовы использовать его. Во–вторых, контекст конкретного тренировочного занятия должен соответствовать его использованию. Наконец, цифровые технологии должны явно способствовать достижению поставленных целей обучения. Если какой–либо из этих трех факторов отсутствует, то влияние цифровых технологий, помимо того, что они являются новинкой для преподавателя или учащихся, будет незначительным [1, с. 2688–2690].

Совершенствование тактического мышления в спортивных играх является приоритетным направлением в современном спорте. Построение тренировочного процесса с акцентом на формирование тактического мышления позволит улучшить параметры соревновательной деятельности и достичь высоких результатов в основных соревнованиях.

Не менее актуально совершенствование игроков с помощью информационных технологий. На данную тему исследовательское внимание сосредоточено на изучении того, как технология используется тренерами–преподавателями и может облегчить обучение студентов, но проведено мало исследований, которые были сосредоточены на том, как преподаватели интегрировали цифровые технологии в свое обучение и в развитие студентов и ориентировались в соответствующих вопросах [2, с. 25–26].

Тактическая подготовка – это процесс приобретения игроками профессиональных знаний, усвоения и совершенствования навыков, позволяющих игроку выбрать оптимальное решение в каждой игровой ситуации и эффективно его применить [3, с. 350–355]. основополагающим признаком (характеристикой) тактической подготовленности являются тактические знания, полученные в ходе теоретической подготовки. В этом случае происходит как бы наложение содержания тактической и теоретической подготовки. Именно поэтому одна из частей спортивной подготовки обозначается как теоретико–тактическая подготовка. С точки зрения отношения этой части, что касается подготовки к теоретической подготовке, то мы рассматриваем теоретическую подготовку как высшую часть этой части подготовки. Содержание тактической подготовки включает в себя деятельность, направленную на развитие тактического мышления и тактического действия [3, с. 356–358].

Тактическая часть игровой деятельности индивида – это мыслительные акты и операции, которые происходят в сознании игрока при решении игровых ситуаций. Тактика, как правило, относится к системе действий игрока, системе различных альтернатив принятия решений, реакций, которая позволяет в ограниченном во времени понятии цели реализовать поведение игрока и поведение команды в рамках краткосрочных отношений.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе баскетбольного клуба ГГПИ им. В.Г.Короленко г. Глазова. Всего в исследовании приняло участие 20 студентов, занимающихся баскетболом: по 10 человек в экспериментальной и контрольной группе. Группы были сформированы по результатам предварительного тестирования технических умений (ведение мяча, бросок по кольцу, умение отдавать точную передачу) и тактического мышления студентов. Тактическое мышление оценивалось временем решения тактических задач и использованием разученных тактических комбинаций. Тактические задачи представляют собой игровые комбинации, разделенные между собой по уровню сложности (простые и сложные). По исследуемым параметрам существенных различий не выявлено. Это дает основание считать, что группы однородны.

Цель исследования – разработать систему формирования тактического мышления на спортивных занятиях по баскетболу для студентов с использованием информационных технологий.

Методы исследования: анализ научно–методической литературы; педагогическое тестирование, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для исследования используется две группы по 10 человек. С одной из групп проводятся занятия с использованием интерактивной доски по специальной программе тренировок. Эксперимент проходит в течение 10 недель, специальное занятие с использованием интерактивной доски проходит 1 раз в неделю.

Результаты и их обсуждение. В ходе эксперимента с одной из групп было использовано приложение tactical board.

В начале тренировки, в течение 20–30 минут, с помощью «tactical board» происходил разбор тактических перемещений в защите и в нападении с использованием интерактивной доски. Всего были изучены следующие взаимодействия:

1. Несколько видов защиты (Рис. 1, Рис.2):
 - 1.1. зонная защита (2х3, 3х2, 2х1х2)
 - 1.2. личный и зонный прессинг

- 1.3. личная защита с элементами подстраховки
2. Передвижения в нападении (Рис. 3):
 - 2.1. против личной защиты
 - 2.2. против зонной защиты
 - 2.3. против личного и зонного прессинга

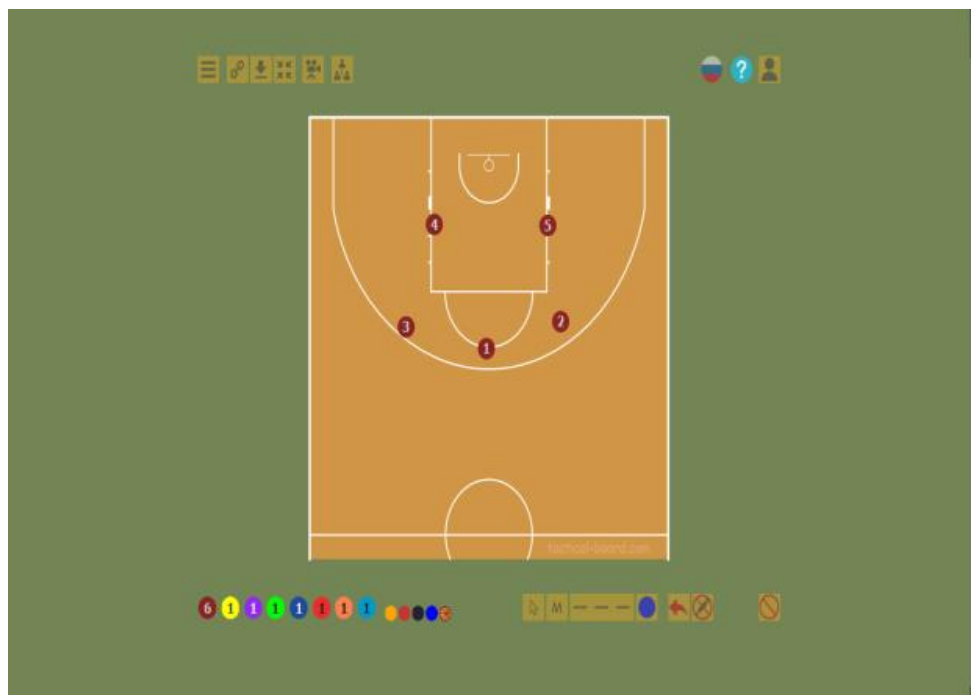


Рисунок 1. Примеры командной расстановки в защите

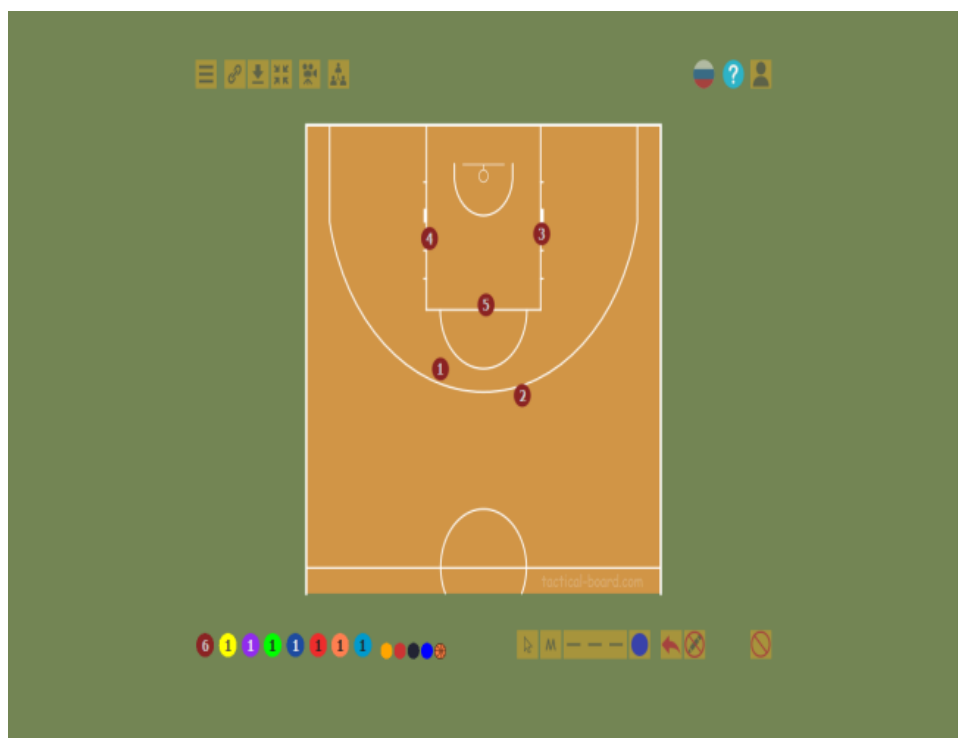


Рисунок 2. Примеры командной расстановки в защите

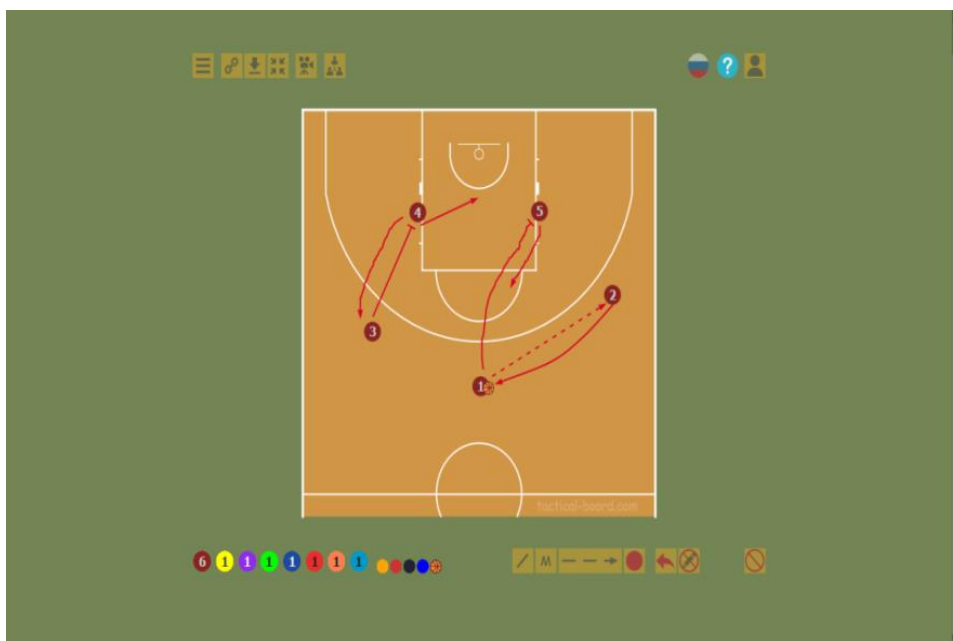


Рисунок 3. Пример схемы командных взаимодействий в нападении

На нем, тренер-преподаватель для начала объясняет, как пользоваться интерактивной доской и самим приложением. А затем, с помощью всего инструментария данного приложения начинает разбор командных взаимодействий в защите и в нападении. Позднее, группа заходит в спортивный зал и начинает отрабатывать взаимодействия на практике. В это же время, другая группа изучала эти же тактические перемещения, но в устной форме. Позднее, она также отрабатывает их на практике. Таким образом, тренировки проводятся в течение 2 недель, по 1 в неделю. Спустя 2 недели, участники экспериментальной группы начинают работать самостоятельно, но под присмотром тренера-преподавателя. В процессе таких занятий допускается возможность студентам учить друг друга пользоваться приложением. Так они продолжают заниматься еще 8 недель.

В заключение эксперимента, для выяснения эффективности данных занятий, был проведен тренировочный матч между экспериментальной и контрольной группой по особым правилам: играть можно было исключительно тактические взаимодействия. В итоге, экспериментальная группа показала лучшее знание взаимодействий, проявило игровую креативность, могла лучше прогнозировать передвижение соперника.

Экспериментальная группа применяет все изученные комбинации в игровой деятельности, успешно выбирает комбинации и исполняет ее (расстановка, разыгрывание и завершение атаки), применяют различные варианты взаимодействий, мало времени использует на ведение мяча, не атакует при преимуществе соперника.

В свою очередь контрольная группа имеет преимущественно индивидуальный характер игры. Взаимодействия в атаке редко приводят к логическому заключению. Комбинации осуществляются преимущественно при участии двух игроков, хотя разучивались комбинационные взаимодействия на большее количество игроков. Действия в атаке однообразны.

Что касается действий в защите, то экспериментальная группа применяет тот вид защиты, который был задан в игровой ситуации, а также без особых затруднений может перестраиваться в другой вид по ходу игры. Контрольная группа обычно теряется в защитных действиях, совершает ошибки при движениях «зоны», при передвижениях в «зонном прессинге».

Закключение. Полученные результаты в данном эксперименте, согласуются с результатами доказанных в других исследованиях по анализу интегрирования информационных технологий со спортом. Проведенный теоретический анализ исследований по данной проблеме обосновывает, что информационные технологии в целом положительно влияют на процесс формирования тактического мышления, но при соблюдении обязательных условий. Необходимость модернизации процесса спортизации, в частности внедрения информационных технологий в процесс тренировки, в настоящее время актуально [4, с. 290]. Именно с учетом данной актуальности выполнено исследование и получены экспериментально доказанные положительные результаты.

В многочисленных исследованиях предлагаются и экспериментально обосновываются различные подходы по внедрению информационных технологий в процесс спортизации [5, с. 245–247]. Однако, как показало наше исследование, помимо внедрения технологий, важно чтобы ими овладели студенты. Получив необходимые знания, у студентов сформируются необходимые ИКТ-компетенции.

Литература

1. Rudloff C. Implementation of digital technologies in physical education, inted. 2020 Proceedings, 2686–2691. DOI:10.21125/inted.2020.0803
2. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. – 444 л.
3. Essam R., Zaidoon H. Tactical thinking for the special playing situations for basketball players constructing and application. Al-Rafidain Journal For Sport Sciences. 2014. 20. 346–372. DOI: 10.33899/rajsport.2014.163129.
4. Наговицын, Р.С., Ипатов И.В. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для у спешного формирования мотивационно–ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. – Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. – С. 289–294.
5. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Теоретико–методологические основы формирования физической культуры личности студента. – Вестник Казанского технологического университета. 2013. Т. 16. № 15. – С. 244–249.

ПРОЯВЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ (СТАНОВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ) У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО СЕКЦИИ АРМРЕСТЛИНГА

И.В. Романов, В.А. Лаппо, Е.А. Павелко

**Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
Республика Беларусь, e-mail: thlonilya1980@gmail.com**

В статье представлены результаты исследований в определение максимальных мышечных усилий в становой динамометрии у студентов–медиков по секции армрестлинга. Цель данной работы состояла в определении динамики показателей силовой подготовленности спортсменов и влиянии нагрузки на различных этапах подготовки.

Ключевые слова: динамометрия, становая динамометрия, студент-медик, армрестлинг, физическое воспитание, физическая подготовка.

Армрестлинг – силовой вид спорта, в котором спортсмены борются на руках за специальным столом [1]. С древних времен борьба на руках, – «игра в локотки», была популярна в качестве досуга и решения личностных мужских амбиций. Со временем этот

вид развлечений перерос в популярный вид спортивной деятельности. Во время поединка, чтобы одержать спортсмену победу следует применять различные технические и тактические действия, также армрестлер должен быть физически и психологически подготовлен [2]. В нашей стране армрестлингом занимаются более 10 тысяч человек, он культивируется во всех регионах республики. Успешные выступления белорусских рукоборцев на международной арене привлекают к занятиям учащихся, студентов, военнослужащих, рабочих, служащих и людей с ограниченными возможностями (с частичной потерей трудоспособности) [3,4]. Важной частью тренировочного процесса в армрестлинге является физическая подготовка, которая направлена на развитие силовых способностей спортсменов.

Цель работы. Определить максимальные мышечные усилия в становой динамометрии у студентов–медиков по секции армрестлинга на различных этапах подготовки.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно–методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно–педагогические испытания, становая динамометрия [5].

Организация исследования предполагала выполнение работы в два этапа. На первом этапе было проведено тестирование в определение максимального мышечного усилия в становой динамометрии у студентов–медиков по секции армрестлинга на различных этапах подготовки, на втором – проведен анализ данных и сделаны выводы.

Результаты и их обсуждение. В педагогическом эксперименте принимали участие 14 студентов–юношей 1–5 курсов лечебного и фармацевтических факультетов УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 18–22 года. Спортивная квалификация испытуемых 13 перворазрядников и 1 кандидат в мастера спорта. Весовая категория участников эксперимента составляла: до 65 кг – 1 студент, до 70 кг – 2 студента, до 75 кг – 2 студента, до 80 кг – 3 студента, до 85 – 2 студента, до 90 кг – 2 студента, до 95 кг – 1 студент, свыше 100 кг – 1 студент. Исследования проводились с сентября 2019 по март 2020 года.

В эксперименте применялся обычный становой динамометр, с помощью которого определялось изменение максимального мышечного усилия до начала занятий, после проделанной работы, в конце занятий; в недельных циклах на этапах подготовительного (середина октября), предсоревновательного (середина января) и соревновательного (начало марта) этапах подготовки. Занятия по секции армрестлинг проходит три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по продолжительности 90 минут с сентября по июнь включительно (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты измерения максимального мышечного усилия в становой динамометрии у армрестлеров в течение недели на протяжении учебного года

Дни тренировок	Подготовительный этап (середина октября)		Предсоревновательный этап (середина января)		Соревновательный этап (начало марта)	
	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий
Понедельник	130	135	135	140	135	140
Среда	135	137	137	143	140	145
Пятница	132	135	133	138	138	143

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1) до занятий показатели динамометрии в становой силе ниже, чем после занятий;

2) на протяжении учебного года максимальное мышечное усилие в становой силе возрастало как до занятий, так и после них, а самые высокие показатели были отмечены на соревновательном этапе тренировки.

3) при занятиях с силовой направленностью становая динамометрия увеличивается как после занятий, так и на следующий день. При занятиях с технической направленностью показатели становой динамометрии уменьшаются как в одном, так и в другом случаях.

4) самые высокие показатели становой динамометрии отмечаются в середине недели на всех этапах подготовительного периода.

5) приведенная методика измерения максимального мышечного усилия с помощью становой динамометрии может быть использована для получения объективных показателей подготовленности спортсменов и влияния нагрузки на этапах спортивной подготовки.

Литература

1. Афанасьев, М.В. Армрестлинг как вида спорта. Научные основы анализа армрестлинга / М.В. Афанасьев, Б.М. Трутнев // Итоговая научная конференция военно-научного общества военного института физической культуры за 2019 год; сборник статей конференции. – Санкт-Петербург, Том. Часть 1. – С. 24–26.

2. Гетманский, И.И. Импульс силы – неотъемлемый элемент совершенствования спортсменов, занимающихся армрестлингом / И.И. Гетманский, А.А. Махнутина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 83–85.

3. Качур, Д.А. Антропометрические особенности спортсменов-армрестлеров различного уровня спортивного мастерства / А.Д. Качур // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. – 2018. – № 2 (52). – С. 26–32.

4. Лаппо, В.А. Некоторые аспекты повышения силовых качеств у студентов-медиков, занимающихся армрестлингом / В.А. Лаппо, В.В. Белей, С.Л. Сороко // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 75-ой научной сессии ВГМУ, Витебск, 29–30 января 2020 г. / под ред. А. Т. Щастного. – Витебск: ВГМУ, 2020. – С. 545–547.

5. Романов, И.В. Кроссфит как инновационный подход на занятиях по физической культуре у студентов медицинского университета / И.В. Романов // Инновационные обучающие технологии в медицине: сборник материалов международной Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Витебск, 2 июня 2017 г. / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С. 252–255.

ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова

**Воронежский государственный институт физической культуры,
Российская Федерация, e-mail: 02051970@mail.ru**

В статье представлена оценка мнений преподавателей и студентов физкультурного вуза в отношении дистанционного образования. Выявлено, что среди преподавателей физкультурных вузов преобладают отрицательные мнения о дистанционном образовании. А среди студентов есть как положительные, так и отрицательные отзывы. Причем у студентов дневной формы обучения отрицательные суждения полностью отличаются от мнений студентов «заочников», а положительные позиции имеют общие и отличающиеся точки зрения.

Ключевые слова: дистанционное образование, студенты физкультурного вуза, анкетирование.

Текущая напряженная обстановка, связанная с пандемией Covid-19 продолжает вынуждать российские вузы повторно переходить на дистанционное обучение. В первую весеннюю волну были оперативно обновлены учебные материалы в MOODLE, которые ранее использовались для реализации учебного процесса со студентами–спортсменами, которые большую часть учебного года находились на сборах и соревнованиях и не имели возможности регулярно посещать занятия. Modular Object–Oriented Dynamic Learning Environment – модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда (MOODLE). Теперь актуализированная платформа MOODLE используется для дистанционного образования всех студентов.

Опубликованные на сайте Минобрнауки методические рекомендации по онлайн-образованию, в которых представлены три блока вопросов–ответов (для администрации вузов, для студентов и для преподавателей от 18.03.2020 г., и «Методические рекомендации о переводе внеучебной (воспитательной) деятельности образовательных организаций высшего образования в дистанционный режим в рамках распространения новой коронавирусной инфекции» от 01.04.2020 г. послужили базой для разработки модели дистанционного обучения каждого отдельно взятого вуза с учетом доступности имеющихся IT технологий [3; 4].

Эффективность дистанционного образования относится к дискуссионным вопросам науки и мнения о том, что результативность данной модели образования статистически не отличается от заочной формы [2] противоречат исследованиям реализации на платформе MOODLE практико–ориентированных физкультурно–спортивных дисциплин, предусматривающих работу непосредственно в спортзале/бассейне, которые подчеркивают невозможность не только отслеживания точности выполнения, но и сложности оценивания [5]. Но и в рамках работы в дистанционной учебной среде по теоретическим предметам, выявлены трудности психологической неготовности студентов, отсутствия у них мотивации и неспособность рационально использовать время, а так же дефицит межличностного общения между студентами и отсутствие коммуникации с преподавателями [1].

Современные возможности электронной формы обучения уже вышли за рамки платформы MOODLE, предполагающей асинхронно–синхронную связь «преподаватель–студент» (выполнение заданий, тестирований, анкетирований, опросов, семинаров, чатов, форумов), они расширены электронной почтой, аудио–видео записями, голосовой почтой, печатными материалами по дисциплинам, доступными материалами по дисциплинам из электронных библиотечных систем. Для реализации синхронного двустороннего взаимодействия используются бесплатные ресурсы SKYPE-собраний (до 50 человек), видеоконференций на платформах ZOOM (до 100 человек). Реже преподаватели используют в рамках онлайн обучения OpenMeeting (до 100 человек), Proficonf (до 25 человек), ooVoo (до 12 человек), GoogleHangouts и Uberconference (до 10 человек). Для осуществления видеосвязи в малых группах (до 7 человек) применяются возможности групповых звонков WhatsApp. Есть опыт групповых занятий с использованием социальной сети ВКонтакте, позволяющей быстрый обмен сообщениями в сообществе.

Цель исследования оценить положительные и отрицательные стороны дистанционного образования с трех разных точек зрения (преподавателей и студентов дневной и заочной форм обучения физкультурного вуза).

Материал и методы. Для оценки мнений преподавателей и студентов дневной и заочной форм обучения было проведено анкетирование среди студентов (n=68) и опрос преподавателей (n=46) Воронежского государственного института физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Несмотря на богатство IT-технологий для обучения студентов у большинства преподавателей физкультурных вузов все же негативное мне-

ние (82,6% опрошенных), о дистанционном образовании вызванное не только со сложностями преподавания практико–ориентированных дисциплин на базе спортзала или бассейна, но и связанное с увеличившейся нагрузкой из–за необходимости индивидуальной работы с каждым студентом (обусловленной невозможностью в рамках одного учебного занятия выяснить понимание теоретического материала и потребности дополнительных консультаций и обсуждений на форумах). Хотя есть и положительные (17,4% опрошенных): доступ к учебным технологиям из любого удобного места, отчасти свободный рабочий график, больше провести времени с семьей и пр.

Для оценки мнений о дистанционном обучении было проведено анкетирование студентов дневного и заочного форм образования, который выявил ряд положительных и отрицательных моментов (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов физкультурного вуза разных форм обучения (n=68) о дистанционном образовании.

Дневная форма обучения (n=40)		Заочная форма обучения (n=28)	
Мнения студентов			
Положительные	Отрицательные	Положительные	Отрицательные
Доступность высшего образования	Отсутствие коммуникабельности, личных контактов с сокурсниками.	Доступность высшего образования	Проблемы с доступом к Интернет-ресурсам в удаленных местностях
Возможность повторного просмотра лекций	Сложности выполнения практико-ориентированных заданий	Возможность повторного просмотра лекций	Проблемы с доступом к системе дистанционного образования при отсутствии личной регистрации
Возможность использования ЭБС	Отсутствие границы между учебным и свободным временем	Возможность использования ЭБС	Не достаточная компьютерная грамотность
On-lain присутствие на занятиях при перемещении (находясь в любом месте)	Сбои связи и иные технические препятствия	On-lain присутствие на занятиях при перемещении (находясь на рабочем месте)	Необходимость экстренного обучения работы в цифровых образовательных инструментах
Возможность использования групповых чатов для обсуждения лекций и при выполнении заданий, off-lain и on-lain консультаций	Сложность восприятия печатных лекций без возможности задать вопрос преподавателю	Возможность сдачи заданий в удобное время, выполнение задания в индивидуальном темпе, в комфортной обстановке	Отсутствие возможности устных ответов, обсуждения с преподавателем отдельных примеров по изучаемым темам
Больше свободного времени	Постоянная борьба с желанием отложить работу. Необходимость самоконтроля и самодисциплины	Шанс освоить новые технологии	Отсутствие необходимости перемещения.

Исходя из таблицы можно отметить ряд общих положительных мнений у студентов дневной и заочной формы обучения: доступность высшего образования, возможность повторного просмотра лекций, возможность использования электронной библиотечной системы, on-lain присутствие на занятиях при перемещении (находясь в любом месте). Среди положительных мнений «дневники» так же отметили: возможность использования групповых чатов для обсуждения лекций и при выполнении заданий, off-lain и on-lain консультаций, больше свободного времени. А «заочники» выделили: возможность сдачи заданий в удобное время, выполнение задания в индивидуальном темпе, в комфортной обстановке, шанс освоить новые технологии.

Среди отрицательных мнений у студентов дневной и заочной формы обучения мнения были различные. Так студенты дневного обучения подчеркнули: отсутствие коммуникабельности, личных контактов с сокурсниками; сложности выполнения практико-ориентированных заданий; отсутствие границы между учебным и свободным временем; свои связи и иные технические препятствия; сложность восприятия печатных лекций без возможности задать вопрос преподавателю; постоянная борьба с желанием отложить работу; необходимость самоконтроля и самодисциплины. А студенты заочного обучения среди отрицательных мнений назвали: проблемы с доступом к Интернет-ресурсам в удаленных местностях; проблемы с доступом к системе дистанционного образования при отсутствии личной регистрации в системе вуза; не достаточная компьютерная грамотность; необходимость экстренного обучения работы в цифровых образовательных инструментах; отсутствие возможности устных ответов, обсуждения с преподавателем отдельных примеров по изучаемым темам; отсутствие необходимости перемещения.

Заключение. Таким образом, исходя из всего выше сказанного, среди преподавателей физкультурных вузов преобладают отрицательные мнения о дистанционном образовании. А среди студентов есть как положительные, так и отрицательные отзывы. Причем у студентов дневной формы обучения отрицательные суждения полностью отличаются от мнений студентов «заочников», а положительные позиции имеют общие и отличающиеся точки зрения.

Литература

1. Барбашина, Э.В. Дистанционное/электронное обучение: минимизация сложностей / Э.В. Барбашина, Н.В. Гуляевская // Профессиональное образование в современном мире. – 2019. – Т. 9. – №3. – С. 2997–3008. DOI: 10.15372/PEMW20190312
2. Закревская, Н.Г. Разработка технологий дистанционного образования с элементами электронного обучения в вузе физической культуры / Н.Г. Закревская, Е.В. Утишева, Е.Ю. Колева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5. – С. 30–32.
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] / Методические рекомендации Минобрнауки от 18.03.2020. Экспертные разъяснения по вопросам, возникающим в связи с использованием онлайн-курсов в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции. – Москва, 2020. – Режим доступа :http://d-russia.ru/wp/uploads/2020/03/minobrnauki-recomend_18_03_2020.pdf. Дата доступа: 06.11.2020.
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] / Методические рекомендации от 01.04.2020 о переводе внеучебной (воспитательной) деятельности образовательных организаций высшего образования в дистанционный режим в рамках распространения новой коронавирусной инфекции. – Москва, 2020. – Режим доступа :https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id_4=2515. Дата доступа: 06.11.2020.
5. Савельева, О.Ю. Подготовка педагогов физической культуры в системе дистанционного образования бакалавров на примере дисциплины «Теория и методика плавания» / О.Ю. Савельева, В.Ю. Карпов, А.В. Гусев, А.Д. Калинин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 216–221.

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Т.Е. Сиверкина, С.Г. Чернова, Д.А. Раевский
Государственный Университет Управления,
г. Москва, Российская Федерация, e-mail:Te_siverkina@guu.ru

В педагогической практике вуза занятия по физической культуре не способствуют формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности, а также постоянно возрастает число молодых людей с хронической патологией различного рода в состоянии здоровья. Занятия физической культурой, организованные на основе выбора студентами вида спорта или спортивной деятельности, повышают мотивацию и более перспективны в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения – будущих бакалавров.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты, средства физического воспитания.

Бакалавр должен иметь научное представление о здоровом образе жизни, владеть умениями и навыками физического самосовершенствования. Физическая культура в вузе – это неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Проблема совершенствования средств и методов физического воспитания в вузах были посвящены работы многих исследователей. И все же их решение далеко от завершения. Разное отношение к занятиям физической культурой, разный уровень развития физических качеств у студентов приводит к необходимости большей индивидуализации процесса подготовки студентов. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов [1, с. 208]. Выбранная нами тема исследования направлена на решение указанной проблемы, что и определяет ее актуальность.

Материал и методы. В психологии выделяют следующие группы мотивов, которые наиболее характерны для новичков в спорте: самосовершенствование (к данной группе относятся такие варианты мотивации как укрепление своего здоровья, сделать свое телосложение лучше, развить физические способности и волевые качества); самовыражение и самоутверждение (здесь выделяют стремление быть не хуже других, не уступать другим людям в физических показателях, во внешних данных, иметь привлекательный вид); установки, связанные с обществом (например, мода на занятие спортом, или желание сохранить семейные традиции, связанные со спортом; получение зачета по предмету физическая культура или оценку за урок физической культуры).

К сожалению, в обществе и студенческой среде в частности еще нет осознанного понимания необходимости занятий физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни. *С целью* оценить ценностный потенциал физической культуры и спорта нами были поставлены **задачи:** выявить отношение студентов к занятиям физической культурой; определить социальную значимость физической культуры; наметить факторы, которые способствуют повышению интереса к физической культуре и спорту. Для решения поставленных задач были разработаны анкеты и проведено анонимное анкетирование студентов.

Чтобы определить, какими мотивами руководствуются студенты, нужно предоставить им реальную возможность заниматься физкультурой по собственной инициативе и,

если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы. При этом следует помнить, то что внутренняя мотивация студентов успешнее всего формируется на основе естественной потребности их в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации [2, с. 389]. Поэтому необходимо подбирать такие средства, методы и методики воспитания мотивации, которые бы при наличии внешней мотивации (обязательности посещения занятий и сдачи зачетов) формировали у студентов внутреннюю мотивацию занятий физической культурой.

Все мотивы занятий физической культурой, могут быть как внешними, так и внутренними по отношению к студенту. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, то есть являются для него оптимальными (не очень трудными и не слишком легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию [3, с. 79]. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у занимающихся чувства успеха, желание продолжать занятия физической культурой и спортом по собственной инициативе, то есть вызывает внутреннюю мотивацию и интерес к занятиям. Субъективная ответственность студента на реализацию мотивов возникает тогда, когда ему предоставляется свобода выбора вида спорта или системы физических упражнений.

Результаты и их обсуждение. Студенты отмечают, что чаще всего преподаватель использует на учебном занятии такие средства физического воспитания, как ОФП, спортивные игры и отдельные виды легкой атлетики. В то же время 24% студентов хотели бы заниматься аэробикой и фитнесом, 20% спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), 12% атлетической гимнастикой, 14% – бокс, единоборства, 13% – теннисом, 17% – плаванием.

Активный интерес к занятиям физической культурой, как основа физической культуры личности, формируется на базе внутренних мотивов. Этот интерес в своем развитии превращается в новую, духовную потребность в физическом совершенствовании, на основе которой возникают мотивы и интересы. Интерес вызывает активность студентов и способствует формированию привычки к занятиям физическими упражнениями, гигиеническими и закалывающими процедурами, которая во многом определяет потребность в таких занятиях.

Анкетирование показало, что девушки 1-го курса выбирают те виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал. Интересно отметить, что суждения девушек о значении занятий физической культурой для человека в большей степени связаны с укреплением здоровья (87% ответов), совершенствованием телосложения (76%), развитием физических качеств (44%). То, что занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервного напряжения и умственного утомления, подчеркнули 22% студенток, повышают работоспособность и улучшают функциональные возможности организма – по 16% соответственно.

Юноши охарактеризовали нагрузку, получаемую на занятиях, таким образом: большинство считают нагрузку нормальной (54%), 18% первокурсников характеризуют нагрузку как высокую и 28% считают ее низкой.

Нагрузка, определяемая при групповых занятиях, не соответствует индивидуальным возможностям занимающихся. Большинство студентов воспринимают учебную дисциплину «Физическая культура» как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Использование различных видов спорта, популярных систем физических упражнений может поддержать их интерес к занятиям физической культурой.

Заключение. Результаты анкетирования показали, что студенты объективно оценивают уровень показателей своего здоровья, и некоторые из обучающихся оказались им не удовлетворены. Студенты, которые не занимаются физической культурой и спортом, ссылаются на нехватку свободного времени; многие готовы заниматься физической

культурой в секциях по выбранному виду спорта и посещать самостоятельно физкультурные занятия. Занимающиеся положительно отзываются о физической культуре в их вузе, однако большинство студентов посещают эти занятия только ради зачета. Основываясь на результатах проведенного анкетирования, мы пришли к выводу о необходимости введения занятий физической культурой по выбранному виду спорта.

Специалисты по физическому воспитанию ГУУ в своей работе широко используют адаптивно-оздоровительную и рекреационную физическую культуру студентов. В свою очередь студенты ГУУ имеют возможность выбирать вид спорта, которым они хотели бы заниматься на занятиях физической культурой в рамках учебной программы. Таким образом, используя практические занятия по физической культуре, студенты получают удовольствие и огромную практическую пользу, непосредственно связанную с внешней и с внутренней мотивацией на занятиях по физической культуре. Чем лучше качество занятий, чем шире его социальная база, тем выше сознательность и культура студентов, включая культуру быта, поведения и потребления. Конечным продуктом педагогического процесса специалистов кафедры физической культуры и спорта выступает новое качество, отвечающее требованиям естественности, эффективности, демократичности и гуманистичности, эмоциональности и привлекательности: здоровье и образ жизни, мера познания и информативности, уровень культуры студентов, оптимизация физического и психического состояния студентов.

Литература

1. Новикова, А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки: вопросы теории и практики. – 2017. – №1 – 1 (67). – С. 206–209.
2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.
3. Старков, С. В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». – 2016. – № 1. – С. 78 – 80.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Сморгунув, Малах О.Н.***

***Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь**

****Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: micha208@yandex.by**

В данной статье раскрываются основные формы нетрадиционной физической культуры, а так же их влияния на показатели развития физических качеств, и основных систем организма.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, функциональные системы, средство физической подготовки, нетрадиционная физическая культура.

На протяжении последних десятилетий специалистов волнует проблема здоровья человека. Статистика свидетельствует, что постоянно увеличивается число людей с ослабленным здоровьем. Наряду с имеющимися место негативными влияниями на физическое состояние и здоровье людей различных экологических и социально-экономических условий и образа жизни, одной из ведущих причин этой проблемы является бурный

рост научно–технического прогресса, значительно снизивший их двигательную активность. Стремительный рост объема научной информации, включаемой в учебные предметы, увеличил перегрузку школьников и студентов, что вызывает у них переутомление, снижает двигательную активность и приносит большой вред здоровью [6, с. 92]. К числу факторов, которые вносят определенный «вклад» в развитие у людей патологии различной этиологии относятся: наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, постоянное проживание в областном центре, проживание в стесненных условиях, уменьшение жилой площади на одного человека, обучение в школе и университете. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора здорового образа жизни при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности человека. Несмотря на постоянное улучшение системы физического воспитания, показатели состояния здоровья людей, если рассматривать их как один из важнейших критериев качества педагогического процесса, остаются пока нерешенной проблемой [7, с. 305]. В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки детей и молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, являлся основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но школьники и студенты не получают его в достаточном объеме. В результате они оказываются неподготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития. «Физическая культура» как учебная дисциплина выпадает из образовательного и воспитательного пространства учреждений среднего и высшего образования. Все это позволяет рассматривать проблему общую для всего физкультурного образования, как одну из наиболее актуальных [6, с. 94].

Цель исследования – анализ литературных источников и теоретическое сопоставление нетрадиционных форм физической культуры между собой как средство оздоровление и укрепление здоровья человека.

Материал и методы. Нами был выбран метод теоретического анализа литературных источников и сравнение различных оздоровительных методик. В данной работе проанализировали и сравнили 4 основных направления нетрадиционной физической культуры: стретчинг, йога, тай бо и аэробика.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав литературные источники мы пришли к выводу, что самыми распространенными направлениями нетрадиционной оздоровительной физической культуры являются: стретчинг, йога, Тай бо и аэробика.

Стретчинг – физические упражнения, выделенные в отдельное течение фитнеса, которое отличается от ординарных занятий и является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

В переводе с английского языка слово stretching переводится как растягивание.

Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики.

Многочисленные исследования врачей, практика применения стретчинга профессиональными спортсменами свидетельствуют о его эффективности в укреплении связочного и суставного аппарата. При регулярном занятии стретчингом существенно повышается устойчивость сухожилий к нагрузке, что в свою очередь способствует снижению риска травм и времени восстановления после тренировок [2, с. 25].

Выделим плюсы занятий данным направлением оздоровительной гимнастики:

1. Стретчинг стимулирует циркуляцию лимфы и крови в организме.
2. Упражнения стретчинга, завершающие любую тренировку, дают возможность мышцам намного быстрее восстановиться, что обусловлено возвратом от сокращенного состояния к изначальной длине (в состоянии покоя).
3. Стретчинг помогает мышцам расслабиться, поэтому с его помощью можно уменьшить боли, вызванные нервным напряжением или стрессом.
4. При регулярных занятиях стретчингом мышцы сохраняют свою эластичность и наиболее полноценно снабжаются питательными веществами и кровью.
5. Занятия стретчингом формируют правильную осанку благодаря тому, что улучшается состояние мышечного корсета [2, с. 24].

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. Различные стили йоги сочетают физические позы, дыхательные техники и медитацию или релаксацию [3, с. 427].

В труде Патанджали «Йогасутра» изложена йога, делящаяся на 8 ступеней, составляющий «восьмеричный путь» йоги:

1. Яма – межличностные взаимоотношения;
2. Нияма – внутриличностная самодисциплина;
3. Асана – позы;
4. Пранаяма – система дыхательных упражнений;
5. Пратьяхара – отход от чувственного восприятия;
6. Дхарана – концентрация мысли;
7. Дхьяна – медитация (процесс вникания в сущность объекта сосредоточения);
8. Самадхи – самореализация (полное вникание в сущность объекта)[4, с.87].

Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста, так как йога является, наиболее щадящим видом физической деятельности и заниматься ей могут все независимо от степени физической подготовленности. Но необходимо помнить, при занятиях не должно ухудшаться состояние здоровья; нельзя заниматься физическими упражнениями при повышенной температуре, болевых ощущениях, в острый период заболевания и при обострениях хронических болезней. Кроме того всем, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо внимательно ознакомиться с противопоказаниями по применению отдельных методов и выполнению упражнений и проконсультироваться с врачом. Заниматься необходимо на пустой желудок: за 30–40 минут до еды или через 2,5–3 часа после еды [3, с. 429].

В основе физических нагрузок йоги лежит выполнение асан (позы). Асан в йоге великое множество, для достижения хорошего здоровья и профилактики заболеваний достаточно полтора десятка простых, легких в исполнении асан. Различают следующие основные виды асан: Медитативные асаны – это позы, предназначенные для концентрации внимания и мышления и для исполнения дыхательных упражнений (например «поза лотоса»). Антиортостатические асаны благоприятно воздействуют на мозг, сердце, легкие и вены нижних конечностей. Дыхательные асаны. Йоги различают три вида дыхания: брюшное, реберное и ключичное. Полное дыхание йогов является комбинацией этих трех видов [5, с. 89].

Медитация – один из принципов йоги. Это практика, суть которой заключается в постоянной и систематической концентрации. Это означает, что вам необходимо сосредоточить ум в одной точке, сделать его спокойным и неподвижным. Благодаря практике медитации, достигается глубокое понимание себя, ясность ума, внутреннее спокойствие и уверенность.

Весь процесс медитации обычно проходит три стадии:

- концентрация (дхарана);
- поглощенность (дхьяна);
- тотальное поглощение (самадхи) [4, с. 92].

В целом же в физиологическом аспекте занятия йогой дают следующие положительные результаты:

- развивают мышцы и повышают подвижность;
- массируют внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу;
- устраняют физическое напряжение, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов;
- учат самодисциплине и положительному самовнушению;
- позволяют отстраниться от существующих проблем и способствуют хорошему настроению и самочувствию [3, с. 432].

Тай бо – это гимнастика, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (бокс, тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов гимнастики, силовых упражнений и растяжки. Разработчиком данного направления гимнастики является американский актер, чемпион по боевым искусствам Билли Блэнкс [6, с. 92].

Положительное влияние занятий оздоровительной гимнастикой Тай бо проявляется в развитии реакции и выносливости, в улучшении осанки, укреплении иммунитета, развитии координации движений, тренировки дыхательной системы, в работу включает и активно прорабатывает сразу несколько мышечных групп, тренирует сердечно-сосудистую систему, снижает уровень жировой прослойки (тренировка проводится в аэробном режиме), развивает гибкость, силу, хорошую реакцию и баланс, помогает освоить элементы самообороны и справиться со стрессом, сочетает в себе прекрасную хореографию и ритмичную музыку [5, с. 56]. Прежде, чем приступать к занятиям Тай бо необходимо проконсультироваться с врачом по заболеваниям сопровождающие сердечной и легочной недостаточностью, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие. Основная физиологическая направленность оздоровительной гимнастики Тай бо – развитие общей (аэробной) и специальной выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма человека [5, с. 58].

Влияние оздоровительной гимнастики Тай бо на костную систему проявляется в увеличении плотности кости. Занятие по оздоровительной гимнастике Тай бо проходит на положительном психоэмоциональном фоне, это способствует снятию стрессов, вызывает умиротворение и комфорт после занятий. Аэробных упражнений, используемые в тренировке, помогают избавиться от утомления, которое наступает после умственной и физической деятельности [6, с. 94].

Выделим плюсы занятий оздоровительной гимнастикой Тай бо:

- отсутствие травм (нет контакта с противником, а значит, нет риска получить прямой удар в лицо и другие уязвимые части женского тела);
- изучение азов самообороны;
- нагрузка на тело распределяется равномерно, задействованы все группы мышц;
- укрепляются мышцы спины, формируется правильная осанка;
- одновременно происходит и сжигание жира, и тренировка мышц;
- развивается выносливость (кардионагрузка, тренировка вестибулярного аппарата);
- улучшается координация движений;
- благодаря активным движениям улучшается лимфообращение [5, с. 59].

Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений выполняемые под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физкультуры и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который,

безусловно, должен достигаться, это – оздоровление организма занимающихся. Занятия аэробными упражнениями оказывают следующие положительные влияния на организм человека [1, с. 141].

Незначительное повышение объема полостей сердца (дилатация), гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий улучшает сократимость миокарда, повышает максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке, т.е. увеличивает производительность сердца как насоса. Наблюдается увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров человека. Увеличение плотности капилляров улучшает обеспечение тканей кислородом, гормонами и питательными веществами. Занятия аэробикой так же положительно влияет на циркуляцию крови, уровень гемоглобина и эритроцитов, учащается кислородтранспортная функция крови.

Выделим плюсы занятий оздоровительной аэробикой:

- Улучшение показателей выносливости.
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
- Тренировка вестибулярного аппарата (развитие чувства равновесия, координация движений).
- Снижение кровяного давления за счет активизации работы сердечной мышцы, увеличения размера и количества капилляров.
- Нормализация обмена веществ в организме.
- Улучшение психологического состояния, профилактика стрессов, отдых после серьезной умственной деятельности, нормализация сна.
- Кардиотренировки – отличная возможность абсолютно безопасно укрепить опорно-двигательный аппарат, что будет весьма кстати во время беременности и в родах, а также поможет избежать застойных явлений в органах малого таза [1, с. 143].

При попытке сопоставления разных форм физической культуры между собой, произведя анализ литературных источников, мы наблюдаем следующие. Если сравнивать стрейчинг с другими нетрадиционными формами физической культуры, то мы видим, что занятия данным направлением оздоровительной физической культуры развивает, в основе своей, такое физическое качество как гибкость. В наименьшей степени развивает ловкость. Недостаточно развивает, такие качества как, быстрота, сила и выносливость.

Если говорить о такой форме физической культуры как йога, то тут наблюдаем развитие таких физических качеств как гибкость, ловкость и выносливость. Из-за специфики выполнения упражнений, менее развиваться, быстрота и сила.

Для оздоровительной гимнастики Тай бо характерно развитие таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила и ловкость. В наименьшей степени развиваться гибкость. Хочется отметить, что в некоторых упражнениях гимнастики Тай бо присутствует упражнения на развития гибкости, однако говорить о полноценном развитии данного качество, в данном виде физической культуры, не представляется возможным.

Сравнивая аэробику с другими формами нетрадиционной оздоровительной физической культуры, мы наблюдаем развитие таких же физических качеств, как и в оздоровительной гимнастике Тай бо, но за счет того что в Тай бо присутствуют элементы единоборств, силовое качество развиваются эффективней чем в аэробике. Однако если говорить про гибкость, то в аэробике данное качество развиваются успешней, чем в Тай бо (таблица 1).

При сравнении различных форм нетрадиционной оздоровительной физической культуры, по показателям эффективности оздоровительного влияния на основные системы организма человека мы наблюдаем, что при занятиях стрейчингом в основном

оздоровительный эффект приходится на дыхательную и опорно–двигательную систему, значительно улучшается эластичность мышц, сухожилий и связок. Это снижает риск травм при различных движениях, а так же заметно усиливает кровоток в мышцах.

Таблица 1 – показатели развития физических качеств нетрадиционных форм физической культуры.

Форма ФК	Быстрота	Сила	Выносливость	Гибкость	Ловкость
Стретчинг	–	–	–	+	±
Йога	–	–	+	+	+
Тай бо	+	+	+	±	+
Аэробика	+	±	+	+	±

Примечание при сравнении нетрадиционных оздоровительных форм физической культуры: (+) – эффективно развивает физическое качество; (±) – развивает физическое качество, но не полноценно; (–) – неэффективно развивает физическое качество.

Во время занятий йогой основной оздоровительный эффект приходится на нервную, дыхательную и опорно–двигательную системы организма. Во время занятиями медитацией повышается стрессоустойчивость организма. Йога помогает успокоиться и «отключиться» от проблем. Снижается выработка гормона кортизола, «отвечающего» за развитие стресса. Так во время занятиями йогой происходит профилактика легочных заболеваний, таких как бронхиальная астма. За счет выполнения упражнений на растяжку повышается эластичность мышц и суставов, а так же укрепляется позвоночник.

Занятия оздоровительной гимнастикой Тай бо положительно влияют на нервную, дыхательную, опорно–двигательную систему. Во время занятиями оздоровительной гимнастики Тай бо улучшаются показатели сердечно–сосудистой системы, повышается сократительная способность миокарда, увеличивается число коронарных сосудов, происходит профилактика гипертонии и гипотонии. Силовая нагрузка обеспечивает синхронизацию мотонейронов, состав мышцы, усиливает трофику мышц и прорабатывает весь мышечный корсет.

Занятия оздоровительной аэробикой благоприятно влияют на дыхательную, сердечнососудистую, опорно–двигательную и нервную системы. В процессе тренировок возрастает число альвеол, которые участвуют в работе, увеличивается жизненная емкость легких. Так же за счет умеренной нагрузки укрепляется мышечный аппарат, улучшается его кровоснабжение, в работу встраиваются резервные капилляры (Таблица 2).

Таблица 2 – показатели оздоровительного влияния на основные системы организма человека .

Форма ФК	Дыхательная система	Пищеварительная система	Нервная система	Опорно-двигательная система	Сердечно-сосудистая система
Стретчинг	+	–	–	+	–
Йога	+	–	+	+	–
Тай бо	+	+	+	+	+
Аэробика	+	+	+	+	+

Примечание: при сравнении показателей оздоровительного влияния на основные системы организма человека: (+) – эффективно влияет на систему организма человека; (–) – частично влияет на систему организма человека;

Заключение. Таким образом, в результате теоретического анализа литературных источников и сравнение различных оздоровительных методик, делаем вывод:

1. При сравнении четырех оздоровительных направлений физической культуры, по показателям развития физических качеств, мы наблюдаем, что Тай бо и аэробика, в отличие от йоги и стрейтчинга, развивают практически все основные физические качества, на основании этого мы можем сделать вывод, что занятия Тай бо и аэробикой эффективней решают задачи связанные с развитием основных физических качеств и разносторонним развитием человека.

2. При сравнении основных направлений оздоровительной физической культуры, по показателям оздоровительного влияния на основные системы организма человека, мы наблюдаем, что Тай бо и аэробика, в отличие от йоги и стрейтчинга, положительно влияет на большинство основных систем организма, на основании этого мы можем сделать вывод, что занятия Тай бо и аэробикой решают задачи оздоровительного влияния на организм человека эффективней, чем йога и стрейтчинг.

Литература

1. Верхорунова, О.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания / О.В. Верхорунова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский социально-педагогический университет». / Волгоград, 2017 г / Волгоград: ВГСПУ, 2017, – С. 141–147.

2. Иванов, В.Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние здоровья студентов / В. Д. Иванов, Н. О. Мамаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация: издательство Челябинского государственного университета. / Челябинск, 2018 г / Челябинск: ЧГУ, 2018, Т. 3, № 1. – С. 23–31.

3. Иванов, В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: издательство Алтайского государственного университета. / Барнаул, 2019 г / Барнаул: ЧГУ, 2019. № 4. – С. 427–433.

4. Иванов, В.Д. Йога как нетрадиционная система оздоровления / В.Д. Иванов, Е.С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация: издательство Челябинского государственного университета. / Челябинск, 2018 г / Челябинск: ЧГУ, 2018. Т. 3, № 3. – С. 87–94.

5. Малах, О.Н. Влияние оздоровительной гимнастики Тай бо на показатели психофизиологической адаптации студентов–первокурсников в условиях вуза / О.Н. Малах, С.А. Сморгунов, Д.Э. Шкирьянов, Ж.А. Позняк // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2017. – №3 (96). – С. 56–61.

6. Позняк, В.Е. Эффективность учебного модуля «Оздоровительная аэробика Тай бо» в физическом воспитании студентов / В.Е. Позняк, Ж.А. Позняк, П.И. Новицкий // Веснік ВДУ. – 2017. – №1. – С. 92–98.

7. Сморгунов, С.А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в высших учебных заведениях / С.А. Сморгунов, О.Н. Малах, Ж.А. Позняк, Д.Э. Шкирьянов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Международной научно-практической конференции. Часть 1. / Минск, 11–13 апреля 2018 г / – Минск: БГМУ, 2018. – С.304–307.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

И.В. Строева, И.С. Шамарин

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Российская Федерация**

В статье раскрывается актуальность совершенствования теоретико–методического сопровождения физического воспитания студентов нефизкультурного вуза. Разработана методика физической подготовки студентов средствами баскетбола, реализация которой на секционных занятиях позволяет существенно повысить уровень физической технической подготовленности занимающихся. Полученные материалы позволяют конкретизировать условия и параметры тренировочных нагрузок в процессе занятий.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, баскетбол, физическая подготовленность

Физическое воспитание в высших учебных заведениях представлено как важнейший компонент образования студента. Оно способствует гармонизации физического развития студентов, обеспечивает в учебно-тренировочном процессе формирование у них таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

В то же время, известно, что у студентов вузов не физкультурного профиля обнаруживается недостаточный уровень физической подготовленности. В связи с этим, важной задачей современной педагогической науки становится поиск новых форм и технологий укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности студентов в процессе обучения.

Систематические занятия популярными у студентов игровыми видами спорта, в частности, баскетболом, способствуют повышению двигательной активности, ведут к позитивным изменениям в сознании личности, вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом, пониманию их аксиологических аспектов [4, с. 468].

Цель исследования – совершенствование процесса физического воспитания студентов путем использования средств баскетбола.

Материал и методы. В исследовании использовались: теоретический анализ научно–методической литературы, тестирование общей и специальной физической подготовленности, контроль технической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте принимали участие студенты 1–2 курсов экономического вуза. До начала основного этапа педэксперимента было отобрано 20 юношей, желающих заниматься баскетболом во внеучебное время, которые образовали экспериментальную группу. В качестве контрольной группы были взяты под наблюдение 20 юношей, занимающихся физическим воспитанием в рамках учебной программы вуза.

Результаты и их обсуждение. Для студентов разработана методика физической подготовки, основанная на применении средств баскетбола, направленная на развитие физических качеств.

Методика реализована в течение учебного года в объеме 212 часов, имеет следующую структуру: общая физическая подготовка – 18,9%, специальная физическая подготовка – 23,6%, техническая подготовка – 15,1%, тактическая подготовка – 8,5%, интегральная подготовка – 31,1%, контрольные испытания – 2,8%.

Содержание учебно–тренировочных занятий разработано с учетом требований образовательного стандарта, на основе методики тренировки баскетболистов [3, с. 8–12]. В целом программа направлена на соразмерное развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки.

Для эффективного управления учебно-тренировочным процессом студентов проводилось тестирование физической подготовленности испытуемых.

Контрольно-педагогические испытания проводились в начале учебного года и по его окончании, что позволило определить уровень физической подготовленности студентов, выявить динамику физической подготовленности.

Тестирование, проведенное в начале годичного тренировочного цикла, показало, что у студентов обеих групп уровень физической подготовленности находится на статистически равнозначном уровне.

В течение учебного года физическая подготовленность участников эксперимента повысилась.

Студенты экспериментальной группы в незначительной мере превосходили испытуемых контрольной группы по динамике скоростных способностей, силы и ловкости.

Наиболее значительное влияние предлагаемая методика оказала на проявление скоростно-силовых способностей. Студенты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в прыжке в длину с места, высоте подскока, прыжках через скакалку и количестве подтягиваний.

О положительном влиянии на уровень развития выносливости свидетельствуют достоверно более высокие показатели студентов экспериментальной группы в тесте Купера.

Средний прирост результатов тестирования в контрольной группе составил 7%, в экспериментальной – 9,8%.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей вида спорта, с другой – определяют реальные возможности баскетболиста в игровой деятельности. Высокий уровень физической подготовки игрока выступает как важный фактор технической подготовки [2, с. 12].

Техническую подготовленность студентов баскетболистов оценивали по комплексу информативных тестов: передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча, броски с дистанции (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты контроля технической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом.

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
В начале учебного года				
Передвижение в защитной стойке, с	10,6 ± 0,8	10,3 ± 1,0	0,234	>0,05
Скоростное ведение, с	20,4 ± 1,2	19,9 ± 1,3	0,283	>0,05
Передача мяча, с	18,9 ± 0,9	18,1 ± 1,0	0,595	>0,05
Броски с дистанции, %	15 ± 0,5	17 ± 0,7	1,754	>0,05
По окончании учебного года				
Передвижение в защитной стойке, с	10,2 ± 0,5	9,4 ± 0,3	1,372	>0,05
Скоростное ведение, с	19,8 ± 0,7	18,4 ± 0,8	1,317	>0,05
Передача мяча, с	18,5 ± 0,5	17,1 ± 0,4	2,186	<0,05
Броски с дистанции, %	18 ± 1,6	23 ± 1,4	2,352	<0,05

Анализ результатов тестирования студентов показал, что динамика технической подготовленности была наиболее выраженной в экспериментальной группе. По окончании

учебного года у студентов, занимающихся по экспериментальной методике, отмечены достоверно более высокие показатели передвижения в защитной стойке, скоростного ведения, передач мяч, бросков с дистанции, по сравнению со студентами контрольной группы.

Средний прирост результатов тестирования в контрольной группе составил 7,2%, в экспериментальной – 14,2%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что при использовании в тренировочном процессе студентов–баскетболистов специальных упражнений, происходит интенсивное развитие общих и специальных физических качеств, успешное овладение новыми двигательными навыками.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют, что эффективность физического воспитания студентов высших учебных заведений зависит от организации и содержания средств подготовки. Перспективным направлением повышения эффективности физического воспитания является использование спортивных игр, в частности, баскетбола, что позволяет увеличить объем двигательной активности, обеспечивает применение адекватных методов тренировки. Разработанную методику физической подготовки можно рекомендовать для широкого применения в тренировочном процессе со студентами любого уровня физической подготовленности.

Литература

1. Астраханцев, Е.А. Баскетбол для студентов: учебно-методическое пособие к практическому разделу дисциплины «Физическая культура». Е.А. Астраханцев, Ю.В. Суворина. – Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева, 2016. – 45 с.
2. Нестеровский Д.И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
3. Синяжников, Д.А. Эффективность методики двигательной–координационной подготовки квалифицированных баскетболистов: автореф. дис. ...кан. пед. наук. / Д.А.Синяжников. – Тула. – 2009. – 24 с.
4. Хамидуллина, Г.Ф. Изучение мотивов занятий игровыми видами спорта и единоборствами студентов во время прохождения элективных курсов по физической культуре / Г.Ф. Хамидуллина, М.В. Питеркина, А.Г. Пророкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – No 3 (181). – С. 467–471.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОЛУЧЕНИЕ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.К. Сучков, В.А. Якутин***

***Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
Республика Беларусь, e-mail: 1965aks@mail.ru**

****Оршанский колледж ВГУ имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: judo.yakutin90@mail.ru**

В статье обосновывается актуальность разработки учебной программы «Физическая культура и здоровье» на основе формирования личностно-ориентированного образовательного процесса. Такое построение соответствующей учебной дисциплины, по мнению авторов, является востребованным в современных условиях динамично развивающегося образовательного пространства, как у обучающихся, так и у педагогов. При

этом в образовательный процесс интегрируется вызывающий интерес у обучающихся и профессионально преподаваемый педагогами вид спорта – вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье».

Ключевые слова: *учреждение среднего специального образования, обучающиеся, физическая культура и здоровье, учебная программа, вариативный компонент.*

Образовательный процесс в учреждениях среднего специального образования при изучении обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье» в современных условиях необходимо комплектовать не столько стандартно-унифицированными учебными программами, применение которых зачастую ведет к шаблонным формам и методам педагогической деятельности, а больше привлекать программы, основанные на дифференциации и вариативности учебно-воспитательной работы, гуманистической ориентации на интересы и потребности каждого обучающегося.

В Республике Беларусь в настоящее время исследования в области физического воспитания обучающихся в учреждениях образования направлены на формирование личностно–ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования, предусматривающей совершенствование не только физических качеств и способностей, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других характеристик будущего специалиста. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания, влияющие на формирование социально-личностных компетенций выпускника в учреждениях образования достигаются в настоящее время лишь частично. Это подтверждает материал, приведенный в публикациях по изучаемой проблеме [1; 2; 3], а также наши исследования, что в совокупности определяет необходимость дальнейшего анализа в направлении совершенствования образовательного процесса по соответствующей учебной дисциплине. Решение существующих проблем физического воспитания обучающихся в учреждениях образования зачастую решается путем совершенствования только физической подготовки, и редакцией зачетных нормативов, что в современных условиях должно являться лишь фундаментом для формирования всей системы ценностей физической культуры личности, которые кроме физических характеристик молодого человека в совокупности должны представлять единство развития физической и духовной сфер.

Цель исследования – повышение эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» на основе использования личностно–ориентированной составляющей в разработке соответствующей учебной программы.

Материал и методы. В плане изучения вопросов по теме нашего исследования предполагался анализ литературы отечественных и зарубежных авторов по проблемам физического воспитания учащейся молодежи. Кроме этого, мы проводили беседы со специалистами, работающими в учреждениях образования Витебской области (n = 17 человек), с целью изучения нестандартных подходов в физическом воспитании обучающихся на основе моделирования личностно–ориентированной составляющей образовательного процесса. Примером такого подхода может являться дополнительное к стандартному типовому программному материалу, обеспечивающему проведение учебных занятий, привлечение тренировочных средств видов спорта, являющихся популярными, востребованными у учащейся молодежи. Указанные тренировочные средства мы можем рассматривать как вариативный компонент учебной программы «Физическая культура и здоровье». Одним из главных вопросов при этом будет вопрос мотивации как обучающихся, так и педагогов на такое личностно-ориентированное построение и проведение учебных занятий. Методом педагогического наблюдения, позволяющим анализировать результативность педагогического взаимодействия мы изучали потребности и возможности в освоении учебной дисциплины обучающимися УО «Оршанский колледж ВГУ имени П.М. Машерова» (n =

24 протокола). Анкетирование обучающихся (n = 138 человек) позволило составить представление об отношении обучающихся к существующим программам по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» и актуальности инноваций.

Результаты и их обсуждение. В современных, динамично меняющихся условиях преподавания учебных дисциплин, задачи физического воспитания обучающихся следует решать на основе комплектования программного материала как инвариантной (на основе типовой учебной программы «Физическая культура и здоровье»), так и личностно–ориентированной вариативной составляющими. Инвариантная составляющая формирует и совершенствует базовую физическую культуру обучающихся. Вариативная часть индивидуализирует, личностно ориентирует процесс обучения. Принцип вариативности личностно–ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса, предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся [4]. Личностно–ориентированное обучение предполагает организацию образовательного процесса по формированию социально–личностных компетенций выпускника на основе принципов фундаментализации, социально–личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности, а также компетентностного подхода. Не принижая значение перечисленных принципов социально–гуманитарного образования, приоритетным является принцип гуманизации, обеспечивающий личностно–ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию обучающихся. Приоритетность принципа гуманизации в организации личностно–ориентированного образовательного процесса заключается в необходимости предоставления обучающимся право выбора вида спорта для совершенствования на учебных занятиях, мотивируя их тем самым к посещению учебных занятий, повышению уровня их физической подготовленности в процессе достижения профессиональной пригодности для будущей профессиональной деятельности.

Предоставление обучающимся права выбора вида спорта для физического совершенствования должно быть обеспечено учебно–методическим материалом и регламентировано учебной программой «Физическая культура и здоровье» с вариативным компонентом – популярным, востребованным у учащейся молодежи видом спорта.

Разработка учебной программы с вариативным компонентом должна обеспечиваться системой дидактических установок, в совокупности представляющих указанные ниже требования к обучению и воспитанию.

- Формировать у обучающихся знания и умения, личностные качества, необходимые для реализации нестандартных образовательных технологий в области физического воспитания.

- Выбирать формы и методы обучения и воспитания, позволяющие организовывать и проводить личностно–ориентированные и профессионально–направленные учебные занятия.

- Применять личностно–деятельностный подход в физическом воспитании обучающихся.

- Развивать у обучающихся потребность к самосовершенствованию на основе повышения интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Компоновка учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье» вариативным компонентом (видом спорта) предполагает следующие стадии разработки учебной программы.

- Выявление и анализ проблем физического воспитания, степени несоответствия стандартного программного материала потребностям и возможностям современных обучающихся.

- Постановка цели, определение задач по формированию конечного продукта.
- Определение возможности обновления разделов программы и прогноз их реализации.

- Моделирование и интегрирование в программу составляющих, наиболее значимо влияющих на формирование социально–личностных компетенций обучающихся.
- Выбор вида спорта в качестве вариативного компонента, который будет отвечать ряду требований: популярность в молодежной среде, обеспеченность педагогическими кадрами, наличие мест для занятий и материально–технической базы.
- Обеспечение теоретической и практической возможности использования тренировочных средств вида спорта для проведения профессионально–прикладной физической подготовки согласно специфике и профиля учреждения образования.
- Создание структуры программы, определяющей порядок освоения материала в соответствии со сроками изучения разделов за весь период прохождения учебной дисциплины.
- Верификация программы, проверка ее соответствия цели и задачам подготовки будущих специалистов соответствующего направления.

Корректное внедрение и эффективное использование в образовательном процессе учебной программы «Физическая культура и здоровье» с вариативным компонентом (видом спорта) предполагает изучение опыта специалистов, которое мы проводили методом бесед со специалистами физического воспитания учащейся молодежи. В ходе бесед выявлено примерное соотношение инвариантной и вариативной частей учебной программы. Вариативному компоненту отводится не более 40% учебного времени. Не менее 60% учебного времени необходимо отводить программным видам спорта, повышению их тренировочными средствами общего уровня физической подготовленности обучающихся. Наблюдения, проводимые нами на учебных занятиях, позволяют отметить более эффективное овладение обучающимися учебным материалом в случае решения образовательных задач с привлечением популярных, востребованных в молодежной среде видов спорта. Выбор же вида спорта, используемого в качестве вариативного компонента, необходимо проводить на основании анкетирования на каждом конкретном курсе (потоке). В этом случае необходимо создавать программный материал с учетом прогноза интересов и предпочтений обучающихся.

Заключение. Совершенствование образовательного процесса в учреждениях среднего специального образования необходимо осуществлять с учетом личностной ориентации занимающихся физической культурой и спортом в выборе средств, методов и форм физкультурно–спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы организации учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности обучающихся. Этому способствует соблюдение принципа вариативности личностно–ориентированного обучения, который предполагает предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся. Вариативность обучения и воспитания обеспечивает индивидуализацию и дифференциацию образовательного процесса, способствует осмыслению и принятию обучающимися ценностей образования, способствует их применению в нестандартных ситуациях. Вышеуказанное подчеркивает всю важность использования вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье» в учреждениях среднего специального образования, содержание которого отвечало бы потребностям обучающихся в самосовершенствовании и соответствовало бы возможностям их обучения популярным видам спорта, а структура способствовала повышению уровня физической подготовленности, обеспечивающего готовность выпускников к предстоящей профессиональной деятельности.

Литература

1. Кряж, В.Н. Опыт мониторинга физической подготовленности нации в Республике Беларусь / В.Н. Кряж, З. С. Кряж // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар.

науч. сессии по итогам НИР за 2010 год в 2 ч., Минск, 12–20 апр. 2011 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 47–49.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.

3. Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54 – 61.

4. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПОСОБОВ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Н.А. Тишутин

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: nickoknick@mail.ru**

В статье описаны разработанные подходы к оценке функциональной готовности организма, его резервов и состояния. Рассмотрены перспективы применения данных методик в оценке текущего уровня функциональной готовности, а также при динамическом контроле. Проанализирован разработанный способ оценки функциональной готовности организма спортсмена с позиции целесообразности его применения при динамическом контроле в различных периодах тренировочного процесса.

Ключевые слова: функциональная готовность; вариативность сердечного ритма; функциональные пробы; психологическое тестирование; спортсмены.

Разработка и внедрение в практику способов оценки функциональной готовности (ФГ) организма спортсменов является важным современным компонентом подготовки спортсмена [1]. Белорусский спорт – это активно развивающаяся сфера жизнедеятельности, которая нуждается в эффективных методах контроля за функциональной готовностью организма спортсмена. Сегодня уже практически невозможно конкурировать на международной арене без должного медико-биологического сопровождения. Однако, для большинства спортсменов, в том числе высокого уровня, научный подход, с точки зрения объективной информации о текущей функциональной готовности его организма, по каким-то причинам остается недоступным. Как следствие, тренировочные занятия проводятся без объективной информации о состоянии его организма, выполняется один тренировочный план для всех занимающихся, который не учитывает его настоящей готовности к такой физической работе, что в дальнейшем может приводить к перетренированности, травмам и, соответственно, отрицательному спортивному результату.

Авторы [2–5] предлагают применять большое количество методик, по которым можно объективно оценивать функциональное состояние (ФС), его резервы, а также готовность организма спортсмена. По нашему мнению, эти подходы, целесообразно применять для комплексного обследования функционального состояния спортсменов. Однако мы видим в таких подходах невозможность использования в динамическом контроле, что является первостепенной задачей в медико-биологическом обеспечении спортивной тренировки. Поэтому работаем над способом оценки ФГ, который будет пригоден для динамического контроля.

Цель исследования – анализ перспектив применения разработанного способа оценки функциональной готовности организма спортсменов в коррекции учебно-тренировочного процесса.

На сегодняшний день уже разработано большое количество подходов, которые позволяют оценивать функциональное состояние организма, его функциональные резервы и адаптационный потенциал.

Так Р.М. Баевский [и др.] утверждают [2], что для определения уровня функционального состояния организма необходимо оценить резервные возможности его кардиореспираторной, центральной нервной и нейрогуморальной регуляции, показатели функциональных резервов процессов адаптации через соотношение уровня регуляции и степени напряжения механизмов регуляции.

Функциональное состояние организма спортсменов К.С. Грабар [3] исследует с помощью комплекса методов: антропометрический метод, динамометрический метод, оценка ФС сердечно-сосудистой системы (артериальное давление в покое, частота сердечных сокращений в покое, нагрузочное тестирование), дыхательной системы (проба Штанге, Генче).

Подход к оценке функциональных резервов организма предложенный Н.Г. Чекаловой [и др.], включает в себя проведение трех функциональных проб [4]: координаторной, Мартине-Кушелевского, Генчи. Полученные результаты дают информацию о типе реакции организма на нагрузку, а также по ней производится расчет дополнительных показателей – степень напряжения организма при нагрузке, индекс деятельности сердца, интегральный индекс по трем пробам.

Функциональная готовность организма относительно новый термин в спортивной медицине. Одной из основополагающих работ, в которой исследуется функциональная готовность спортсменов, а все оцениваемые компоненты сводятся к единому показателю ФГ организма, является работа П.А. Фомкина и соавт. [5]. Основой для предлагаемого ими подхода являются следующие виды и методы исследования: компрессионная осциллометрия, состояния сердечно-сосудистой системы (вариабельность сердечного ритма), оценка психоэмоционального состояния (биоимпедансометрия), беговая дорожка (эргоспирометрическое тестирование), велоэргометр, статоэргометр, нагрузка (РБК КонТрекс).

Вышеописанные подходы к функциональной готовности организма для обеспечения адаптационных процессов в общем, и для спортивной деятельности в частности, на наш взгляд, имеют схожую структуру. Исследуется функциональное состояние отдельных физиологических систем, либо их резерв. В обоих случаях используется нагрузочные пробы, зачастую достаточно «тяжелые» (РВК 170, до отказа и т.д.), которые являются способом мобилизации функциональных резервов организма, что, по мнению многих исследователей, позволяет объективно подойти к оценке состояния организма в целом. Либо применяется большое количество методик, которые позволяют всесторонне оценить качество функционирования отдельных систем. Бесспорно, эти подходы могут отлично работать как одно-, двухразовые методы оценки функционального состояния организма спортсменов, при обследовании в диспансерах спортивной медицины и лабораториях. Однако необходимы ли эти данные тренеру для получения информации о функциональной готовности его спортсмена?

Основополагающим принципом разработанного нами способа является отрицание необходимости определять функциональный резерв той или иной физиологической системы организма, для того чтобы оценить его функциональную готовность. Так, П.А. Фомкин и др. [5] понимают под «функциональной готовностью спортсмена» готовность функциональных систем его организма к реализации максимальных спортивных результатов на учебно-тренировочных сборах, способствующую выведению на пик спортивной формы к соревнованиям. Мы же, не отрицая эффективности исследования состояния всех физиологических систем организма для оценки его ФГ, но видя в ней невозможность динамического контроля, предлагаем иной подход.

В таблице 1 представлена модель разработанного способа. В основу одного из компонентов (функционального) заложен метод исследования variability сердечного ритма. Показатели ВСР оцениваются в покое и при проведении двух простых функциональных проб.

Первая – это активная ортостатическая проба. С ее использованием оценивается эффективность адаптационных процессов, протекающих в организме при переходе в положение стоя. В норме переход в вертикальное положение тела усиливает влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы в управлении сердечным ритмом (в допустимых пределах). Однако спортсмены даже с ранними признаками переутомления, не говоря уже о перетренированности и развитии патологических состояний, показывают парадоксальные реакции на ортостаз.



Рисунок 1 – Схема предлагаемого способа оценки функциональной готовности спортсмена

Вторая заключается в проведении пробы Мартине-Кушелевского с контролем скорости восстановления вегетативного баланса после нее. Оценка вегетативного баланса осуществляется по показателю индекса напряженности регуляторных систем или стресс-индекс SI (ИН). Чем больше величина ИН, тем выше активность симпатического отдела и степень централизации управления СР. Оптимальная регуляция управления происходит с минимальным участием высших уровней. При неоптимальном управлении необходимы активация все более высоких его уровней и напряжение регуляторных систем. Данная характеристика оценивается в покое, и в процессе восстановления после пробы Мартине-Кушелевского. Эти данные дают нам информацию о ведущей составляющей функциональной готовности организма спортсмена – скорости восстановления после физической нагрузки.

Помимо контроля объективной информации с помощью приборов, применяется психологическое тестирование, которое позволяет оценивать, в частности, мотивационный компонент готовности спортсмена, а в общем уровень его психологической готовности к соревнованиям.

Данный способ уже апробирован в контроле уровня ФГ шести спортсменов легкоатлетов в подготовительном и основном периодах спортивной подготовки [6]. У трех из них было заключено снижение уровня ФГ организма при подведении к основному (соревновательному) периоду, что позволяет говорить о неоптимальном плане учебно-тренировочного процесса для данных спортсменов. У них выявлена неадекватная реакция на ортостатическое тестирование, неоптимальная скорость восстановления после 20 приседаний, а также более низкий уровень тревожности в основном периоде подготовки, чем в подготовительном. Напротив, три других спортсмена, по результатам проведенного исследования, были функционально и психологически готовы к успешному выступлению на соревнованиях.

С этих позиций прослеживается перспектива и целесообразность применения данного способа в медико-биологическом сопровождении спортивной деятельности. Однако, этот способ, по нашему мнению, может давать ложную интерпретировать ФГ организма спортсмена в случае специфичности индивидуальных особенностей спортсмена. В этом случае у спортсмена может наблюдаться снижение уровня тревожности, а также напряженности регуляторных механизмов при подведении к состоянию спортивной формы. И даже показывая такую неоптимальную для большинства тенденцию, они показывают высокие спортивные результаты. Такая группа спортсменов, во избежание дискредитации метода, должна выявляться при динамическом контроле на подготовительном этапе подготовки.

Заключение. Разработанная двухкомпонентная модель способа оценки функциональной готовности организма спортсмена позволяет более грамотно и научно подходить к построению и коррекции плана тренировочного процесса. Достоинствами такого способа являются высокая информативность полученных результатов и небольшие временные затраты. За 15 минут тестирования дана объективная информация о готовности спортсмена. Его функциональном состоянии, а также, о эмоциональном и потребностно-мотивационном компоненте психологической готовности. Его регулярное применение в подготовительном, основном и переходных периодах подготовки позволяет своевременно корректировать план с целью подведения спортсмена к соревнованиям в максимально высокой спортивной форме.

Литература

1. Тишутин, Н. А. Теоретическая модель способа оценки функциональной готовности организма спортсмена / Н. А. Тишутин, Э. С. Питкевич // Конференция научно-педагогической школы профессора Т. П. Юшкевича по проблемам многолетней подготовки квалифицированных спортсменов: материалы заочной научно-практической конференции, Минск, 16 апреля 2020 г. / редкол.: Т. П. Юшкевич [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2020. – С. 137–141.
2. Баевский, Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (методические рекомендации) / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов, Л. В. Чирейкин, А. П. Гаврилушкин // Вестник аритмологии. – 2001. – 24. – С. 65–87.
3. Грабар, К. С. Оценка функционального состояния спортсменов различных специализаций / К. С. Грабар // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – С. 187.
4. Чекалова, Н. Г. Способ оценки уровня функциональных резервов организма детей и подростков / Н. Г. Чекалова, М. В. Шапошникова, Л. В. Назарова и др. // Патент на изобретение RUS 2405421, 2010.
5. Фомкин, П.А. Функциональная готовность спортсмена / П.А. Фомкин, А.А. Киш, Н.С. Богоявленских, К.Н. Жаркова // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2017. – Т.13, № 4. – С. 929–940.
6. Тишутин, Н. А. Функциональная готовность организма спортсменов в подготовительном и основном периодах тренировочного процесса / Н. А. Тишутин // Наукосфера. – 2020. – № 7. – С. 71–78.

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ПОВЕДЕНИЯ

Н.А. Тишутин, А.В. Гичевский***

***Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь**

****Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины, Республика Беларусь, e-mail: nickoknick@mail.ru**

В статье рассматриваются особенности variability сердечного ритма студентов в зависимости от типа поведения. Обследовано 29 студентов УО ВГАВМ. Выявлены особенности показателей variability сердечного ритма между различными по типу поведения студентками. С ростом выраженности типа поведения А, отмечаются более низкие значения показателей, отражающих активность симпатического отдела вегетативной нервной системы. Установлена корреляционная зависимость между типом поведения и показателями variability сердечного ритма.

Ключевые слова: функциональное состояние; variability сердечного ритма; тип поведения; студенты.

На функциональное состояние (ФС) организма человека в текущий момент времени оказывает влияние большое количество факторов, в связи с чем эта характеристика функционирования организма чрезвычайно лабильна и фактора зависима. Эти факторы обусловлены как генетическими особенностями конкретного индивида, так и спецификой его жизнедеятельности в условиях окружающей среды.

Одной из характеристик, которая может влиять на функциональное состояние организма человека является тип поведения человека. Широко распространена классификация типов поведения на тип А, Б и АБ. Подробно описаны данные типы М. Фридманом и Р. Розенманом, в частности, наиболее интересна для исследований «личность типа А». Это специфический тип личности, а также особый тип поведения, который обуславливает возникновение хронического стресса и, таким образом, является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний [1]. Особенности поведения данного типа, а также различные последствия к которым приводит такое поведение, позволяет утверждать, что этот тип является фактором риска психоэмоционального стресса, а также дистресса [2]. С этих позиций нельзя не учитывать такой фактор в оценке текущего функционального состояния, а также в прогнозировании его дальнейшей динамики.

Цель статьи – выявить особенности variability сердечного ритма у студентов ВГАВМ с учетом типа поведения.

Материал и методы. Исследование проведено на базе УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины». В обследовании приняли участие 29 студентов (женского пола). Их средний возраст составлял 19 ± 1 лет. Все обследованные студенты занимаются физической культурой в рамках образовательного процесса 2 раза в неделю (у всех основная медицинская группа). Исследование проводилось в феврале 2020 года в период времени с 8.00 до 10.00.

Перед проведением обследования все участники были опрошены об имеющихся отклонениях, связанных с кардио-респираторной системой, а также заболеваний в острой форме.

Тип поведения определяли проведением анкетирования по опроснику Д. Дженкинса в модификации А.А. Гоштаутаса, который включает в себя 61 вопрос с предложенными от двух до пяти вариантами ответов. Каждому варианту соответствовал определенный балл, а их сумма отражала выраженность типа поведения А.

Для регистрации ЭКГ применялся программно–аппаратный комплекс «Омега–М» («Динамика» г. Санкт Петербург).

Для оценки вариабельности сердечного ритма (BCP) использовались следующие показатели: ЧСС – частота сердечных сокращений; ИН – индекс напряженности регуляторных систем организма; СКО – стандартное отклонение RR-интервалов; RMSSD – квадратный корень из средней суммы квадратов разности величин последовательных пар интервалов RR; Total Power (TP) – общая мощность спектра; HF – волны высокой частоты; LF – волны низкой частоты; LF/HF – соотношение низкочастотных и высокочастотных волн.

Математическая обработка полученных результатов проводилась в программе Statistica 10. Для определения нормальности распределения применялись критерий Колмогорова–Смирнова и критерий Шапиро–Уилка. Для представления статистических данных с ненормальным распределением применялись значения медианы и 1, 3 квартилей (25%, 75%). Статистическая значимость различий между тремя группами по типу поведения определялась с помощью непараметрического критерия Краскела–Уоллиса. Уровень корреляции между выраженностью типа поведения А и значениями показателей BCP определяли с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Часто, тип личности А называют коронарным типом. Это связано с имеющимися исследованиями в которых показано, что сердечно–сосудистые заболевания (инфаркты, инсульты) встречаются у личностей типа А значительно чаще, чем у людей с другим типом поведения [1; 2]. Исследователи М. Фридман и Р. Розенман также выделили его «антагониста» – тип поведения Б. Внешне лица с типом Б отличаются спокойствием и неторопливостью в движениях, они рассудительны и активно сотрудничают с другими людьми. Поведение этих людей сводится к желанию являться «равным» для окружающих, а не быть лучше других [3]. Между двумя абсолютно разными типами выделен промежуточный поведенческий тип АБ.

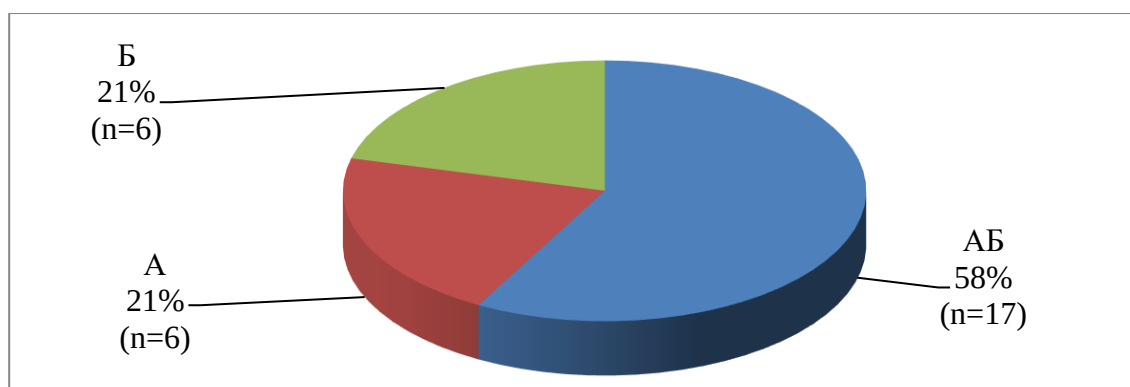


Диаграмма 1. Распределение студентов по типу поведения

На диаграмме 1 графически представлено распределение обследованных студентов по типу поведения. У 21% студентов (n=6) выявлен тип поведения А, также у 21% других участников анкетирования заключен тип поведения Б. Наиболее широко представленным типом поведения оказался переходный тип АБ, что вполне согласуется с данными по распределению в выборках у других исследователей [2; 4].

Рассмотрены данные по BCP у выделенных по типу поведения групп испытуемых (таблица 1). Результаты отражены в виде медиан и квартилей. После анализа представленных данных, нами выявлена определенная тенденция. Студенты с типом поведения А показывают более высокие значения интегрального показателя Н, в сравнении с испытуемыми других групп. Также у них отмечаются более высокие значения показателей

СКО, RMSSD, HF, Total. Это указывает на то, что обследованные студенты с данным типом поведения обладают более высоким ФС организма, поскольку у них выше уровень автономии и вариабельности в управлении [5], чем у других групп. Другие показатели, рост значений которых, указывает на доминирование в регуляции симпатического отдела вегетативной нервной системы у них находятся на уровнях более низких, в сравнении с другими группами. Однако при статистическом анализе нами не были выявлены достоверные различия по показателям ВСР между выделенными группами.

Таблица 1 – Показатели ВСР в зависимости от типа поведения (медиана, 1–3 квартили)

Показатель	Тип поведения			Достоверность различий
	А	Б	АБ	
ЧСС – частота сердечных сокращений	75 (73; 90)	85 (84;95)	82 (80–86)	p=0,2124
Health – интегральный показатель	81,72 (63,3; 91,3)	62,8 (34,5; 83,2)	70,4 (60,8; 76,4)	p=0,3372
ИН – индекс напряженности	69,0 (18,6; 128,6)	109,6 (75,9; 179)	64,9 (54,2; 90,6)	p=0,3694
СКО (SDNN) – станд. отклонение RR-интервалов	72,5 (48,6; 84,7)	50,2 (34,8; 61,1)	57,9 (52,8; 66,5)	p=0,3236
RMSSD	56,32 (49; 78)	39,7 (31,3; 50,7)	34 (28,2; 44,1)	p=0,0526
HF – высокочастотные волны	685 (577; 2941)	530 (146; 1163)	353 (267; 834)	p=0,3751
LF – низкочастотные волны	1927 (983; 2032)	945 (291; 1423)	1045 (742; 1320)	p=0,2595
LF/HF – симпатовагальный индекс	1,7 (0,7; 3,0)	1,6 (1,2; 2,0)	1,9 (1,4; 4,3)	p=0,5154
Total	5082 (2318; 6445)	2192 (1078; 3709)	2847 (2335; 4553)	p=0,2742

Примечание: достоверность различий определена по критерию Краскела-Уоллеса.

Выявленная тенденция не вполне согласуется с данными авторов [2, 3] у которых, напротив, коронарный тип поведения характеризуется более высокими значениями показателя частоты пульса, а также доминированием симпатотонии над ваготонией. Такая ситуация, по нашему мнению, может объясняться следующим образом. Во-первых, участвовавшие в нашем исследовании студенты более юного возраста, что само собой подразумевает у них меньшую распространенность кардиологических патологий. Во-вторых, возможно студенты с типом поведения А, являясь более активными в двигательной сфере (секции, кружки, активный отдых) тем самым способствуют формированию у себя более высокого уровня ФС.

С другой стороны, полученные нами результаты сочетаются с исследованием [4], в котором более высокий уровень ФС заключен у группы с коронарным типом поведения.

Тип поведения А, Б и АБ подразумевает под собой определенную балльную оценку, т.е. каждому обследованному студенту выставлена определенная сумма баллов по опроснику Дженкина (326, 423, 389 и т.д.).

Таблица 2 – Уровень корреляционной значимости показателей ВСР и типа поведения.

Показатель	Уровень корреляции с типом поведения (по rsСпирмена)	Уровень значимости корреляций	Уровень корреляции с типом поведения (по rsСпирмена)	Уровень значимости корреляций
Пульс	0,586*	$p < 0,05$	0,374*	$p < 0,05$
Health	-0,379*	$p < 0,05$	-0,415*	$p < 0,05$
ИН	0,475*	$p < 0,05$	0,483*	$p < 0,05$
СКО	-0,376*	$p < 0,05$	-0,503*	$p < 0,05$
RMSSD	-0,426*	$p < 0,05$	-0,333	$p > 0,05$
HF	-0,328	$p > 0,05$	-0,341	$p > 0,05$
LF	-0,309	$p > 0,05$	-0,430*	$p < 0,05$
LF/HF	0,141	$p > 0,05$	0,155	$p > 0,05$
Total	-0,378*	$p < 0,05$	-0,453*	$p < 0,05$

Примечание: * – достоверность корреляционной связи $< 0,05$.

В таблице 2 представлены уровни корреляционной значимости между показателями ВСР и баллами по типу поведения. Прямая корреляционная связь средней силы выявлена между типом поведения и частотой сердечных сокращений ($p < 0,05$). Т.е. с ростом выраженности типа Б в поведении у наших обследованных растет частота пульса. Значения индекса напряженности у наших испытуемых также прямо коррелируют с выраженностью типа поведения Б. Таким образом, чем более выражен коронарный тип поведения А, тем ниже значения показателя ИН.

Обратная корреляционная связь средней и слабой силы отмечается между показателями Health, СКО, RMSSD, HF, LF, Total и выраженностью типа Б. У обследованных испытуемых, с ростом выраженности типа поведения Б, отмечаются более низкие значения вышеперечисленных показателей. Таким образом, по данным корреляционного анализа, тип поведения оказывает определенное влияние на вариабельность сердечного ритма, однако не является определяющим.

Закключение. Таким образом, выявлены особенности вариабельности сердечного ритма у студентов ВГАВМ с учетом типа поведения. Выявлена тенденция, с ростом уровня выраженности типа поведения А, отмечаются более низкие значения показателей, отражающих активность симпатического отдела ВНС. Установлена корреляционная зависимость между выраженностью типов поведения А, Б и показателями вариабельности сердечного ритма. Полученные результаты могут применяться как факторы, которые необходимо учитывать для объективной оценки функционального состояния организма.

Литература

1. Кувшинов, Д.Ю. Математические модели разных типов коронарного поведения / Д.Ю. Кувшинов, Н. П. Тарасенко, Е.С. Каган, Н.А. Барбараш // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2008. – № 1 (33). – С. 107–111.

2. Кучеренко, К.Н. Клинико–физиологический анализ адаптационного статуса системы кровообращения и рисков кардиоваскулярной патологии при различной выраженности коронарного поведения типа А / К.Н. Кучеренко, В.И. Беляков // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. – 2018. – Т. 31. – № 1. – С. 102–110.

3. Мелентьев, И.А. Медико-психологические, социокультурные, возрастные и генетические аспекты изучения «стресс-коронарного» (к 60-летию концепции поведенческого типа А) / И.А. Мелентьев, А.С. Мелентьев, В.П. Зайцев, С.М. Найденкин, И.А. Дуванов // Лечебное дело. – 2019. – № 4. – С. 88–101.

4. Кувшинов, Д.Ю. Психофизиологические параметры, стрессреактивность и метаболизм NO у лиц с разными типами коронарного поведения / Д.Ю. Кувшинов, Н.А. Барбараш // Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». – 2007. – Т. 9. – № 11. – С. 410–413.

5. Гаврилова, Е.А. Вариабельность ритма сердца и спорт / Е.А. Гаврилова // Физиология человека. – 2016. – Т.2 (№5). – С. 121–129.

СМЕШАННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Е.Г. Ткачук, Н.А. Чепурная

Олимпийский колледж имени Ивана Поддубного, г. Киев, Украина

e-mail: tkachuk19.o.g@gmail.com

Анализ научной литературы по организации смешанного обучения, как формы учебного процесса для будущих бакалавров специальности 017 «Физическая культура и спорт» в Олимпийском колледже имени Ивана Поддубного (Украина). Раскрыто понятие «смешанное обучение». Проведен анализ методов обучения, их механизмов, реализации и достижения профессиональных компетентностей, путем тестирования и студентов и преподавателей, с последующим сравнением и обобщением информации.

Ключевые слова: дистанционное обучение, смешанное обучение, учебные интернет–платформы, лидерские качества.

Сумбурные мировые изменения, связанные с COVID-19, привели к быстрой адаптации и к новым условиям во всех сферах жизнедеятельности человека, в том числе и в образовании.

Резкий переход на дистанционный формат в период ужесточенных карантинных мер, в Украине в частности, показал мощный скрытый человеческий ресурс, командную работу всех участников образовательного процесса, возможность быстрой адаптации и освоение огромного количества относительно новой информации – освоение обучающих платформ, опыт ведения онлайн–лекций, принятие зачетов и экзаменов в формате Zoom–конференций. Кроме того, у многих участников образовательного процесса проявились и лидерские качества – самомотивация, способность к привлечению других людей к своим задумкам, возможность видения стратегического развития, умением наделить и перераспределить полномочия. Также изменения произошли и в нормативно–правовой базе Украины в образовательной сфере касающиеся дистанционного обучения, а именно: обновлено положение о дистанционном обучении в редакции от 16.10.2020 [2], издан указ министерства образования Украины «Некоторые вопросы организации дистанционного обучения» № 1115 от 8 сентября 2020 года [1], которые позволяют определить механизмы, обеспечивающие получение образования в дистанционном формате.

Облегчение карантинных мер, в Украине, в частности, с началом осеннего семестра позволило несколько видоизменить дистанционный формат обучения, сделав его смешанным.

Цель исследования: проанализировать механизмы смешанного обучения для спортсменов.

Анализ научной литературы [4; 5] свидетельствует о том, что смешанное обучение, которое является подходом, *педагогической и технологической моделью* (предоставляет студентам определенные элементы контроля за изучением материала и возможности персонализировать обучение, раскрывает более широкие перспективы), *методикой* (обеспечивающей погружение студентов в процесс обучения, усвоения материала, эффективное взаимодействие между субъектами обучения, персонализацию обучения), что наряду с онлайн-технологиями опирается также и на непосредственное взаимодействие между студентами и преподавателями в аудитории [3; 22]. Г. Ткачук определено [5; 2], что смешанное обучение является перспективной формой организации учебной деятельности, в частности в процессе практически-технической подготовки и широко внедряется в учреждениях Украины и за рубежом. Автор выделяет следующие преимущества сочетания различных технологий обучения [5; 88–89]: *гибкость обучения* (возможность самостоятельного выбора и планирование обучения независимо от времени и объема учебных часов); *модульность обучения* (планирование индивидуальной учебной траектории в соответствии с образовательными потребностями); *доступность и мобильность обучения* (осуществление обучения независимо от географического и временного положения студентов); *технологичность* (использование в учебном процессе новых достижений информационных технологий); *творчество* (комфортные условия для творческого самовыражения студента); *социальное равенство* (равные возможности получения образования независимо от места проживания, статуса, состояния здоровья и тому подобное).

В соответствии с рекомендациями по внедрению смешанного обучения в учреждениях профессионального и высшего образования студенты обучаются частично онлайн и имеют элементы контроля над учебным процессом (когда, где и как учить тот или иной материал). Для попытки персонализировать работу каждого отдельного студента используются различные девайсы и гаджеты; для предоставления студенту комплексного опыта обучения используется обучение в аудиториях [3; 22].

Стремительное развитие интерактивных технологий обучения, высокоскоростной интернет, большие возможности различных гаджетов позволяют проводить онлайн-лекцию сидя в кафе за чашкой чая, не выходя из дома или в любом другом удобном «интернет – месте». Что с одной стороны в какой – то степени упрощает работу преподавателей, а с другой – существенно меняет классический подход к преподаванию (живая аудитория, эмоции, «реакция глаз»). Как показала практика, студенты – спортсмены, в частности, в этой ситуации психологически адаптировались намного быстрее преподавателей. И весенний семестр прошел в полностью дистанционном формате.

С началом осеннего обучения, преподаватели столкнулись с решением многих новых организационных вопросов касательно учебно-тренировочного процесса спортсменов, учитывая автономность высших учебных заведений Украины.

Было принято решение о переходе на смешанное обучение для будущих бакалавров специальности 017 «Физическая культура и спорт» в Олимпийском колледже имени Ивана Поддубного (далее Колледж): теоретические материалы вычитывались в онлайн-режиме всех дисциплин Колледжа, практическая часть – проводилась в аудиториях, с учетом всех карантинных мер (социальная дистанция, респираторы, обработка рук, проветривание и влажная уборка помещений). Что касается тренировочного процесса – то здесь большинство студентов-спортсменов отрабатывало общую физическую подготовку в режиме «каждый у себя дома», а тренер каждого спортсмена еженедельно в онлайн-режиме проводил контроль: смотрел тренировку, тестировал и опрашивал спортсмена. Выполнение специфических физических нагрузок (оттачивание приобретенных физических навыков, улучшение или корректировка физических способностей)

требовало непосредственного нахождения спортсменов в спортзале (греко–римская борьба, дзюдо, академическая гребля, синхронное плавание). В таких ситуациях разрабатывался график тренировок с учетом соблюдения карантинных мер.

В некоторых ситуациях менялся и график учебного процесса – смещались онлайн–лекции, в формате «по телефону».

Материал и методы. В колледже среди всех участников образовательного процесса проводился анализ методов обучения, их механизмов реализации, и достижения профессиональных компетентностей, путем тестирования и студентов и преподавателей, с последующей сравнением и обобщением информации.

Результаты и их обсуждение. Вашему вниманию представлены некоторые вопросы касательно формата обучения, из анкеты, посвященной качеству учебного процесса, а именно: нравится ли студентам дистанционный формат обучения и нравится ли студентам смешанное обучение в колледже в том формате, который им предоставили?



Рисунок 1. Нравится ли студентам дистанционный формат обучения в колледже?

Данные представленные на рисунке 1 свидетельствует о том, что 65 % опрошенных студентов ответили, что их вполне устраивает дистанционный формат обучения, 17,5 % – частично устраивает, и 17,5 % – не устраивает. Во время дискуссии, почему студентов не устраивает дистанционный формат обучения? Большинство утверждает, что проблема с не качественной подачей интернета или не достаточное количество гаджетов. Имеется в виду, если есть брат/сестра или родители преподаватели и т.д.

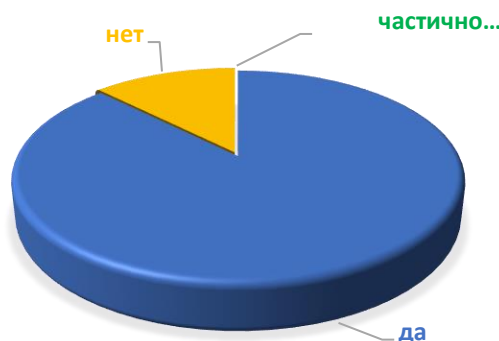


Рисунок 2. Нравится ли вам смешанное обучение в колледже?

87,5 % опрошенных студентов ответили, что их вполне устраивает такой формат обучения, 12,5 % – не устраивает смешанное обучение (рис.2). В свою очередь ответов частично не было ни одного. В разговорах со студентами о смешанном обучении, многие

говорили об открытии в себе новых возможностей (более тщательный поиск качественной информации), неформальное общение с преподавателями – по электронной почте, скайпе, вайбере; управление распределением времени, само–организованность. Преподаватели же, в свою очередь акцентировали внимание на навыках исследовательской и проектной деятельности со стороны студентов при выполнении различного рода заданий (защита рефератов, составление плана тренировочных занятий и т.д.).

Следующими немаловажными вопросами нашего исследования были: как студенты могут охарактеризовать критерии оценки знаний, умений и навыков, применяемых преподавателями? Объективно ли оценивали уровень знаний и умений в процессе экзаменов, зачетов, модульных контрольных работ и т.п.)? Какой способ оценивания знаний, умений и навыков студенты больше всего предпочитают? Результаты анкетирования представлены на рис.3, 4 и 5.

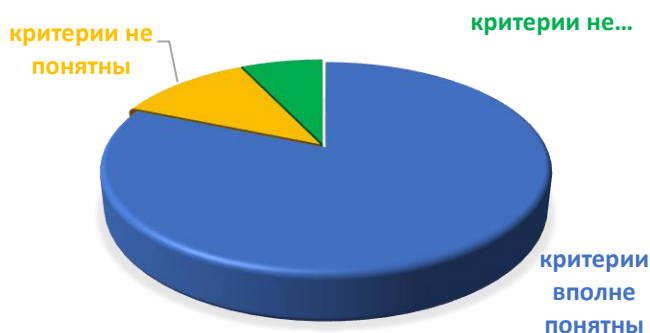


Рисунок 3. Как студенты могут охарактеризовать критерии оценки знаний, умений и навыков, применяемых преподавателями?

Большинство студентов (81,3 %) считают, что критерии их оценивания вполне понятны для них; 11,6 % – полагают, что «критерии не понятны» и 7,1 % – утверждают, что критерии не соответствуют (завышены/занижены) реальным требованиям (рис.3). Однако, в процессе обсуждения со студентами о проблеме несоответствия критериев, пришли к выводу, что такие ответы дали студенты, которые в виду тренировочных сборов или соревнований, пропустили много практических занятий.

В дальнейшем нас интересовало мнение студентов, объективно ли оценивали их уровень знаний и умений в процессе экзаменов, зачетов, модульных контрольных работ преподаватели именно в дистанционном формате?

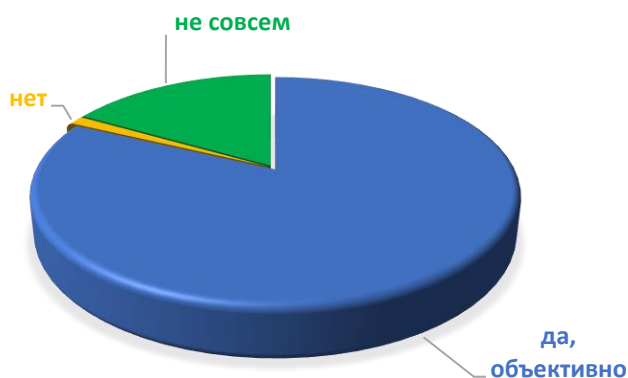


Рисунок 4. Объективно ли оценивали уровень знаний и умений в процессе экзаменов, зачетов, модульных контрольных работ

Данные рисунка 4 свидетельствует о том, что 82,1 % студентов убеждены, что преподаватели объективно оценивали их уровень знаний и умений в процессе модульных контрольных работ, зачетов и экзаменов; 16,7 % – «не совсем» объективно и 1,2 % считают, что не объективно.

Следующим не мало важным вопросом для нас был: «Какой способ оценивания знаний, умений и навыков студенты больше всего предпочитают?»



Рисунок 5. Какой способ оценивания знаний, умений и навыков студенты больше всего предпочитают?

Более половины опрошенных студентов (51,3 %) предпочитают, чтобы контроль их знаний проходил на таких платформах как Socrative, Googleclass, Quizlet и т.д.; 26,2 % считают, что лучше проходить тестирование в распечатанном виде; 8,7% – имеют желание выполнять творческие работы; 6,7 % – желают дискутировать и 5,3 % студентов предпочитают решение конкретных ситуативных (рис. 5).

Заключение. Органичное сочетание как аудиторных занятий и тренировок с онлайн–обучением позволяет сделать процесс максимально эффективным. Дополнением к традиционному обучению является смешанный формат, который позволяет корректировать программу обучения, сочетание подходов к обучению, возникают условия для самостоятельного обучения, включается режим многозадачности – роль координатора, партнера, консультанта.

Литература

1. Наказ Міністерства освіти і науки України. Деякі питання організації дистанційного навчання від 08 вересня 2020 р. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/deyaki-pitannya-organizaciyi-distancijnogo-navchannya-zareyestrovano-v-ministerstvi-yusticiyi-ukrayini-94735224-vid-28-veresnya-2020-roku>
2. Положення про дистанційне навчання URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
3. Рекомендації щодо впровадження змішаного навчання у закладах фахової передвищої та вищої освіти (обращение 06.11.2020) URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/2020/zmyshene%20navchanny/zmishanenavchannia-book-letspreads-2.pdf>
4. Теорія та практика змішаного навчання : монографія / В.М. Кухаренко, С.М. Березенська, К.Л. Бугайчук, Н.Ю. Олійник, Т.О. Олійник, О.В. Рибалко, Н.Г. Сиротенко, А.Л. Столяревська; за ред. В.М. Кухаренка – Харків: «Міськдрук», НТУ «ХП», 2016. – 284 с
5. Ткачук Г.В. Теоретичні і методичні засади практично-технічної підготовки майбутніх учителів інформатики в умовах змішаного навчання : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02/ М–во освіти і науки України, Нац пед. ун–т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2019. 447 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Е.А. Ткачева

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Республика Беларусь,
e-mail: tkacheva2206@bk.ru

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной в высших учебных заведениях. Она играет одну из важнейших ролей в жизни современного человека, так как содействует воспитанию двигательных и интеллектуальных способностей, формированию культуры здорового образа жизни, укреплению и сохранению здоровья. Занятия физической культурой имеют большие образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности. Однако, в высших учебных заведениях эти возможности используются не полностью.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физическая культура, специальная медицинская группа.

Проблема состояния здоровья особенно остро стоит у студенческой молодежи. Ежегодно в педагогические высшие учебные заведения поступает более 40% выпускников общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Эта категория студентов имеет значительные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень функциональной и физической подготовленности. По всем физическим показателям состояния здоровья современная молодежь уступает своим сверстникам предыдущих лет.

Цель исследования – проанализировать и обосновать целесообразность применения оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 120 студентов СМГ. Исследования проходили в 3 этапа: 1 этап – анкетный опрос на предмет работоспособности, самочувствия, здоровья, а также другие вопросы, позволяющие оценить образ жизни студентов; 2 этап – определение объема двигательной активности методом шагометрии; 3 этап – апробирование оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию.

Результаты и их обсуждение. В системе физического воспитания недостаточно внедряются новые личностно-ориентированные педагогические технологии обучения, также не используются вариативные программы по программе физической культуры: недостаточно реализуются принципы демократизации и гуманизации учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами, не используется принцип оздоровления со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В большинстве высших учебных заведений занятия по физической культуре со студентами специальной медицинской группы проводятся без оздоровительной и тренирующей направленности. На занятиях используются малоэффективные и стандартные упражнения, которые не обеспечивают должного уровня развития координационных и двигательных навыков. Преподаватели физической культуры имеют достаточно слабую методическую подготовку, редко применяют физические упражнения с учетом функциональных возможностей и состояния здоровья студента.

Физическая культура и спорт располагает большими воспитательными и оздоровительными возможностями. Однако, эти возможности не осознаются в полной мере обществом и современной молодежью. Они остаются невостребованными педагогической практикой из-за недооценки обществом значения занятий физической культурой в сохранении, укреплении здоровья человека и в профилактике различных заболеваний. Отсутствие должной мотивации личности на здоровый образ жизни и осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями не позволяет широко использовать средства физической культуры для воспитания физического и психического здоровья.

Отсутствие научно-обоснованных педагогических рекомендаций по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем и эффективной системы подготовки педагогических кадров с оздоровительным направлением отрицательно сказывается на уровне здоровья населения республики, ухудшая физическую подготовленность молодежи.

В научно-методической литературе недостаточно освещены и разработаны педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем: организация, содержание и особенности физического воспитания; принципы, методы обучения физическим упражнениям и последовательность их применения; средства, формы оздоровительной работы и методы ее гуманизации и демократизации; пути реализации личностно-ориентированного подхода к студентам, нуждающимся в педагогической поддержке и помощи во время выполнения упражнений.

Реформа высшего образования и тенденция ухудшения состояния здоровья студентов привлекли особое внимание педагогической науки и практики к проблеме физического воспитания студенческой молодежи. В связи с этим разработка эффективной программы оздоровительной направленности и методики занятий физическими упражнениями для вузов приобретает особую актуальность и значимость.

Актуальность проблемы данного исследования определяется негативным состоянием здоровья студенческой молодежи, ухудшением их физической подготовленности и отсутствием научно-обоснованных педагогических рекомендаций по проведению физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях.

Предполагается, что эффективность педагогической и физкультурно-оздоровительной работы в университете повысится, если будут выполнены следующие условия:

- оптимизация режима двигательной активности учащихся с использованием доступных средств, форм и методов физического воспитания;
- увеличение нагрузки и постепенное повышение сложности выполняемых физических упражнений;
- создание личностно-ориентированной ситуации и формирование педагогической позиции человека в процессе обучения, которые предусматривают организацию совместной продуктивной деятельности учащегося и преподавателя, где учитываются личностные качества, потребности, интересы, ценностные ориентации, способности и индивидуальные особенности каждого учащегося;
- предъявление доступных требований и использовании посильных физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей и реальных возможностей организма;
- организация гуманной личностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной среды, предполагающей очеловечивание условий обучения и воспитания студентов с ослабленным здоровьем, с применением щадящего подхода в выполнении физических упражнений и режима двигательной активности;
- организация учебно-тренировочной и физкультурно-оздоровительной работы в атмосфере открытости, гласности и взаимного доверия, педагогической поддержки.
- изложение доступных требований и использование доступных физических нагрузок с учетом реальных возможностей и индивидуальных особенностей организма;

– организация среды физической культуры и оздоровления, ориентированной на человека и личность, которая предполагает гуманизацию условий обучения и воспитания студентов с проблемами здоровья, используя бережливый подход к проведению физических упражнений и режим физических нагрузок;

– организация обучения и воспитания, физической культуры и работы по укреплению здоровья в атмосфере открытости, гласности, взаимного доверия и педагогической поддержки.

Предполагается, что выполнение данных условий усилит гуманистическую направленность физкультурно-оздоровительной работы в университете и создаст благоприятные предпосылки для рационального использования средств физической культуры в целях сохранения, укрепления здоровья, восстановления физической работоспособности, развития моторики и формирования культуры здорового образа жизни студентов, находящихся в специальной медицинской группе.

При оценке физического состояния юношей и девушек 17–19 лет, поступивших в Могилевский государственный университет в 2019 учебном году, в основной медицинской группе оказалось 15% студентов, в подготовительной – 45%, а в специальной медицинской группе – 40%. Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что у студентов низкий уровень функциональной и физической подготовленности. Связано это не только с проблемами в экологии, экономике, отсутствии надлежащей физкультурно-оздоровительной работы, но и с тем, что само общество недооценивает оздоровительную роль физической культуры и спорта. Наблюдения показали, что в некоторых университетах часто практикуется необоснованное освобождение от занятий физической культурой и оздоровительная работа по физической реабилитации студентов не проводится систематически, что приводит к прогрессированию двигательных нарушений – ухудшению работоспособности студентов со слабым здоровьем и гипокинезии.

В анкетировании приняли участие 120 студентов специальной медицинской группы, поступивших в 2019 учебном году на первый курс Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова.

Анализ данных, полученных при проведении анкетирования студентов показал следующее:

- 42 % опрошенных не придерживаются здорового образа жизни, а именно: не соблюдают режима дня, режим питания, имеют вредные привычки, нарушают режим труда и отдыха.

- соблюдают режим дня всего 21 % студентов. Продолжительность выполнения заданий, заданных студентам на дом, превышает санитарные нормы у 69 % студентов (на подготовку к занятиям студенты тратят в среднем 4–5 часов, которые приходится, в основном, на ночное время суток).

- у 52 % студентов отмечено хроническое недосыпание, а 21 % недосыпают от 2 часов и более, при этом 59 % учащихся ложатся спать после полуночи. Продолжительность сна студентов в среднем составляет 5 часов.

- 46 % студентов отметили, что у них имеются частые головные боли, у 57% учащихся имеются трудности с ранним подъемом, 41 студент отмечает что не способен сосредоточиться на учебных занятиях.

- 58 % студентов занимаются физическими нагрузками только на учебных занятиях в университете, регулярно занимаются физическими нагрузками вне университета всего 18 % учащихся. Состояние своей общефизической подготовки большинство студентов оценивают как удовлетворительное, что не соответствует действительности.

- 34 % студентов предпочитают употреблять обычные блюда, а фастфуд – 66 %. Из напитков опрошенные предпочитают: чай (12 %), кофе (43 %), соки (21 %), газированные напитки (24 %). 31 % не каждый день употребляют горячую пищу, 59% – всего

лишь 1 раз в день, 3 раза в день – 10 %. Причины, способствующие нарушению режима и полноценности питания студентов: недостаток времени (54 %), а также высокая стоимость продуктов (28 %), плохой аппетит (9 %), привычка есть всухомятку (4 %), отсутствие столовых в университете (5 %). 57 % опрошенных студентов отметили, что периодически у них возникают тошнота и боли в животе.

- 21 % опрошенных употребляют алкоголь чаще, чем один раз в месяц, энергетические напитки – 54 %. 54 % студентов расценивают употребление алкоголя как забаву, а 46 % считают это вредной привычкой. Курят 42 % студентов. просто забавой курение считает 13 % студентов, модой – 19 %, слабостью характера – 24 %, вредной привычкой – 44% [1, с. 92].

Для определения объема двигательной активности студентов, находящихся в специальной медицинской группе, применялся метод шагометрии. Полученные данные позволили установить, что при необходимом количестве шагов (14–19 тыс. шагов в сутки), студенты выполняют около 4 000 шагов, что значительно меньше нормы. Исходя из результатов исследования, мы предположили, что при выборе средств физической культуры необходимо учитывать следующие условия: используемые средства должны значительно увеличивать количество движений, обеспечивать возможность длительной работы в аэробном режиме, мотивировать студентов и повышать их интерес к занятиям; занятия должны быть достаточно разнообразны по разновидностям и форме, обеспечивая этим устойчивый интерес.

Эксперимент проводился в педагогическом университете г. Могилева (сентябрь 2019–май 2020). В эксперименте приняли участие 120 студентов, состоящих в специальной медицинской группе, из которых было сформировано 2 группы:

- 1) контрольная (КГ – 20 юношей, 40 девушек);
- 2) экспериментальная (ЭГ – 20 юношей, 40 девушек). В ЭГ на занятиях по физической культуре были использованы базовые шаги и связки, используемые в оздоровительной аэробике. Порядок их освоения был следующим: базовые шаги – освоение (занятия 2–10); базовые шаги – комбинирование (занятия 11–22); базовые шаги – усложненное комбинирование (занятия 23–33).

Оценка состояния организма студентов обеих групп (ЭГ и КГ) по окончании эксперимента определялась по следующим показателям:

- 1) Пульс в состоянии покоя: до эксперимента (ЭГ – 85 уд/мин., КГ – 71 уд/мин.), после эксперимента (ЭГ – 87 уд/мин., КГ – 85 уд/мин.);
- 2) 30-секундный модифицированный Гарвардский степ-тест: до эксперимента (ЭГ – 17, КГ – 18), после эксперимента – (ЭГ – 21, КГ – 19);
- 3) 12-минутный тест Купера: до эксперимента (ЭГ – 2.19 км, КГ – 2.23 км), после эксперимента (ЭГ – 2.55 км, КГ – 2.29 км); 4) Индекс Скибинской: до эксперимента (ЭГ – 33.21, КГ – 31), после эксперимента (ЭГ – 55.14, КГ – 29.35); 5) Оценка соматического здоровья студентов по методике Апанасенко: до эксперимента (ЭГ – –0.87, КГ – –0.49), после эксперимента (ЭГ – 7.06, КГ – 0.48).

Сравнивая результаты, можно сделать вывод, что вариант экспериментальной группы оказал более ощутимое положительное влияние на основные показатели функционального состояния студентов по сравнению с действующей программой.

Заключение. Результаты исследования подтвердили то, что образ жизни студентов определяют условия их учебы и быта. Для студенческой молодежи образ жизни определяется рамками учебного процесса: распределением своего времени, объемом учебной нагрузки, условиями и организацией вспомогательной и образовательной среды, материальными и бытовыми условиями. Кроме того, студенты неадекватно оценивают свою физическую активность, не умеют правильно организовывать режим дня, не контролируют свое питание. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод – студенты не

замотивированы в улучшении качества своей жизни, что и является основной проблемой ухудшения состояния здоровья нынешней студенческой молодежи.

Подводя итоги исследования сделан следующий вывод: включение оздоровительной аэробики в занятия по физической культуре помогает повысить общий уровень здоровья студентов, благоприятно влияет на функциональное состояние, увеличивает двигательную активность студентов. В целом, исследование показало, что включение оздоровительной аэробики в содержание занятий по физкультуре со студентами специальных учебных отделений является целесообразным и перспективным, независимо от половой принадлежности.

Литература

1. Ткачева, Е.А. Гигиеническая оценка образа жизни студентов высшего учебного заведения / Е.А. Ткачева // Проблемы и перспективы современного туризма: сборник работ по материалам Одиннадцатой международной очно–заочной научно–практической студенческой конференции (г. Тула, 5 декабря 2019 г.). Тула: 2019. – С. 92–94.

2. Ткачева, Е.А. Медико–социальные аспекты здоровья студентов высших учебных заведений / Е.А. Ткачева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно–практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. Ун-т ; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 239–242.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИТУАЦИОННОГО МЕТОДА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИМЕНЕНИЮ ПРИЕМОВ САМОЗАЩИТЫ И ЗАДЕРЖАНИЯ

Е.И. Троян

**Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
Российская Федерация, e-mail: troyan_evgenii@mail.ru**

Сотрудники полиции сталкиваются с ситуациями применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей. Однако, обучение приемам происходит без учета экстремальных ситуаций. В статье представлены результаты научного исследования эффективных способов использования ситуационного метода в физической подготовке сотрудников полиции, обучающихся по программам профессиональной подготовки. Результатом исследования является педагогическая технология интегрированного обучения, позволяющая использовать ситуационный метод на трех уровнях обучения приемам самозащиты и задержания сотрудников полиции.

Ключевые слова: *сотрудники полиции, профессиональная подготовка, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, ситуационный метод, интеграция.*

Важным направлением профессиональной подготовки кадров МВД России является физическая подготовка. Сотрудники полиции регулярно сталкиваются с ситуациями, требующими применения боевых приемов борьбы для отражения нападения и задержания правонарушителей. При единоборстве с правонарушителем сотрудники полиции чаще надеются на свой уровень владения боевыми приемами борьбы, чем на специальные средства [1]. Боевые приемы борьбы условно разделены на приемы самозащиты и задержания правонарушителя.

Для обеспечения своей личной безопасности сотрудникам необходимо постоянно совершенствовать свои навыки приемов, освобождений от различных обхватов и захватов, защиты от различных ударов, в том числе и ножом. Первые знакомства с боевыми

приемами борьбы у сотрудников полиции происходит в стенах образовательных организаций МВД России. Большая часть сотрудников полиции изучают приемы в рамках дисциплины «Физическая подготовка» образовательных программ профессиональной подготовки, называемой «первоначальной» подготовки. Особенность «первоначальной» подготовки является практико-ориентированная направленность обучения. Однако, необходимо отметить, что обучение боевым приемам борьбы, как и демонстрация их на контрольных и итоговых занятиях происходит без учета ситуаций профессиональной деятельности сотрудников полиции. В настоящее время в научных исследованиях, посвященных совершенствованию профессиональной подготовке сотрудников полиции все чаще рассматриваются вопросы реализации идей практико-ориентированного обучения и в дисциплине «Физическая подготовка».

Для усиления практической направленности обучения многими исследователями предлагается использовать активные методы обучения, среди которых – ситуационный метод. Исследователи Дементьев В.Л., Пужаев В.В., Калашников К.П. считают необходимым использовать метод ситуаций для повышения качества физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России [2]. Слесарева Е.А., Мирзахмедов Д.Ш., Бадриддинов Д.Ф.У. также предлагают использовать ситуационный метод для обучения сотрудников оперативных подразделений боевым приемам борьбы [3]. Зарубежные исследователи также придают большое значение моделированию ситуаций служебной деятельности и использованию различных ролевых игр для совершенствования приемов самообороны [4]. Несмотря на широкую освещенность в современных научных исследованиях вопросов использования активных методов обучения боевых приемов борьбы в высшем профессиональном образовании, остается на разрешенной проблема практического использования ситуационного метода с целью обучения сотрудников применению приемов самозащиты и задержания в рамках короткого периода «первоначальной» профессиональной подготовки. Предпосылками решения данной проблемы является использование в профессиональной подготовке сотрудников полиции интегративного подхода, позволяющего моделировать междисциплинарные учебные занятия, направленные на формирование комплексных навыков профессиональной практической деятельности.

Цель исследования – поиск эффективных способов использования ситуационного метода для обучения приемам самозащиты и задержания в физической подготовке сотрудников полиции, обучающихся по программам «первоначальной» профессиональной подготовки на основе использования интегративного подхода.

Гипотеза исследования состояла в предположении, что использование ситуационного метода для обучения сотрудников полиции применению приемов самозащиты и задержания будет эффективным при условии, что типовые ситуации будут дифференцированы по задачам и уровням обучения: типовые универсальные ситуации применения приемов самозащиты и задержания сотрудниками полиции; типовые ситуации применения приемов самозащиты и задержания сотрудниками полиции отдельных должностных категорий; актуальные (для последних трех лет) ситуации применения приемов самозащиты и задержания сотрудниками полиции отдельных должностных категорий на основе интеграции физической подготовки и других дисциплин образовательных программ профессиональной подготовки.

Материал и методы. Исследование проводилось в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России в период с 2017–2020 гг. В исследовании принимали участие слушатели, обучающиеся по программам профессиональной подготовки. В научном исследовании использовались методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, практики применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции за последние 5 лет; моделирование ситуаций применения боевых приемов

борьбы; педагогический эксперимент, тестирование навыков применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности, метод экспертной оценки выполнения боевых приемов борьбы, методы математической статистики. Для проведения педагогического эксперимента две учебные группы были определены как экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В конце периода обучения проводилось тестирование уровня сформированности навыков применения приемов самозащиты и задержания в ситуациях I и II типов у слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования разработана педагогическая технология интегрированного обучения, позволяющая системно использовать ситуационный метод на трех уровнях обучения приемов самозащиты и задержания слушателей, в рамках образовательных программ профессиональной подготовки.

Согласно разработанной педагогической технологии ситуации применения приемов самозащиты и задержания разделены на три уровня:

I уровень – типовые универсальные ситуации применения приемов самозащиты и задержания сотрудниками полиции;

II уровень – типовые ситуации применения приемов самозащиты и задержания сотрудниками полиции отдельных должностных категорий;

III уровень – актуальные (для последних трех лет) ситуации применения приемов самозащиты и задержания сотрудниками полиции отдельных должностных категорий.

Ситуации I уровня рассматривались в рамках освоения дисциплины «Физическая подготовка на учебных занятиях по теме «Учебно–боевая практика и тактика применения боевых приемов борьбы». На данных занятиях слушатели обучались применению ранее изученных приемов самозащиты и задержания в универсальных типовых ситуациях профессиональной деятельности.

Ситуации II уровня рассматривались в рамках освоения вариативных дисциплин, предназначенных для более углубленного изучения специфики будущей профессиональной деятельности сотрудников полиции отдельных должностных категорий, таких как, например: сотрудники патрульно–постовой службы полиции (ППСП), сотрудники ГИБДД, участковые уполномоченные полиции (УУП). Слушатели обучались применению боевых приемов борьбы в типовых ситуациях, встречающихся в практике оперативно–служебной деятельности сотрудников каждой отдельной должностной категории отдельно. Обучение происходило на учебных полигонах. Слушатели на полигоне «Изолятор временного содержания», на пример, с большим интересом изучали приемы пресечения совершения акта членовредительства подозреваемым или обвиняемым в защитном ограждении в зале судебного заседания, или приемы защиты при нападении в коридоре камерного блока изолятора временного содержания. Также на учебном полигоне «Участок местности (сквер)» слушатели изучали примы взаимопомощи наряда патрульно–постовой службы полиции в ситуации преследования и задержания правонарушителя.

Ситуации III уровня рассматривались на учебных занятиях со слушателями, проходящими обучения по образовательным программам дополнительного профессионального образования и программ повышения квалификации сотрудников полиции. Использование специально подготовленных ситуаций позволяет надежно и эффективно формировать навыки применения приемов самозащиты и задержания в наиболее сложных и опасных для жизни и здоровья ситуациях оперативно–служебной деятельности сотрудников ОВД отдельных должностных категорий (ППСП, ГИБДД, УУП) произошедших в течение последних 3 лет.

В итоговом тестировании уровня владения приемами участвовало по 10 слушателей первой и второй возрастной группы. Всего для тестирования было подготовлено по 10 ситуаций I и II уровня. Приемы оценивались в соответствии с требованиями, подробно

описанными в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [5]. Слушателям выставялась одна из двух оценок: «удовлетворительно» или «неудовлетворительно». Подсчитывалось количество выполненных приемов – решенных ситуаций, а также общий процент выполнения приемов в каждой группе (рис. 1).

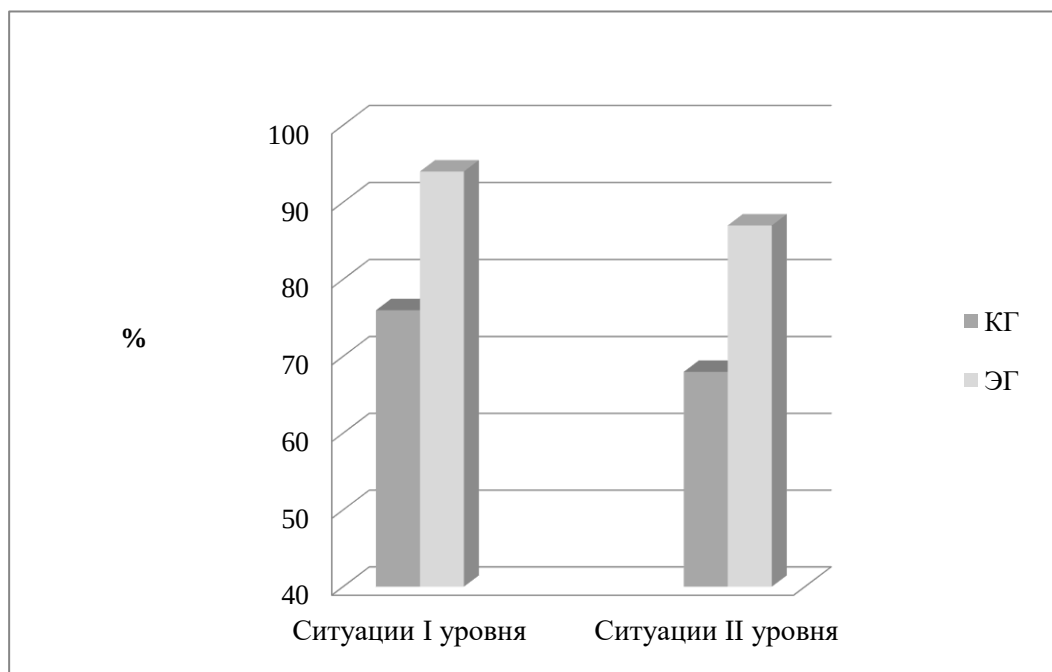


Рисунок 1. Эффективность выполнения приемов в ситуациях профессиональной деятельности у слушателей ЭГ и КГ, %

Анализ результатов тестирования выявил преимущество слушателей ЭГ перед слушателями КГ в уровне владения навыками применения приемов самозащиты и задержания в ситуациях профессиональной деятельности. В ситуациях I уровня представители ЭГ на 19,2% больше выполнили приемов, чем представители КГ. В ситуациях II уровня представители ЭГ на 20% больше выполнили приемов, чем представители КГ. По результатам двух тестов результативность приемов самозащиты и задержания у представителей ЭГ оказалась выше в среднем на 20,5% больше чем в КГ.

Заключение. Результаты тестирования подтвердили гипотезу исследования. Разработанная педагогическая технология интегрированного обучения, позволяющая использовать ситуационный метод на трех уровнях обучения боевым приемам борьбы слушателей, в рамках образовательных программ профессиональной подготовки способствует формированию и совершенствованию навыков применения приемов самозащиты и задержания в ситуациях профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Литература

1. Каранкевич А.И., Лубенков А.В. Реализация органами внутренних дел Республики Беларусь специальных мер административного пресечения (силового воздействия): состояние, проблемы и пути их решения // Вестник Воронежского института МВД России. – 2017. – №3. – С. 173–179.
2. Дементьев В.Л., Пужаев В.В., Калашников К.П. Проблемно–ситуационный метод в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. – 2020. – №2. – С. 328–332.

3. Слесарева Е.А., Мирзахмедов Д.Ш., Бадриддинов Д.Ф.У. Применение «ситуационного метода» при обучении сотрудников оперативных подразделений боевым приемам борьбы // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2019. – №1. – С.80–82.

4. Renden P. G., Landman A., Geert J. P. Savelsbergh & Raoul R. D. Oudejans (2015). Police arrest and self-defence skills: performance under anxiety of officers with and without additional experience in martial arts // Ergonomics. – 2015. – №58:9. – P. 1496–1506. – URL: <https://doi.org/10.1080/00140139.2015.1013578>.

5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 10.08.2019).

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

И.П. Уйманова*, О.Л. Карпова**

***Уфимский государственный нефтяной технический университет
г. Салават, Российская Федерация,**

****Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Российская Федерация,
e-mail: uimanova_ira@mail.ru**

В статье рассматривается профессионально–прикладная физическая подготовка студентов и ее влияние на здоровье, а также важность подготовки учащихся вузов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровление студентов, профессиональная деятельность, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний.

Самая важная и дорогая вещь в жизни любого человека – его здоровье. В последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности молодежи ухудшился. Свидетельство тому, 90% абитуриентов вузов имеют отклонений в состоянии здоровья. Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, являются дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях, обусловленный несовершенством действующих государственных программ по физическому воспитанию и недостаточным уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования.

Цель исследования – проверить готовность студентов вуза к здоровьесбережению.

С приближением сессии практически каждый студент испытывает волнение и стресс, что значительно вредит общему физическому и психическому состоянию человека. Иммуитет от этого начинает ослабевать, а организм истощаться. Вот почему именно в этот период жизни организм человека более всего подвержен различного рода заболеваниям. Именно сейчас человеку как никогда важно помнить о физической культуре [2, с.132].

В новом курсе социальной и молодежной политики основной упор сделан на все виды оздоровления общества, отсюда вытекает актуальность описанной проблемы. [1, с.24]. Зачастую у молодого поколения нет реальной возможности поднять уровень физического развития. В этом основную роль играет время, которого студентам не всегда хватает, и финансы, которые, как правило, у них в недостатке. Посещения занятий по физкультуре два раза в неделю бывает недостаточно, чтобы всегда оставаться в здоровой форме.

Системное занятие физической культурой – это, в первую очередь, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, развитие дыхательной системы, укрепление и увеличение силы мышц. Регулярные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на весь организм в целом [3, с. 52–53].

Длительное занятие умственной деятельностью часто сопровождается сильным утомлением и мышечным напряжением. У студентов в период учебного процесса снижается внимание, быстрота реакции, отсутствует сосредоточенность. Физические упражнения положительно сказываются на работоспособности и успеваемости, а свежий воздух и здоровый сон восстановят организм после переутомления. Физическая культура играет огромную роль в процессе воспитания человека, формируя моральные ценности, обогащая культуру семьи и правильного образа жизни.

Профессиональная деятельность студентов УГНТУ предусматривает хорошую физическую подготовленность. Добиться этого можно только регулярно занимаясь спортом. Половина специальностей подготовки студентов к будущей профессии нашего университета подразумевает профессиональную физическую работу. [4; 5 с.189].

Материал и методы. Опрос, проведенный среди студентов филиала ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Салавате, анализ полученных результатов, наблюдение, сравнение, классификация.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса мужчин студентов, зафиксированы следующие данные.

1. Занимаетесь ли Вы спортом (в том числе танцы, фитнес, волейбол и т.д.), не считая занятий физической культурой в УГНТУ, и где?
 - 1) нет (40%);
 - 2) да, хожу в тренажерный зал (37,5%);
 - 3) бег (7,5%)
 - 4) футбол, баскетбол, гандбол (10%);
 - 5) занимаюсь дома (5,1%).
2. Сколько часов в неделю Вы уделяете занятиям спортом?
 - 1) 0–2 ч (32,5%);
 - 2) 2,5–4 ч (32,5%);
 - 3) 4,5 ч и более (35%).
3. Хотели бы Вы уделять больше времени занятиям спортом?
 - 1) да (75%);
 - 2) нет (25%).
4. Что мешает больше заниматься спортом?
 - 1) недостаточно времени (75%);
 - 2) ходить в зал слишком дорого (7,5%);
 - 3) стесняюсь ходить в зал (5%);
 - 4) лень (10%);
 - 5) состояние здоровья (2,5%).
5. Оцените свои результаты сдачи нормативов:
 - 1) ниже среднего (удовл.) (12,5%);
 - 2) средние (хор.) (52,5%);
 - 3) выше среднего (отл.) (35%).
6. Что значит занятие спортом для Вас в первую очередь?
 - 1) забота о здоровье (67,5%);
 - 2) контроль веса и фигуры (32,5%);
7. У Вас есть/были вредные привычки?
 - 1) есть (42,5%);
 - 2) нет, но были (17,5%);

- 3) нет, и не было (40%).
8. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
- 1) регулярно (2,5%);
 - 2) иногда (37,5%);
 - 3) нет (60%).
9. Следите ли Вы за своими медицинскими показателями (уровень сахара и холестерина в крови, вес и т.д.)?
- 1) да, мне это важно (7,5%);
 - 2) только при необходимости (67,5%);
 - 3) нет (25%).
10. Довольны ли Вы своей физической формой?
- 1) да (50%);
 - 2) нет (50%).

Профессиональная деятельность студентов должен обладать хорошей физической формой и здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Вывод. Таким образом, по данным опроса проделан статистический анализ, в результате которого выявлено что более 50% студентов регулярно не занимаются спортом, 80% из которых не занимаются по причине нехватки времени, а также было установлено, что более 80% хотели бы уделять спорту больше времени. Также студентами было предложено следующее: учитывать индивидуальные способности человека; предоставить нормативы на выбор; уменьшить время разминки и увеличить время на спортивные игры (баскетбол, волейбол);

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо.

А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обычно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, различные болезни, как правило, гипертония и инсульт, проблемы в учебе, на работе и дома. Человеку, думающему о будущем своего организма и занимающемся спортом сейчас, организм в старости скажет «спасибо».

Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. Очень важно понять это сейчас, чтобы начать вести здоровый образ жизни. «В здоровом теле – здоровый дух».

Литература

1. Билалова Д.Н. Морфемностроение слова в башкирском и английском языках. Дис. на соискание уч. степ. канд. филол. наук. /Д.Н. Билалова. – Чебоксары, 2016.–150 л.
2. Карпова О.Л. Развитие профессионального самоопределения студента на основе смыслообразовательной деятельности. /О.Л.Карпова, А.Я. Найн // Самарский научный вестник. 2017. Т.6. № 2(19). С. 230–233.
3. Карпова О.Л. Педагогическое содействие самообразовательной деятельности студентов. /О.Л. Карпова // Высшее образование сегодня. 2008. № 7. С. 51–54.
4. Уйманова И.П. Профессионально–прикладные навыки в спорте. /И.П. Уйманова// Матер. конф. ФГБОУ ВПО Петрозаводский госуд. унив. 2015. С. 189–191.
5. Уйманова И.П. Статистика спортивных достижений и факторы их определяющие. /И.П. Уйманова// Физическая культура и спорт – основа здоровья нации. Междунар. науч.–студ. элект. конф. 2015. ИрГТУ-Иркутск. С. 320–323.

ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОТРАЖЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ УСТАНОВКИ ЗАДАННОГО ДЕЙСТВИЯ

Ю.Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: Khalanski59@yandex.ru

В теории физической культуры роль и значение терминов и понятий, обозначающих необходимое действие или целевую установку нельзя переоценить. Зачастую отдельные некоторые из них воспринимаются как тождественные, не учитывают имеющегося смыслового оттенка, что приводит к неправильному пониманию, и, как следствие, к неадекватному выполнению заданного действия.

Ключевые слова: физическая культура, термины, понятия, подготовка, физические качества, заданное действие.

Неуклонно возрастающий уровень спортивных достижений, и связанная с этим необходимость более углубленного изучения всего комплекса причастных к этому процессов, заставляют более внимательно относиться не только к самим процессам, но и к их наименованиям, неправильное или неправомерное использование которых не только уводит специалистов от взаимопонимания, но и не позволяет достоверно ориентироваться в сущности рассматриваемых проблем, возникающих в процессе спортивной деятельности.

В теории физической культуры к наиболее часто употребляемым терминам и понятиям, обозначающим различные свойства и характеристики двигательных действий относятся «физические качества» и «двигательные способности». Зачастую, даже в профессиональной среде, эти понятия воспринимаются как тождественные или взаимозаменяемые. Дискуссия специалистов о правомочности применения тех или иных понятий ведется давно, но и до сегодняшнего дня нет четкого понимания – в каких случаях и относительно чего применяются те или иные термины?, что характеризуют те или иные понятия?, каково их взаимоотношение? и в чем проявляется их синонимическое значение? Часто эти понятия используются как синонимы, однако их содержательная часть имеет значительные различия и неосмысленное применение при формулировке конкретных задач может дезориентировать спортивную практику и привести к не ожидаемому результату. О.А. Сиротин [1] отмечает, что такой терминологической путаницы не имеет ни одна проблема теории и методики физической культуры. Можно с любой научной глубиной, точностью и строгостью изучать какие угодно отдельные качества или способности, но предварительно следует договориться о том, что следует понимать под тем или иным термином.

Цель исследования – определить смысловое значение наиболее употребляемых в физической культуре терминов и понятий.

Рассмотрению понятий и содержательной части «физических качеств» и «двигательных способностей» посвятили свои публикации многие известные специалисты: Н.А. Бернштейн, А.Д. Новиков в своих работах употребляют термин «психофизические качества»; Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, А.А. Гужаловский, Б.А. Ашмарин, А.П. Матвеев и многие другие – термин «физические качества». Б.Ф. Евстафьев и Л.В. Волков обосновывают преимущества использования термина «физические способности», а Ю.В. Верхошанский приводит аргументы, свидетельствующие о том, что наиболее приемлемым является термин «двигательные способности». В.И. Элашвили рассматривает физические качества как уже реализованные способности человека, Н.И. Пономарев отмечает, что «физические качества и есть двигательные способности». В.И. Лях считает,

что эти понятия могут использоваться как равнозначные. В специальной литературе имеют место и представления, в соответствии с которыми физические качества являются основой развития двигательных способностей [2].

Результаты и их обсуждение. О преимуществе тождественности в представлениях по рассматриваемым понятиям свидетельствует тот факт, что в большинстве случаев как само собой разумеющееся воспринимается определение содержания понятия того или иного физического качества через понятие «способность». Например, «быстрота – это способность...», «выносливость – это способность...» и т.п. [3, 4 и др.].

В ограниченных рамках предлагаемых материалов попытаемся разобраться в содержательной сущности и правомочности применения наиболее часто используемых понятий «физические качества» и «двигательные способности».

Качество – философская категория, впервые проанализированная Аристотелем в «Категориях» и «Топике» в III в. до н. э. Он определял качество как различие между предметами или дифференциацию по признаку «хороший – плохой». Существует большое разнообразие определений понятия «качество», а также его восприятий. Например, субъективное понятие и восприятие качества может представлять собой степень удовлетворения потребности. Категория качества отражает важную сторону объективной действительности объекта – определенность. Качество – это показатель, вербально описывающий и характеризующий степень соответствия существующих свойств (характеристик) исследуемого объекта (предмета, процесса, конечного результата) требуемым или желаемым свойствам (характеристикам), позволяющий говорить о степени достижения желаемого результата. В то время как способности человека определяются деятельностью его мозга, наследуемыми анатомо-физиологическими особенностями индивида, задатками, умениями, навыками, являются индивидуально выраженными возможностями к успешному осуществлению той или иной деятельности [5].

Одно из первых, наиболее развернутых представлений о содержательной сущности двигательных возможностей человека содержится в работе А.Д. Новикова (1949г.), который, употребляя термин «психофизические качества», обосновывал их сущность с позиций целостного развития человека.

По его мнению, под психофизическим качеством необходимо понимать определенную способность человека выполнять не одну какую-нибудь двигательную задачу, а широкий круг задач, объединенных психофизиологической общностью. Качество отражает специфическую определенность функциональной дееспособности, что и является той отличительной чертой, которая выделяет его среди других качеств. Автор отмечает, что наиболее ценным прикладным результатом физического воспитания является не столько факт спортивного достижения, сколько развитие психофизических свойств, приведших к этому результату.

Ю.В. Верхошанский (1988г.) обращает внимание на два различных подхода к пониманию и изучению качественных форм двигательных возможностей человека, которые могут быть обозначены как функциональный (основанный на положениях аналитико-синтетической концепции) и структурный.

Функциональный подход сложился еще в середине XIX века в немецкой, шведской, французской системах физического воспитания как следствие практической необходимости в классификации средств тренировки и упорядочения на этой основе ее содержания. Тогда же возникло и понятие «физические качества». К таковым чисто умозрительно были отнесены быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, которые как в отечественной, так и в зарубежной литературе с тех давних пор и принято рассматривать как основные. Данный подход основывался на отслеживании внешних, довольно наглядно проявляющихся характеристиках двигательной активности человека, которые к тому же легко поддаются измерению в физических мерах механического движения.

Этот подход в своем развитии довольствовался в основном описательной функцией, опираясь на чисто логическую основу и на результаты выполнения комплексов разнообразных двигательных заданий – тестов.

Суть аналитико-синтетической концепции сводилась к допущению самостоятельности существования и относительной независимости отдельных физических качеств, необходимости единства их развития и возможности объединения в те или иные сочетания. Структурный подход к изучению качественных форм двигательных возможностей человека ориентирован на изучение физических качеств как бы изнутри.

Качественные параметры движений (быстро, сильно, продолжительно) определяются общим состоянием и функциональными возможностями физиологических систем организма, а также мотивацией, смысловой структурой, двигательной установкой моторного акта. Именно поэтому, по мнению Ю.В. Верхошанского, пора отказаться от узко формалистического понятия «физические качества» и говорить о двигательных способностях, понимая под этим психомоторные свойства, определяющие целевую предназначенность, качественные признаки и рабочую эффективность мышечной деятельности человека. При этом врожденными задатками двигательных способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности, которые удовлетворяют потребности деятельности человека до тех пор, пока проблемы, решаемые в процессе этой деятельности, не превышают границы функциональных возможностей. Как только наступает такой момент, моторные задатки, развиваясь на основе приспособительных изменений (своеобразных приобретений) в организме, перерастают в соответствующие двигательные способности, обладая которыми, человек может успешно решать новые, более сложные двигательные задачи. Таким образом, «отказ от понятия "физические качества" – это не просто замена термина. Это означает принципиальный перевод представлений о двигательных возможностях человека с примитивно-формалистического уровня на уровень понятийно более содержательной психолого-педагогической категории».

В.И. Лях (1996г.) констатирует, что в современной литературе используется термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества», так как у разных людей уровень развития и сочетания слагаемых каждого физического качества очень различен. Понятие «физические способности» точнее передает смысл сложного состава компонентов. Впрочем, по его мнению, все эти понятия могут использоваться как равнозначные.

В.Б. Коренберг (1996 г.), резко выступая против какой бы то ни было синонимичности, считает совершенно очевидным то, что даже такие понятия, как «физические способности» и «физические качества», в одном ряду, на одном уровне описательной классификации располагать нельзя. Он настаивает на необходимости принципиального разграничения не только этих понятий, но и таких, как «физические качества» и «двигательные качества», благодаря чему, по его мнению, можно существенно улучшить проблемную ситуацию, снизив уровень изначально свойственных им внутренних противоречий.

В противоположность к таким представлениям о соотношении употребляемых понятий, а также о причинах и следствиях их взаимодействия является мнение Л.В. Волкова (1993 г.). В соответствии с ним в основу функционирования системы управления развитием физических способностей должен быть положен принцип единства развития и воспитания физических качеств. Таким образом, из сказанного следует, что уже не развитие способностей лежит в основе воспитания физических качеств, а наоборот – единство воспитания физических качеств лежит в основе развития физических способностей.

Подобного мнения по данному вопросу придерживается и О.А. Сиротин [1], который, наряду с попыткой обоснования необходимости введения термина «спортивные способности», высказывает мнение о целесообразности использования понятий «физи-

ческие качества» и «двигательные способности» для обозначения силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости как свойств, присущих индивиду безотносительно к специфике деятельности. По его мнению, их можно рассматривать как задатки для формирования и развития ряда спортивных способностей в процессе соответствующей деятельности индивида. По мере овладения им конкретной спортивной деятельностью физические качества получают качественную определенность и становятся спортивными способностями.

Ф.К. Агашин (1977 г.) не возражает против существования понятия «физические качества», но считает, что вскрыть его сущность можно, только используя категорию «свойства биомеханического аппарата», благодаря тому, что они являются избыточными по сравнению с содержательной сущностью физических качеств. При этом категорию «физическое качество» можно представить как характеристику усредненных и просуммированных свойств биомеханического аппарата спортсмена. Причем такое усреднение должно осуществляться по частоте упругих волн (сила, быстрота, ловкость), по времени (выносливость), по пространству (гибкость). В соответствии с данным подходом такое, например, понятие, как «сила» – это спектральное свойство биомеханического аппарата развивать управляемую мощность, полученную усреднением и суммированием по низкочастотной части спектра.

Заключение. Таким образом, можно заключить, что понятия «физические качества» и «двигательные способности» не тождественны, их содержательная часть различна, а значит, они не могут употребляться как синонимы. Двигательные способности выступают отражением особенностей биологической организации организма относительно предлагаемых для решения в перспективе задач, в то время как физические качества выступают отражением уровня проявления этих особенностей относительно реального времени их измерения.

Исходя из вышеизложенного, с целью разграничения использования рассматриваемых понятий предлагается: подразумевая качественное проявление двигательного действия, отражающее необходимость сравнения имеющегося состояния измеряемых объектов с заданными величинами выраженное в условных единицах применяемых измерений, применять понятие «физические качества», т.е. качественные показатели. Если же имеются в виду перспективы в спортивной деятельности, наличие потенциальных возможностей в двигательной сфере индивида, следует говорить о двигательных способностях.

Физические качества – характеристики двигательного действия, выраженные в определенном уровне формирования двигательных способностей с целью сравнения во времени на момент измерения.

Двигательные способности – сформированные развитием особенности индивида, позволяющие успешно овладевать заданными двигательными действиями на основе имеющихся у него врожденных анатомо–физиологических задатков независимо от времени измерения.

Литература

1. Сиротин, О.А. Методология и теория спортивных способностей /О.А.Сиротин// Теория и практика физической культуры – 2000. – № 4. – С. 60–62.
2. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе /В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 199 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Новейший философский словарь /Интерпрессервис; редкол.: Грицанов А.А. [и др.]. – Минск.: Книжный Дом. 2001. – 1280с.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

М.В. Чайченко

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация, e-mail: gama79@yandex.ru

Реальные преобразования в стране, и как следствие, в высших учебных заведениях отразились и на процессах пересмотра и переосмысления внутри системы высшего образования. В настоящее время высшее образование приобретает гуманистический, культурно-созидательный и творческий характер. В содержании Государственного образовательного стандарта удельный вес вузовской учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» значителен, конкретен и составляет 328 часов. Содержание базируется на современных исследованиях, формирующих физическую культуру, мотивирующие интерес к занятиям, представляющие возможность самопознания и самоконтроля. Мы старались в полном объеме использовать методики, направленные на овладение обучающимися теми двигательными умениями и навыками, которые необходимы для самостоятельных занятий, а также для умения использовать такие средства, методы и принципы, которые нужны при индивидуальной работе по развитию физической подготовленности. Программа предназначена для студентов высшей школы неспортивных направлений подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, нетрадиционные средства, студенты, мотивация.

Высшее профессиональное образование и его гуманитарная составляющая – физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту, в частности) – направлены на приоритетное совершенствование личностных способностей, развитие самообразовательной и самовоспитательной функций обучающихся [1,2]. Следовательно, элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина, не ограничена только решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области воспитания, этики и эстетики, морали.

Важнейшим условием самореализации любого человека во всех сферах его деятельности, аккумулирующим активность всех проявлений человеческой жизни, является здоровье. В последнее время в стране в след за экономическими и политическими преобразованиями существенно изменились нравственные устои молодежи, констатируется резкое снижение качества и продолжительности жизни населения, спровоцированные доступностью алкоголя, наркомании и рядом других социальных болезней. Повышенное внимание к использованию средств оздоровительных видов физической культуры как никогда актуально на сегодняшний день. Проблема совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе уже многие годы является предметом исследования ученых и специалистов [1; 3].

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту входят в вариативное число учебных предметов в ВУЗе и не может быть исключена из учебной программы, т.к. обладает мощным арсеналом средств, передовых оздоровительных, педагогических, информационных технологий, воздействуя не только на биологическую, но и социальную и духовную сферы жизнедеятельности обучающихся. Мышечная деятельность является естественной потребностью человека, разнообразные физические нагрузки необходимы для его здоровья постоянно. Когда естественная потребность в движении не удовлетворяется, в организме нарушается функциональное равновесие, отрицательное влияние которого сопровождается нервно-эмоциональными перегрузками [2; 4]. Одним из

основных документов, регламентирующих учебный процесс по физическому воспитанию в вузах, является рабочая программа, которая определяет объем знаний, умений, навыков, т.е. то, чем должны владеть обучающиеся по нашему предмету.

Накопленный в течение нескольких лет педагогический опыт свидетельствует о том, что исследования по проблемам формирования здоровья имеет успех в том случае, когда новые разработки базируются на данных существующей практики и потребностей исследуемых групп. Перед преподавателями кафедры физической культуры стоит главная задача – добиться эффективности нашей дисциплины, на фоне иногда существующей неудовлетворенности физической культурой как учебным предметом, предусмотреть освоение и воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта [3]. Недаром специалисты в области физического воспитания ведут интенсивные поиски увеличения пользы, приносимой нашей дисциплиной.

При обсуждении вопросов современного обучения необходимо главное внимание уделять мотивационной составляющей обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Подобрать интересные задания, повернуть известное неожиданной стороной – это на наш взгляд, является первостепенной целью, ведь именно от этого будет зависеть интерес обучающихся к занятию, их настроение и желание выполнять предложенные задания [3; 4].

Цель нашей работы состоит в том, чтобы на основе анализа научно-методической литературы выявить целесообразность применения нетрадиционных средств в процессе практических занятий элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Гипотеза. Мы предположили, что внедрение в рабочую программу по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в модуль «оздоровительные виды гимнастики» направления round-fitness будет способствовать не только повышению двигательной активности, но и увеличению уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных специалистов в области физического воспитания.

Результаты. Обучающиеся вуза составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, профессиональной направленностью, специфическими условиями обучения и образом жизни. И представленные в исследованиях данные о высоком уровне заболеваемости в этой среде усугубляются специфическими сложностями многогранной деятельности обучающихся: значительной учебной нагрузкой, высокой нервной и психической напряженностью и социальной ответственностью. Данные факты натолкнули нас на мысль о том, что следует пересмотреть содержание рабочей программы и внести в практические занятия целесообразность применения нетрадиционных методик, которые отчасти помогут в решении задач психического благополучия, поскольку возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других частях мозга. Например, застойные психические напряжения, связанные с обыденной жизнью ведут к истощению отдельных нервных клеток из-за их постоянной активности, а выполнение физических упражнений снимает активность (тормозит) клеток мозга, кроме тех, которые отвечают за выполнение физических упражнений. Поэтому большинство клеток мозга отдыхают и восстанавливают свои силы. Одной из наиболее популярной системой оздоровления признается аэробика. Несомненно, что система «round-fitness» является прекрасным средством физического воспитания, обладающим оздоровительной эффективностью.

В фитнес индустрии данный вид получает широкое распространение.

Round – это сочетание фитнес упражнений и барабанной дроби. В процессе выполнения упражнений нужно стучать барабанными палочками в такт музыки. Под соответствующую зажигательную музыку группа обучающихся выполняет различные кардио-движения, что в сочетании с отбиваемым ритмом и синхронностью действий создает ощущение настоящего шоу. Каждая 3–4 минутная музыкальная композиция чередуется, то достигая интервальных пиков, то уходя на спад. Данная интервальность способствует повышению обменных процессов в организме и максимальной эффективности. Занятие насыщено изометрическими движениями и прыжками. К окончанию занятия обучающиеся выполняют большую кардиоработу, даже не осознавая этого.

В качестве опытной работы нами было опробовано включение данного вида фитнеса в практическое занятие по элективным дисциплинам физической культуре и спорту с обучающимися педагогического факультета направления подготовки «Начальное образование, иностранный язык». Вместо барабанных палочек были использованы кегли, т.к. данное направление фитнеса на сегодняшний момент в нашем вузе находится в стадии разработки и нет в наличии соответствующих приспособлений. Перед основной частью занятия, перед силовыми упражнениями проводилась обязательно разминка. В заключительной части занятия были использованы упражнения на растяжку и на восстановление дыхания.

Доказано, что организм человека растрчивает энергию для выполнения разнообразных движений различных количествах. Следует помнить, что чем большее количество мышц вовлекается в работу, тем выше нагрузка на сердечно–сосудистую систему и тем меньше времени требуется для того, чтобы достичь определенных затрат энергии. Данный вид физических упражнений характеризуется работой больших групп мышц (глобальной работой), которая оказывает значительную нагрузку на сердечно–сосудистую систему и систему дыхания. Этот вид требует развития общей и специальной выносливости, силы, иногда быстроты движений, но не требует особенно тонкой и точной координации движений (ошибка в координации может быть исправлена во время работы и не влияет существенно на результат). Регулярное использование подобного типа упражнений повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличить общий кровоток, доставляя кислород к тканям, увеличить скорость обменных процессов и содействовать более активному выводу продуктов обмена.

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8–10 тыс. шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3–4 тыс. шагов; а в каникулярный период 14–17 тыс. шагов [3]. Очевидно, что уровень двигательной активности обучающихся во время каникул отражает естественную потребность в движении, потому что в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, напрашивается вывод о том, что уровень двигательной активности в период учебных занятий составляет 65%, в период экзаменов – 18–22 % от биологической потребности. Все это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. К сожалению, учебные занятия по физической культуре и спорту и элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (3 раза в 2 недели) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме до 6,5 тыс. шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю [2].

Заключение. Проведя опытную работу по внедрению нетрадиционного направления фитнеса в практические занятия элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в модуль «оздоровительные виды гимнастики» и анализу методической литературы, мы пришли к следующим предварительным заключениям:

– физическая культура и спорт (элективные дисциплины по физической культуре и спорту, как учебная дисциплина в частности) как часть общей культуры общества является основополагающей и специфической формой мышечной деятельности и общего

развития, потому что любая профессиональная деятельность, находится в прямой связи между возможностями личности и мышечной деятельностью в различных ее аспектах;

- физическая нагрузка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость;

- недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека;

- физические упражнения, выполняемые под музыку благотворно влияют на все системы и органы занимающихся;

- создается положительный эмоциональный настрой и повышается интерес к занятиям.

В дальнейшем планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности обучающихся.

Литература:

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. Пособие/ Ю.И. Гришина. – Ростов н/д: Феникс, 2019. – 283с.: ил. – (Высшее образование).

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 424с. – Серия Бакалавр. Прикладной курс.

3. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес–аэробика для студентов: учебное пособие / И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: Государственный социально–гуманитарный университет, 2016. – 82с.

4. Чайченко М.В. Применение нетрадиционных средств физической культуры на практических занятиях в ВУЗе // Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. – Современные здоровьесберегающие технологии: материалы международной научно–практической конференции / под ред. Воронина Д.М. – Орехово–Зуево: ГГТУ, 2015. – 374 с.

СПЕЦИФИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ

С.В. Шинкарев, Т.В. Загной

**Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: serzcio.po@mail.ru**

В статье рассматривается специфика планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки у девушек легкоатлеток, специализирующихся в прыжках в высоту. Эффективность планирования и распределения объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в прыжках в высоту определяет результативность этапов учебно-тренировочного процесса. Исследовались продолжительность мезоциклов и количество макроциклов в зависимости от возраста и физической подготовленности юных легкоатлеток.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, планирование, годичный цикл подготовки, прыгуны в высоту, спортивная тренировка.

Как показывают исследования последних лет среди важных аспектов совершенствования подготовки спортсменов различных уровней определенная роль принадлежит поиску рациональных вариантов построения тренировочного процесса в циклах различной длительности, и в первую очередь в годичном, где как правило, отражены все основные структурные элементы тренировки. В специальной литературе достаточно подробно освещены вопросы периодизации спортивной подготовки, как в общетеоретическом

плане, так и применительно к специфике отдельных видов спорта [5]. Однако дальнейшая детализация структуры отдельных периодов тренировки приводит к многообразию точек зрения по этому вопросу и в основном споры идут о продолжительности мезоциклов, входящих в периоды учебно-тренировочного процесса. Отсутствие четких представлений об их длительности затрудняет разработку проблем планирования. Результаты исследования ученых свидетельствуют о том, что одним из наиболее эффективных вариантов структуры годичного цикла является тот, который включает в себя 13 мезоциклов в годичной структуре [4].

Цель исследования – определить оптимальную структуру годичного цикла подготовки для прыгуний в высоту, качественные и количественные показатели планирования учебно-тренировочного процесса.

Материалы и методы – исследования базировались на материалах изучения технологии спортивной тренировки ведущих прыгуний в высоту в течение многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Результаты и их обсуждение. В случае двухцикловой периодизации, а именно такой вариант наиболее практикуем в настоящее время на различных квалификационных уровнях, первый мезоцикл годичной подготовки по своей направленности целесообразно определять как втягивающий. Продолжительность данного мезоцикла чаще всего равна 2–3 неделям. Второй мезоцикл подготовительного периода является базовым или общеподготовительным, составляет 6 недель и преследует соответствующие цели. Затем следует мезоцикл, основной задачей которого является дальнейшее развитие функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование навыка реализации двигательного потенциала в структуре собственно-соревновательного упражнения. Его продолжительность равна 4 недели. Данный мезоцикл был классифицирован как специально-подготовительный. Таким образом, первый подготовительный период состоит из 3 мезоциклов общей продолжительностью 12–13 недель.

Первый полугодичный макроцикл заканчивается соревновательным периодом длительностью 4–6 недель. Он составляет четвертый мезоцикл с одноименным названием. В тренировке спортсменов высокой квалификации целесообразно выделить двухнедельный мезоцикл, характеризующийся остронаправленной подготовкой к соревнованиям, т.е. мезоцикл непосредственной предсоревновательной подготовки. В последнее время в связи с резкой интенсификацией тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов возникла необходимость вычленить после зимних стартов (первый соревновательный период) пятый мезоцикл восстановительного характера. В специальной литературе он имеет название восстановительный (или профилактический) и продолжается 1,5–2 недели.

Во втором полугодичном макроцикле прослеживается то же чередование мезоциклов по своей направленности, что и в первом макроцикле (осенне-зимний) период. Он начинается шестым мезоциклом (базовым – общеподготовительным) длительностью 4–6 недель. Следующие 5–6 недель составляют седьмой специально-подготовительный мезоцикл. Основной соревновательный период начинается восьмым мезоциклом, задачей которого является развитие спортивной формы. Иногда целесообразно выделять двухнедельный контрольно-подготовительный мезоцикл, а затем уже мезоцикл развития спортивной формы (4 недели), который должен завершаться отборочными соревнованиями. Следующий за ним девятый мезоцикл (непосредственной предсоревновательной подготовки) равен 4–6 неделям. Реализация высшего уровня готовности в главных стартах сезона ориентирована на десятый мезоцикл длительностью 4 недели. Переходный период может включать в себя один или два мезоцикла (11–12). Часто в этот период спортсмены участвуют в соревнованиях, однако их результаты, как правило, далеки от планируемых. Завершающим годичный цикл является тринадцатый мезоцикл с характерной профилактической направленностью и продолжительностью 2–3 недели [3; 4].

Представленная выше унифицированная структура годичного цикла приемлема не только как основа для разработки программ круглогодичной тренировки прыгунов в высоту, но и для спортсменов других скоростно-силовых видов легкой атлетики. В то же время она в полной мере пригодна лишь в отношении спортсменов высокой квалификации. Основными отличиями данной структуры от той, что используется в подготовке юных спортсменов, являются: не столь выраженная тенденция на участие в зимних стартах и меньшая продолжительность соревновательных периодов; почти полное отсутствие переходного периода в его классическом понимании после первого полугодового макроцикла; меньшая длительность годичного цикла и большая доля времени, отводимого на тренировку в подготовительных периодах.

Все это дало основание ряду авторов утверждать, что в тренировке юных прыгунов на этапе начальной спортивной специализации более перспективно использование одноцикловой периодизации [2]. Современная практика спорта часто опровергает данную точку зрения. Это наиболее наглядно просматривается в динамике распределения компонентов тренировочных нагрузок в структуре циклов различной величины. Исследование влияния на организм спортсменов различных соотношений компонентов тренировочных нагрузок позволило В.М. Дьячкову [3] определить несколько видов их взаимодействия. Увеличение тренировочных нагрузок, по его мнению, происходит:

- за счет увеличения объема тренировочной работы при сохранении прежнего уровня интенсивности;

- за счет одновременного увеличения объема и интенсивности;

- за счет повышения интенсивности при сохранении прежнего объема;

- за счет значительного повышения интенсивности при некотором снижении объема.

Снижение величины тренировочных нагрузок осуществляется: за счет значительного уменьшения объема при сохранении или незначительном повышении интенсивности; за счет одновременного уменьшения объема и интенсивности при периодическом применении серии кратковременных нагрузок высокой интенсивности. Матвеев Л.П. отмечает, что первые два варианта увеличения тренировочных нагрузок применяются в первые годы тренировки юных и в подготовительном периоде квалифицированных спортсменов. Остальные используются на разных этапах годичного цикла [5].

Подобная варьирующая взаимосвязь компонентов тренировочных воздействий и предопределила наличие в структуре годичного цикла определенных колебаний нагрузок, представляющих собой три группы волн. В зависимости от их длины они могут быть: малые – распределение внутри недели; средние – распределение по месяцам, этапам (комплексы суммарных недельных тренировочных воздействий); большие – годовое распределение нагрузок. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле должно быть ориентировано на уровень подготовленности спортсмена и этап подготовки [1].

Чаще всего в подготовительном периоде значительная по объему работа планируется не более двух раз в неделю и имеет свою характерную направленность, которая исходит из задач, стоящих перед микроциклом. Интенсивность тренировочных нагрузок в данном случае невысока, либо незначительно снижается. В соревновательном периоде объемная работа применяется не чаще одного раза в две недели при возрастании интенсивности как отдельного упражнения, так и всего комплекса воздействий в целом.

В практике подготовки прыгунов встречаются малые волны, состоящие из 4–7 дней и включающие в себя фазы нагрузки и восстановления. Продолжительность каждой волны определяется суммой получения конкретных воздействий от однонаправленных тренировок. В связи с этим фаза восстановления варьирует от одного до двух дней. Сочетание 3–4 дневных микроциклов создает основу «двойной волны». В данном случае целесообразно возрастание тренировочных нагрузок в первые три дня, с последу-

ющим отдыхом за счет снижения воздействий. Вторая волна роста нагрузок длится следующие два дня. Последний день «двойной волны» – отдых. Объемная работа низкой интенсивности, как правило, планируется на третий и четвертый день, а нагрузка высокой интенсивности – на первый [2].

По данным ряда авторов Ю. Верхошанского, Л. Матвеева в годичном цикле средняя волна распределения нагрузок состоит из 4–11 микроциклов, ее длина находится в пределах 2–5 недель. Для юных прыгунов в подготовительном периоде программируется трехнедельный мезоцикл. В течение первых двух недель увеличивается, главным образом, объем при незначительном росте интенсивности, последний микроцикл имеет восстановительный характер.

В соревновательном периоде длина волны составляет 1–2 недели с увеличением нагрузок в первой и спадом во второй. Сила воздействий тренировочных нагрузок на организм обеспечивается за счет резкой интенсификации применяемых средств. Величина и количество больших волн зависит от варианта построения тренировки в годичном макроцикле. В большинстве литературных источников рассматривается два основных варианта построения круглогодичной тренировки [4].

Одноцикловое планирование предполагает деление годичного цикла на три периода тренировки: подготовительный, соревновательный и переходный [3]. Второй вариант – двухцикловое планирование подразумевает под собой наличие осенне–зимнего и весенне–летнего макроцикла, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного периодов, а также одного или двух переходных [5].

Такой вариант способствует выходу на пик спортивной формы дважды в год с целью показания высоких спортивных результатов, как в летних, так и в зимних стартах. В этом случае подготовка носит более целенаправленный характер. Считается, что подобное планирование используется только в подготовке высококвалифицированных спортсменов, однако часто практики не разделяют это мнение. При одноцикловом планировании подготовительный период делится на этапы: общеподготовительный и специально–подготовительный.

Рост нагрузок на первом этапе обеспечивается за счет параллельного увеличения объема и интенсивности. В то же время положительная динамика объемов превалирует над однонаправленными изменениями интенсивности. На втором этапе объем нагрузок достигает своего максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность выходит на свой пик в самом соревновательном периоде. При кратковременном соревновательном периоде объем нагрузок постепенно снижается, затем стабилизируется при возрастании интенсивности воздействий.

Длительный соревновательный период подразделяется на два этапа: предсоревновательный и этап основных соревнований. Варьирование объемом и интенсивностью на первом этапе схоже с их изменениями, происходящими в кратковременном соревновательном периоде. Чередование снижения объема с повышением интенсивности нагрузок способствует нормальному протеканию процессов восстановления двигательных возможностей и своевременного достижения максимума готовности в период главных стартов. Сдвоенный макроцикл характеризуется распределением тренировочных нагрузок, схожим с принципиальной схемой варьирования их двухцикловом варианте планирования, однако в этом случае отсутствует четко выраженный переходный период после первого соревновательного [2].

Представленная выше форма организации тренировочных нагрузок в значительной мере согласуется с общепринятой концепцией Л.П. Матвеева [5], основанной на закономерностях трехфазового развития спортивной формы. Однако, в опубликованных позже работах монографического характера данная концепция распределения тренировочных

воздействий и сама периодизация спортивной тренировки, как теоретическая база разработки общей структуры годичного цикла, была подвергнута критике [4]. В результате выявился целый ряд противоречий во взглядах на построение тренировочного процесса в целом и отдельных его компонентов. Неоднородность мнений прослеживается в следующих рекомендациях:

- волнообразное, вариативное, либо равномерное распределение тренировочных нагрузок;
- разделение во времени объемных нагрузок физической (силовой) и технической подготовки либо форма их комплексного разрешения;
- значительное изменение и чередование общей нагрузки и частных ее параметров в циклах различной длительности либо полное исключение «ударных» нагрузок.

В научно-методической литературе неоднократно отмечалось, что вариативность в распределении тренировочных нагрузок, предусматривающая значительную переменность нагрузок, оказывается наиболее эффективной для роста спортивных результатов [3].

Заключение. В результате данного исследования мы можем сделать вывод, что для достижения высоких результатов в прыжках в высоту у девушек легкоатлеток требуется решение ряда взаимосвязанных проблем по планированию тренировочных нагрузок. При планировании годичного цикла спортивной тренировки необходимо учитывать такие факторы как: степень физической психологической и технической подготовленности у девушек прыгунь в высоту. Также в зависимости от подготовленности спортсменок необходимо уделить внимание продолжительности мезоциклов, количеству макроциклов и распределению тренировочных нагрузок по различным мезоциклам в годичном цикле подготовки. Все это говорит о том, что к распределению физических нагрузок у женщин в процессе тренировки необходимо подходить вариативно, предусматривая значительную переменность нагрузок.

Данное исследование не является исчерпывающим, но представляет собой первый шаг в исследовании теоретических и практических возможностей поиска наиболее эффективной технологии планирования тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки у девушек прыгунь в высоту.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идеи управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. / Ю.В. Верхошанский. – 1981. – № 4. – С. 8.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 330 с.
3. Дьячков В.М. Основы системы тренировки в прыжках в высоту // Легкая атлетика. / В.М. Дьячков. – 1961. – № 8. – С. 10, – № 9. – С. 9–11.
4. Кузнецов С.В. Метод сопряжения превышающего воздействия при развитии скоростно-силовых качеств у квалифицированных прыгунов в высоту // Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. / Под ред. И.Н. Кравцева. – М., 1985. – С. 108–115.
5. Матвеев Л.П. О совершенствовании структуры спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев, М., 1972. – 126 с.

С Е К Ц И Я 3

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ (15 ЛЕТ) С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Арсене Игор

Государственный Университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Республика Молдова

В содержании статьи делается акцент на исследовании проблемы с использованием соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников с задержкой психического развития (ЗПР).

Подчеркивается актуальность метода с использованием соревновательно – игрового метода на уроках физической культуры школьников с ЗПР.

Ключевые слова: метод, игра, урок, соревнование, задержка психического развития, физическая культура, здоровье.

Значимость этой темы очевидна, так как соревновательно – игровой метод один из массовых, эмоциональных и привлекательных методов физической культуры.

Главная цель всех занятий, в том числе и физической культуры, заключается в разностороннем развитии личности детей.

Физическое воспитание должно быть направленно на формирование у учащихся таких качеств, как сознательное отношение к своему здоровью физическому развитию, требованиям общественной гигиены; интерес к физической культуре и спорту, умение заниматься ими; потребность в регулярных физических упражнениях. Ловкость, сила, быстрота и выносливость в различных видах физической работы, владение рациональной техникой двигательных действий; решительность, упорство и другие волевые качества.

Соревновательно-игровой метод, как ни какой другой метод способствует развитию всех выше перечисленных качеств.

В наше время, когда физическая культура и спорт отошли на второй план, пропустив вперед, другие предметы, задача преподавателей физической культуры дать понять и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых. Есть много способов и методов, заинтересовать ребят, но самым верным и эффективным будет соревновательно – игровой метод [1].

Ученые А.Г. Сухарев и Н.Б. Тамбиан установили, что среди учащихся начальных классов удельный вес нарушений осанки достигает 62%. К окончанию средней школы половина учащихся близоруки, у 30–40% наблюдаются отклонения в сердечнососудистой системе. Избыточная масса тела наблюдается сейчас у 25–30% школьников, хронические заболевания носоглотки по данным врачей, встречаются, примерно у 40% учащихся, число детей с различными физиологическими отклонениями неуклонно возрастает.

Именно в недостатке двигательной деятельности усматривается сейчас основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей, подростков и молодежи. Отсюда вытекает неотложная проблема поиска путей оптимального удельного веса физической активности в образе жизни современного подрастающего поколения [2].

В данной работе я постараюсь показать, что с помощью использования соревновательно-игрового метода можно развивать показатели общего физического развития и психомоторной подготовки, разнообразить уроки физической культуры, привлечь учеников в спортивные кружки, секций.

Цель исследования: совершенствование соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников с ЗПР.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников с ЗПР на уроках физической культуры.

Предмет исследования: условия эффективности применения соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников с ЗПР.

Методы исследования: анализ литературы, метод обследования, наблюдения, статистико-математический метод обработки результатов измерений.

Организация эксперимента. При организации эксперимента использовалась Примерное содержание основной части урока физической культуры типа круговой тренировки на основе соревновательно-игрового метода.

Следовательно, соревновательно-игровые занятия должны не только повторяться, но и организовываться с учетом их влияния на организм учащихся.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида учебной программы.

В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части урока. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие), во втором – об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания).

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях–первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках. Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

Таким образом, соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в

усложненных условиях. Сравнительно с другими он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию.

Результаты и их обсуждение. 1-й Констатирующий эксперимент. Для выявления уровень показателей общего физического развития и психомоторной подготовки каждого ребенка в обоих классах был организован 1-й констатирующий педагогический эксперимент. По итогам констатирующего эксперимента мы заполнили таблицу для двух классов на основании личных наблюдений. Следующим этапом являлось выявление и установление их интересов физической культуры, мы провели анкету в классах (таблица 1) [3].

Таблица 1 – Предметы, предпочитаемые учащимся контрольной и экспериментальной группы (n = 416)

№	Образовательное учреждение	Название дисциплин	Выбор любимых предметов (%)
1	Школа-интернат № 2 (ЗПР) n = 172	Физическая культура	80,25
		История	14,5
		Математика	5,25
2	Гимназия № 3 n = 244	Физическая культура	45,9
		История	28,7
		Математика	25,4

В результате анкетирования (таблица 1) нами был сделан вывод: во 8-а класса с ЗПР из 172 человек (80,25%) любят урок физкультуры и спорта, и занятия спортом. Во 8-а класса из обыкновенной школы из 244 учащихся (45,9%) ценят и уважают физкультуру и спорт.

По результатам первого констатирующего эксперимента мы увидели необходимость проведения формирующего эксперимента во 8-а класса с ЗПР.

Формирующий эксперимент

Цель: совершенствовать физическое развитие детей через соревновательно-игровой метод на уроках физической культуры.

Мы составили программу работы для 8-а класса с ЗПР, экспериментального класса. Теперь рассмотрим возможности каждого урока в осуществлении соревновательно-игрового метода.

Вводная часть включает строевые упражнения, общеразвивающие упражнения применяются как средство общей подготовки. Учитель должен видеть общий настрой всех ребят, состояние их здоровья, желание заниматься на уроке физкультуры.

При выполнении учащимися общеразвивающих упражнений учитель может устанавливать нормы выполнения упражнений и время выполнения.

Основная часть – резкой границы между вводной и основной частью урока нет. В основной части урока проводятся спортивные эстафеты, соревнования, требующие большой подвижности участников. С этой целью учитель должен делить класс на команды.

Заключительная часть – правильно проведенная основная часть урока вызывает у детей некоторое нервное возбуждение, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Постепенный переход к относительному покою возможен путем применения простых построений, ходьбы ритмических и глубоких дыхательных упражнений. В конце урока учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, дает замечания отдельным учащимся. Заканчивается урок организованным выходом учеников из зала.

2-й Констатирующий эксперимент

Цель: выявить и уровень физического развития и уровень физической подготовленности учащихся 8–а класса из обыкновенной школы и у школьников с ЗПР классов после проведенного нами формирующего эксперимента. Учащимся 8–а класса из обыкновенной школы и у школьников с ЗПР было предложено проделать следующие тесты чтобы определить уровень физического развития и показателей общего физического развития и психомоторной подготовки: Бег 30м (сек), Челночный бег 3х10 (сек), Прыжок в длину с места (м), Потягивание(раз), Подъем туловища из положения лежа (раз), Гибкость (см), Бег 60 м (сек), Динамометрия Левой руки(кг), Динамометрия Правой руки(кг), Прыжок в длину с разбега (м), Тест Купера (м).

При сравнении уровня физического развития из таблицы 2 мы взяли следующие показатели: рост, масса тела, жизненный объем легких [3].

Таблица 2.

№	Параметры	группа	Начальный этап			Заключительный этап			Тест Н, З	Р
			х±m	t	P	х±m	t	P		
1	Талия (см)	Э	160±0,5	5,58	<0,001	161±0,01	2,0	<0,001	2,0	<0,05
		К	153,8±1,0			159±0,07			5,2	<0,001
2	Масса тела (кг)	Э	51,3±0,6	1,81	>0,05	54,2±0,9	2,91	<0,01	2,68	<0,01
		К	49,2±1,0			51,2±0,5			1,8	>0,05
3	Жизненный объем легких (мл)	Э	3900,0±17,5	1,63	>0,05	4000,0±17,5	3,86	<0,001	3,74	<0,01
		К	3758,4±85,0			3930,0±4,8			2,02	<0,05

Сравнив результаты первого и второго констатирующего экспериментов во 8-а класса из обыкновенной школы и у школьников с ЗПР мы пришли к выводу, что работа по совершенствованию уровня физического развития школьников с использованием соревновательно-игрового метода обеспечила более высокие результаты (Таблица 2). [3].

Таблица 3 – Динамика роста индекса, характеризующего уровень показателей общего физического развития и психомоторной подготовки контрольной и экспериментальной групп (n = 38)

№	Параметры	группа	Начальный этап			Заключительный этап			Тест. Н, З	Р
			х±m	t	P	х±m	t	P		
1.	Бег 30м (сек)	Э	5,2±0,01	2,0	<0,05	5,0±0,01	2,0	<0,05	4,0	<0,001
		К	5,1±0,05			4,9±0,05			2,85	<0,01
2	Челночный бег 3х10 (сек)	Э	8,6±0,3	0,52	>0,05	8,3±0,3	0,33	>0,05	0,71	>0,05
		К	9,1±0,93			8,4±0,07			0,75	>0,05
3	Прыжок в длину с места (м)	Э	1,75±0,02	0	>0,05	1,9±0,17	0,03	>0,05	0,88	>0,05
		К	1,75±0,19			1,91±0,2			0,59	>0,05
4	Потягивание(раз)	Э	5,0±0,57	1,17	>0,05	7,0±0,6	2,73	<0,01	2,4	<0,05
		К	4,25±0,31			9,0±0,42			9,13	<0,001
5	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Э	22,0±2,7	0,14	>0,05	23,0±0,27	0,41	>0,05	0,36	>0,05
		К	22,7±3,9			24,0±2,4			0,28	>0,05
6	Гибкость (см)	Э	7,0±5,94	0,71	>0,05	10,0±6,3	0,43	>0,05	0,34	>0,05
		К	2,5±1,98			13,5±5,1			2,0	<0,05

7	Бег 60 м (сек)	Э К	9,5±0,83 9,3±0,06	0,24	>0,05	9,4±0,03 9,0±0,06	6,66	<0,001	0,1 3,75	>0,05 <0,001
8	Динамометрия Левой руки (кг)	Э К	30,0±1,4 27,1±1,2	1,6	>0,05	32,1±1,4 29,2±1,1	1,63	>0,05	1,1 1,3	>0,05 <0,05
9	Динамометрия Правой руки (кг)	Э К	30,5±1,7 28,8±1,2	0,81	>0,05	32,5±1,7 31,9±1,0	0,3	>0,05	0,83 1,98	>0,05 <0,05
10	Прыжок в длину с разбега (м)	Э К	3,6±0,35 3,7±0,45	0,17	>0,05	3,79±0,18 3,9±0,54	0,14	>0,05	0,5 0,3	>0,05 >0,05
11	Тест Купера (м)	Э К	1300,0±13,2 1280,0±14,9	1,00	>0,05	1330,0±22,7 1412,0±13,2	3,12	<0,01	1,1 6,6	>0,05 <0,001

Таким образом, мы видим, что результаты в экспериментальном классе сказались выше по всем показателям, чем в контрольном 8-а класса из обыкновенной школы, что доказывает гипотезу о том, что соревновательно-игровой метод, применяемый на уроках физической культуры, будет способствовать физическому развитию ребенка, если:

1. учитель будет организовывать соревновательно-игровую деятельность на каждом уроке, с постепенным возрастанием объема и интенсивности физических нагрузок;
2. учитель оценивает достигнутый уровень выполнения упражнений не только сильных, но и учащихся со средним и низким уровнями подготовленности, но сумевших добиться улучшения своих результатов.

Заключение. Таким образом, исследовав возможности использования соревновательно-игрового метода в основе современного урока физической культуры и в учебно-тренировочном процессе можно сделать выводы:

1. Что соревновательный-игровой метод является незаменимым в среднем школьном возрасте в системе физического воспитания общеобразовательной школы поскольку влияет на эмоциональную сферу учащихся.
 2. Соревновательно-игровая деятельность может использоваться при выполнении подготовительных, подводящих упражнений или для закрепления и совершенствования техники двигательных действий.
 3. С помощью соревновательно-игрового метода осваиваются технико-тактические приемы, составляющие основу многих видов спорта.
 4. Мы выяснили, что рациональная организация соревновательно-игрового метода, в среднем возрасте, и праздников по физической культуре во всех возрастах, способствует привлечению большого количества учащихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя ученику с практически любым уровнем физической подготовки.
 5. Систематизировав и классифицировав спортивные игры, мы убедились, что можно определить принадлежность каждой спортивной игры к той или иной группе, обладающей сходными признаками (интенсивность, возрастной контингент и по развитию физических качеств).
 6. В ходе работы также были выбраны соревновательно-игровые методы, которые помогут повысить эффективность процесса физического воспитания за счет увеличения игрового компонента в занятиях по физической культуре учащихся средних классов.
- Под влиянием этих занятий улучшаются показатели физического развития и физической подготовленности человека, которые необходимы ему в повседневной жизни.

Каждый урок должен отвечать определенным требованиям, соблюдение которых повышает его эффективность, ведет к прочному овладению учащимися знаниями, умениями и навыками. Важным условием урока является соответствие используемых методов обучения составу занимающихся, цели занятий.

Литература

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 104 с.
2. Arsene Igor. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice prin utilizarea strategiilor moderne ale învățării(jocul). Materialele conferinței științifice internaționale, Chișinău 2013, p 21–24.
3. Arsene Igor. Adaptarea psihosocială a elevilor cu reținere în dezvoltarea psihică în cadrul lecțiilor de educație fizică cu conținut adecvat. Ministerul educației al Republicii Moldova –Chișinău: ”Valinex”SRL. 2010.–192p.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ТЕРАПИИ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЦП

Р.Н. Бергина

**Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: bergina_rita@mail.ru**

В статье освещается и анализируется один из методов коррекционной работы – иппотерапия. Описывается комплексное воздействие лечебной верховой езды, ее влияние на двигательное и эмоциональное развитие детей, страдающих ДЦП.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, иппотерапия, двигательная активность, реабилитация.

Реабилитация (при ДЦП) является необходимым элементом целого комплекса занятий и процедур, направленных на лечение ДЦП. А иппотерапия для детей с ДЦП является одним из наиболее эффективных методов реабилитации. Детский церебральный паралич – это сборная группа устойчивых не прогрессирующих двигательных синдромов (парезы, параличи, гиперкинезы, атаксия, другие) в сочетании с психическими, речевыми нарушениями, реже эпилептическими припадками, ликвородинамическими расстройствами или без них, которые являются следствием органического поражения центральной нервной системы в перинатальном, интранатальном и раннем неонатальном периоде.

Эпидемиологические исследования показывают, что в индустриально развитых странах частота ДЦП составляет 2,0–2,5 случая на 1000 детей. Значительные экономические затраты на лечение и социальное обеспечение этой группы населения подчеркивает важность разработки новых эффективных методов интенсивной реабилитации, направленной на максимальную социально-бытовую адаптацию и всестороннее повышение качества жизни этих детей. В настоящее время существует большое количество методов реабилитации больных ДЦП. Одна из реабилитационных программ – иппотерапия.

Цель исследования – заключается в проведении исследования по изучению влияния иппотерапии на процесс реабилитации больных детей ДЦП.

Иппотерапия – лечебная гимнастика на лошади “hippos” (греч.) – “лошадь”; буквально – “лечение лошадью”: реабилитационно-лечебный комплекс, основанный на нейрофизиологии, с применением верховой езды, который является давно известным и признанным эффективным средством реабилитации больных. Особенность ее заключается в одномоментном, максимально эффективном взаимодействии двух живых существ

с их характером, импульсивностью и индивидуальностью. Этот метод в ряде случаев более эффективен в реабилитационной практике по сравнению с другими средствами – это лечение без боли, страха, насилия и тяжело переносимых процедур [1, с.75]. Рассматривая иппотерапию как особую форму ЛФК, при ее использовании необходимо придерживаться основных принципов: раннее начало, этапность, комплексность, индивидуальный подход, ориентация на достижение конкретного конечного результата.

Лечебная верховая езда применяется не только с целью медицинской реабилитации при ДЦП, но и как средство психологической коррекции, социальной адаптации и даже как эффективный “помощник” дефектологов. Делается акцент на психологических результатах конно-терапевтических занятий, комплексность и многоплановость влияния которых осуществляет благотворное действие на формирование личности пациента и его поведение.

Материал и методы. Научное обоснование концепции лечебно-профилактического влияния иппотерапии на организм больного, основывается на двух основных факторах: биомеханическом и психогенном.

Биомеханический фактор, прежде всего, включает влияние колебаний, возникающих и передающихся в трех взаимно перпендикулярных плоскостях от спины лошади. Эти колебания вызывают поочередное напряжение и относительное расслабление почти всех групп мышц, особенно мышц туловища. Это вызывает частичную (а в некоторых случаях – максимально необходимую) нормализацию мышечного тонуса, уменьшение объема и амплитуды произвольных движений, улучшение координации, что в свою очередь улучшает статико-локомоторные функции пациента. Верховая езда постоянно влечет тренировку базовых рефлексов, которые требуют участия крупных мышц тела. Этот фактор наиболее важен для пациентов с нарушением функций опорно-двигательной системы и системы управления движениями. Иппотерапия уникальна тем, что нагрузка одних групп мышц и расслабление других происходит одновременно [5, с.51].

Трех проекционное движение мощной мускулатуры лошади создает иллюзию самостоятельной ходьбы, потому что темп шага лошади почти идентичны человеческому. Сидя верхом на лошади, пациент для сохранения равновесия инстинктивно включает в работу все мышцы тела, такого эффекта не наблюдается даже при самой активной нагрузке на механических тренажерах.

Психогенный фактор предусматривает наличие двух высокоценных мотиваций – желание активно становиться лучше с одномоментным преодолением страха и неуверенность в себе. Ритмичные плавные движения лошади успокаивают, снимают напряжение и возбуждение, вызванные заболеванием. На занятиях по иппотерапии пациент ощущает внутренний комфорт, который часто отсутствует при лечебном массаже и других мероприятиях в медицинском учреждении.

В наш век нервных патологий важную роль играет дефицит положительных эмоций. Непосредственное «общение» человека с лошадью в значительной степени компенсирует этот пробел. Доказано, что верховая езда активно стимулирует выделение эндорфинов – гормонов счастья. С момента заинтересованности «общением» с конем начинается процесс обучения – получение новой информации через тактильные ощущения, зрение, слух, что проявляется получением соответствующих положительных эмоций. Пациенты испытывают удовлетворение от достигнутых результатов, у них наблюдается улучшение самоконтроля, повышаются самоуважение и оценка своего физического состояния.

Таким образом, в процессе регулярных занятий тело человека «запоминает» правильные стереотипы осанки. Упражнения на лошади и верховая езда побуждают пациента к концепции внимания и воли, для того чтобы научиться самостоятельно управлять лошадью. Вместе с успехами в верховой езде к пациенту приходит вера в свои силы, активизируется интерес к жизни, стремление преодолеть ограничения, которые возникли вследствие заболевания. Постепенно у больного исчезают сомнения в своей неполноценности.

Иппотерапия уменьшает спазм, увеличивает эластичность мышц, регулирует сон, улучшает настроение, вызывает у пациента желание продолжать лечение.

Лечебная верховая езда как средство реабилитации используется также для укрепления мышц шеи и разработки хватательных функций кистей рук.

Важную роль иппотерапия играет в социально–психологической реабилитации молодых людей, которые в связи с проблемами физического, интеллектуального и эмоционального плана оказались «за бортом» общества. Просмотр пациентом видеозаписей после окончания курса занятий часто помогает закрепить достигнутый успех.

Иппотерапия наиболее эффективна у больных в возрасте 7–11 лет.

Из опыта реабилитации детей, больных ДЦП, на примере занятий иппотерапией в Луганской СДЮШОР КСК «Колос»

Отличительной чертой лечебной верховой езды является высокая эффективность и уникальность реабилитационного воздействия на физическую и психическую сферу человека.

Результаты и их обсуждение. В процессе иппотерапии оказалась ощутимая положительная динамика показателей спирометрии и ручной динамометрии. Различия оказались достоверными для показателей жизненной емкости легких и показателей ручной динамометрии при измерении слева.

По данным картометрии под влиянием лечения у больных увеличился объем пассивных движений в тазобедренных суставах справа и слева, активное сгибание, и разгибание, и пассивное сгибание в голеностопных суставах.

Кроме того, родители отмечают значительные психологические изменения в характерах детей. После курса иппотерапии, у больных повысилась устойчивость к стрессам, эмоциональная стабильность, уменьшилось ощущение физического дискомфорта, улучшилось настроение, появилась радость от участия в конкретной деятельности, наметились тенденции к самостоятельности у детей, находящихся под гиперопекой родителей, повысился интерес восстановительного лечения, повысился уровень социальной активности, снизилась внутренняя тревожность, появилось внутреннее спокойствие и уверенность в своих силах, необходимость в общении.

Критерии эффективности иппотерапии как инновационной технологии реабилитации и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями можно условно разделить на две группы: медицинские и социальные.

Медицинские критерии:

- укрепление и тренировка мышц тела пациентов;
- чувство равновесия, этот эффект достигается постоянной необходимостью поддержания всадником равновесия на протяжении всего занятия;
- улучшение координации движений и ориентации в пространстве;
- улучшение психоэмоционального состояния больного, повышение уровня самооценки личности.

Социальные критерии:

- улучшаются коммуникативные функции ребенка;
- проведения соревнований и конкурсов повышают уровень самооценки;
- посредством улучшения физического, психологического и эмоционального состояния пациента иппотерапия способствует социализации личности;
- развивает трудовые навыки по уходу за животными.

Заключение. На основании вышеуказанного можно сделать вывод, что лечебная верховая езда является тем уникальным методом, который развивает у ребенка с ДЦП способность преодоления трудностей, чувство гордости и победы над собственным недугом, улучшает психофизическое состояние, снимает комплекс неполноценности и

освобождает от феномена замкнутости больного человека. При проведении исследования с использованием иппотерапии в реабилитации детей, больных ДЦП, выявлены объективные положительные результаты, позволяющие говорить о целесообразности применения иппотерапии, как варианта эффективного комплексного метода восстановительного лечения больных ДЦП.

Литература

1. Белкина, А., Пиотровский С. Опыт реабилитации больных ДЦП // Врач / А. Белкина, С. Пиотровский. – № 6, 1997. – 182 с.
2. Бикнелл, Д. Знакомьтесь – иппотерапия / Д. Бикнелл. – МККИ, М., 1999.
3. Булекбаева, Ш.А. Новые подходы в комплексной реабилитационной терапии детей, страдающих ДЦП // Педиатрия / Ш.А.Булекбаева. – №2, 2002. – 95 с.
4. Вергун А.Г., Шелухова И.В. Иппотерапия: новые современные возможности реабилитации. // Практическая медицина, № 1, 2005, 36с.
5. Соколов, П.Л., Дремова Г.В., Самсонова С.В. Иппотерапия как метод комплексной реабилитации больных в поздней резидуальной стадии детского церебрального паралича // Журнал неврологии и психиатрии / П.Л. Соколов, Г.В. Дремова, С.В. Самсонова. – № 10, 2002. – 42 с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ БАЗЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Д.В. Березко, П.И. Новицкий

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: Berezkodv@tut.by**

К настоящему времени в Республике Беларусь имеется достаточно весомая правовая основа по защите прав населения с особенностями психофизического развития на сохранение здоровья и занятия физической культурой и спортом. В то же время авторы выделяют ряд не до конца разработанных проблемных направлений в организации и методике адаптивной физической культуры, имеющих непосредственное отношение к практической реализации прав отдельных групп этой категории населения на охрану здоровья средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: законодательная база, право на охрану здоровья, адаптивная физическая культура, лица с особенностями психофизического развития.

Здоровье, конституционно признано государствами как одно из высочайших благ человека, без которого все остальное практически лишаются возможности полноценной реализации и пользования.

Укрепление здоровья населения, создание необходимых для этого условий прямая обязанность государства, закрепленная основными законодательными актами. Поэтому охрана здоровья населения – установленная законами обязанность должностных лиц, предприятий, организаций и учреждений независимо от форм собственности.

Законодательство Республики Беларусь гарантирует право каждого гражданина на охрану здоровья, которое обеспечивается соответствующим медицинским обслуживанием, а также занятием физической культурой и спортом, созданием необходимых для этого условий [1; 2; 3 и др.].

Занятия физической культурой и спортом в охране здоровья человека имеют особое значение. По данным ВОЗ, состояние здоровья человека зависит на 50 % от образа жизни, который естественно должен быть здоровым (ЗОЖ).

Особое значение физическая культура имеют для детей и взрослых с особенностями психофизического развития (в том числе с инвалидностью), поскольку являются не столько незаменимым средством поддержания имеющегося здоровья, его укрепления и коррекции физических или психических нарушений, сколько условием максимально возможного продления физически активной жизнедеятельности организма, нормализации и повышения качества жизни человека, в целом.

В отношении лиц с тяжелыми нарушениями развития ограничивающими (порой почти полностью) возможности самообслуживания, самостоятельной и независимой жизни в обществе, право на охрану здоровья со стороны государства и общества и соответственно комплекс мер, осуществляемых для этого, в том числе в сфере физической культуры и спорта, защищено законом Республики Беларусь «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь». Согласно Статьи 4. этого закона: «Каждый инвалид, который не в состоянии удовлетворить свои жизненные потребности собственными силами, имеет право на гарантированную помощь со стороны государства» [4].

Актуальность всеобщей доступности к ценностям физической культуры диктуется и сущностью инклюзивного образования. Современный курс государств на инклюзивное образование (в том числе в Республике Беларусь), рассматривается как закономерный процесс в развитии образования, как механизм обеспечения равных возможностей в получении образования для всех обучающихся.

Несмотря на достаточно развитую в Республике Беларусь систему интегрированного (совместного) обучения детей с особенностями психофизического развития и без его нарушений, кроме прочих проблемных моментов «образовательная среда не всегда учитывает потребности каждого обучающегося», что уже диктует необходимость перехода к инклюзивному образованию. Как уточняет В.В. Радыгина в статье «Инклюзивное и интегрированное обучение и воспитание в Республике Беларусь: проблемы и перспективы»: «Переход к инклюзивному образованию – это процесс изменения общественного сознания и системы образования, с целью устранения социокультурных, психологических, образовательных барьеров и равноправного и открытого участия всех детей во всех видах жизнедеятельности» [4]. Безусловно, в их число должна полноправно входить и деятельность, связанная с реализацией прав на охрану здоровья посредством использования средств физической культуры и спорта.

Цель работы – анализ законодательного обеспечения и существующей практики реализации прав населения с особенностями психофизического развития на сохранение здоровья и занятия физической культурой и спортом.

Материал и методы. Использовались общенаучные методы теоретического исследования: изучение, сравнение и анализ законодательных, инструктивных и программно–нормативных документов в сфере физической культуры и спорта лиц с особенностями психофизического развития и инвалидностью, здравоохранения, социальной защиты населения; изучение практического опыта работы учреждений, осуществляющих воспитание и обучение лиц с особенностями психофизического развития, физкультурно–оздоровительную и спортивную работу с данной категорией населения.

Результаты и их обсуждение. Изученный нами арсенал законодательной базы рассматриваемого направления, позволяет констатировать, что в Республике Беларусь к настоящему времени имеется достаточно весомая правовая основа по защите прав населения с особенностями психофизического развития (в официальных документах Российской федерации это лица «с ограниченными возможностями здоровья») на сохранение здоровья и занятия физической культурой и спортом. В тоже время анализ практической реализации этих прав (по данным публикаций, отчетов, наблюдений, бесед) показывает, что самостоятельная физкультурная активность и организованное внедрение средств физической культуры и спорта в образ жизни отдельных категорий инвалидов, находятся

еще, можно сказать, в стадии научного поиска или не до конца завершенных разработок ученых и практиков.

В настоящее время в стране физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельностью охвачено всего лишь около четверти общей численности населения, включая детей, взрослое население и лиц с особенностями психофизического развития. При этом следует учитывать, что автоматически в это количество вошли и все те кто, обучаясь в учреждениях образования, занимается физической культурой в рамках обязательного учебного предмета, а в свободное время (вне образовательного процесса) в большинстве случаев к систематической физкультурно–оздоровительной деятельности, практически, не приобщаются.

Изучение и анализ современной социальной практики реализации прав различных групп людей с особенностями психофизического развития (в том числе с инвалидностью) на охрану здоровья средствами физической культуры и спорта, позволили нам выделить ряд направлений организационные и программно–методические вопросы которых решены не в полной мере или еще ожидают своего решения в перспективе:

- научно–методическое обеспечение адаптированной физкультурно-оздоровительной деятельности взрослых инвалидов с интеллектуальной недостаточностью;
- организация адаптивного физического воспитания с детьми и взрослыми, получающими специальное образование на дому;
- разработка программно–методического сопровождения адаптивного физического воспитания, адаптивной физической рекреации в отделениях дневного пребывания инвалидов территориальных центров социального обслуживания населения;
- включение в занятия адаптивной физической культурой детей и взрослых с тяжелыми множественными нарушениями (самостоятельно не обслуживаемыми, паллиативного отделения), проживающих и обучающихся в условиях специализированных домов – интернатов (стационарных детских учреждениях социального обслуживания населения);
- научно-методическое и программное обеспечение организованных занятий адаптивной физической культурой воспитанников с ОПФР учреждений дошкольного образования, детей дошкольного возраста в коррекционных центрах физической реабилитации и обучения;
- разработка программно-методического обеспечения физического воспитания и спортивной работы в условиях интегрированного обучения учащихся с особенностями психофизического развития в учреждениях общего среднего образования.

Выявленные проблемы практической реализации средств и методов, имеющих самое непосредственное отношение к комплексу мер, направленных на поддержку и укрепление здоровья каждого гражданина (в данном случае – граждан с особенностями психофизического развития), не исчерпываются названными выше, подчеркивая актуальность, моральную и этическую составляющую рассматриваемой, в первую очередь, правового характера проблемы.

Одними из актуальных вопросов, лежащих в основе решения проблем организационного и программно-методического обеспечения выше названных практик физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения с особенностями психофизического развития, является недостаточность или отсутствие конкретных позиций (статей в законах или включений в их содержании, комментариев и др.) в соответствующих правовых и нормативных документах, гарантирующих права на охрану здоровья и требующих обеспечение для этого необходимых условий.

Заключение. В настоящее время в Республике Беларусь в активно развивающейся системе адаптивного физического воспитания формируется правовая и инструктивно–нормативная основы, определяющие права лиц с особенностями психофизического развития на охрану здоровья созданием соответствующих условий, в том числе посредством

различных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура выступает эффективным средством сохранения и повышения жизнеспособности людей с инвалидностью, профилактики и коррекции нарушений психического и физического развития, интеграции в общество. Многие категории лиц с особенностями психофизического развития охвачены различными формами специального образования, составной частью которого является физическое воспитание.

Реформирование специального образования, внедрение в практику концепции инклюзивного образования направлены на максимальный охват коррекционно–педагогическим процессом всех категорий населения с особенностями психофизического развития независимо от состояния здоровья, условий проживания и форм взаимодействия с социумом. Реализация этой цели потребует еще определенного периода времени, как и превращение социальной практики всеохватывающей физкультурно–оздоровительной и спортивной работы с рассматриваемым контингентом населения в зрелую государственную систему адаптивного физического воспитания. К числу отдельных групп населения с особенностями психофизического развития, организационные и программно–методические вопросы адаптивного физического воспитания которых требуют в законодательных документах соответствующей конкретизации и закрепления прав на охрану здоровья уточненными средствами и формами адаптивной физической культуры, относятся: взрослое население с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, дети с тяжелыми нарушениями психического и (или) физического развития, обучающиеся на дому, дети дошкольного возраста центров коррекционно–развивающего обучения и реабилитации.

Литература

1. Конституция Республики Беларусь : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г. и 17 окт. 2004 г. – Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2016. – 62 с.
2. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь от 04 января 2014 №125–З: в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 №92–З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
3. О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь: Закон Республики Беларусь от 11 ноября 1991: в ред. Закона Республики Беларусь от 16.11.2010 №192–З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
4. Радыгина, В.В. Инклюзивное и интегрированное обучение и воспитание в Республике Беларусь / Проблемы и перспективы инклюзивного интегрированного обучения и воспитания в РБ [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://ckroir-ostrovec.schools.by/pages/problemny-i-perspektivy-inkluzivnogo-integrirovannogo-obucheniya-i-vospitanija-v-rb>. – Дата доступа: 10.11.2020.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ НА КЛИНИКО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЯХ

Л.В. Виноградова

**Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация, e-mail: vilarisa2009@yandex.ru**

В статье представлены результаты сравнительного анализа эффективности различных реабилитационных программ у лиц с дегенеративно-дистрофическими изменениями в позвоночнике.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике (остеохондроз, протрузия диска).*

В настоящее время в России большую часть амбулаторного приема неврологов и ортопедов занимают заболевания позвоночника [1]. С позиций современной науки в патогенезе возникновения болевого синдрома в области спины и дегенеративно-дистрофических изменениях самого позвоночного столба считается, что одним из важнейших факторов его развития являются мышечно-тонические нарушения, связанные с изменениями двигательного стереотипа современного человека [2]. В этой связи патогенетически оправданным является использование методов физической реабилитации при указанной патологии, изучению эффективности которых и посвящено настоящее исследование.

Цель исследования – определить эффективность применения различных средств реабилитации, у пациентов, страдающих от хронического болевого синдрома в спине, обусловленного дегенеративно-дистрофическими изменениями в позвоночнике.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе медицинского центра «Эксперт» г. Смоленск. В исследовании принимали участие 142 пациента, обратившихся за диагностической и реабилитационной помощью по поводу заболеваний позвоночника. У всех пациентов отмечались частые боли в области поясницы, которые нередко с иррадиировали в нижние конечности и сопровождалось нарушением трудоспособности. Всем пациентам было проведено диагностическое (при обращении в медцентр) и контрольное (по окончании курса реабилитации) МРТ-исследование, а также клиническое обследование (осмотр, опрос, двигательные тесты), по результатам которых была изучена динамика функциональных и морфологических изменений в позвоночнике.

Результаты и их обсуждение. В констатирующей части исследования было установлено, что наиболее часто за медицинской помощью по поводу болей в спине обращались люди в возрасте 41-55 лет (40,1%) и 56-75 лет (27,5%) (рис.1), что по нашему мнению может быть объяснено тем, что во-первых, в данном возрасте наиболее часто возникают характерные клинические изменения, в первую очередь, болевой синдром и ограничение подвижности позвоночника, а во-вторых – данные возрастные группы населения проявляют максимально осознанное отношение к сохранению своего здоровья. В возрасте 25-40 лет за медицинской помощью обращается 23 % пациентов, что не намного превышает показатели 18-24 лет – 9%, но значительно ниже по сравнению с более старшими людьми и, вероятно, может быть объяснено игнорированием или деструктивным отношением молодежи к своему здоровью.

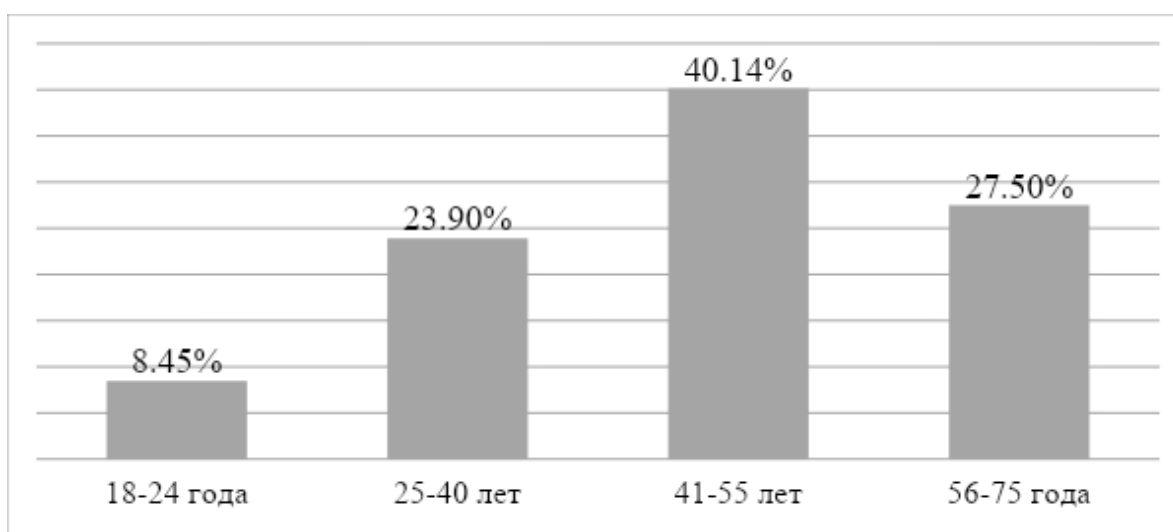


Рисунок 1 – Возрастной состав пациентов, обратившихся за реабилитационной помощью по поводу «проблем» с позвоночником

Результаты МРТ-исследования (рис.2) выявили, что основные дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике представлены спондилоартрозами (41%) и остеохондрозами (32%). На долю сколиозов приходится 16% и у 11% обратившихся установлены протрузии.



Рисунок 2 – Результаты МРТ-исследования у пациентов, обратившихся за реабилитационной помощью по поводу «проблем» с позвоночником

В формирующую часть исследования было включено 60 пациентов в возрасте 41-55 лет с установленным диагнозом остеохондроз и/или протрузия диска (рис. 3). Всем пациентам врачом-невропатологом на основании данных МРТ-исследования и клинической картины было назначено соответствующее лечение, предполагающее медикаментозную терапию, лечебную гимнастику и массаж.

Однако, по различным причинам (отсутствие времени или желания, нет денег на посещение платных занятий ЛФК и массаж) одна группа пациентов (группа А) получала только медикаментозную терапию, вторая группа – (группа Б) получала медикаментозную терапию+массаж), третья группа – (группа В) получала медикаментозную терапию+ЛФК+ массаж.

При выборе метода лечения пациентам, участвующим в формирующей части эксперимента, руководствовались главным принципом восстановления опорно-двигательного аппарата - это правильное перераспределение нагрузки на позвоночник. А именно, с одной стороны – необходимо добиться расслабления спазмированных мышц, а с другой – обязательным условием успешного лечения и профилактики болевого синдрома в спине является укрепление мышечного корсета.

Для оценки эффективности различных реабилитационных подходов было проведено годичное наблюдение за участниками формирующей части эксперимента, результаты которого представлены в табл.1-2.

Следует отметить, что в начале реабилитации у пациентов во всех трех группах имели место клинико-функциональные нарушения различной степени выраженности: болевой синдром, ограничение подвижности, скованность движений, хроническая усталость, часто нарушения сна и эмоциональные расстройства. В начале эксперимента все три группы были сопоставимы между собой и не имели статистически значимых различий по исследуемым показателям.

Из табл. 1 видно, что при обращении за реабилитационной помощью во всех трех группах в 100% случаев имели места нарушения биомеханики позвоночника различной степени выраженности. Так, в группах А, Б и В отмечались нарушения биомеханики позвоночника: незначительные – у 36,8%, 40,9% и 37,5% пациентов соответственно ($p > 0,05$);

умеренные – у 27,6%, 26,3% и 29,1% пациентов соответственно ($p>,05$); выраженные – у 35,6%, 32,8% и 33,4% пациентов соответственно ($p>,05$).

Таблица 1 – Характеристика функциональных нарушений позвоночника в течение педагогического эксперимента, %

Группы наблюдений	Степень функциональных нарушений позвоночника			Нарушение биомеханики позвоночного столба, %
	незначительная	умеренная	выраженные	
Первичное обследование				
Группа А	36,8	27,6	35,6	100
Группа Б	40,9	26,3	32,8	100
Группа В	37,5	29,1	33,4	100
Конечное обследование (через 12 месяцев)				
Группа А	36,3	28,9	34,8	100,0
Группа Б	35,9	25,6	27,2	88,7*
Группа В	30,8	24,4	25,0	80,2**

* – различия между группами А и Б достоверны ($p<0,05$)

** – различия между группами А и В достоверны ($p<0,05$)

По окончании эксперимента (табл. 2) через год реабилитации определено, что у пациентов, получавших только медикаментозное лечение (группа А) в 100% случаев сохраняются нарушения биомеханики позвоночника. В группе Б, где в течение года было проведено два курса массаж в сочетании с медикаментозной терапией в 11,3% удалось добиться ликвидации нарушений биомеханических свойств позвоночного столба. В группе В, пациенты которой проводили комплексную реабилитацию (медикаменты + два курса массажа + регулярные занятия лечебной гимнастикой в течение года) 19,8% пациентов избавились от нарушений биомеханики позвоночника.

При оценке наличия клинических проявлений остеохондроза по окончании эксперимента (табл. 2) установлено, что по всем изученным показателям у пациентов из групп Б и В получено более выраженное клиническое улучшение, чем в группе А ($p<0,05$).

Таблица 2 – Характеристика клинических проявлений заболевания позвоночника после годичного цикла занятий по различным реабилитационным программам

Показатели	Группа А (n=13)		Группа Б (n=26)		Группа В (n=21)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Боль, скованность в поясничном отделе позвоночника	4	30,7	4	15,4*	3	14,3**
Сгибание и разгибание в поясничном отделе позвоночника ограничены	6	46,2	5	19,2*	2	9,5**
Поднятие прямой ноги с ограничением до 50°	3	23,1	4	15,4*	2	9,5**
Вынужденная поза (наклон туловища в сторону)	1	7,6	0	0*	0	0**
Нарушение сна	4	30,7	3	11,5*	1	4,8**
Хроническая усталость	3	23,1	4	15,4*	1	4,8**
Снижение работоспособности	5	38,5	4	15,4*	1	4,8**
Эмоциональные расстройства	2	15,4	3	11,5*	3	14,3**

* – различия между группами А и Б достоверны ($p<0,05$)

** – различия между группами А и В достоверны ($p<0,05$)

На рис.3 представлена степень функциональных нарушений позвоночника по окончании реабилитационного цикла. Так, через год проводимой реабилитации пациенты из группы Б (медикаменты+массаж) и группы В (медикаменты+массаж+ЛГ) имеют достоверное ($p<0,05$) улучшение в биомеханических свойствах позвоночного столба, причем группа В превзошла по положительному реабилитационному эффекту не только группу А, но и группу Б ($p<0,05$). Также в группе В степень выраженности нарушений биомеханики позвоночника достоверно более меньшая, чем в группе А ($p<0,05$) и ниже, чем в группе Б.



Рисунок 3 – Характеристика функциональных нарушений позвоночника в исследуемых группа по окончании годичного цикла реабилитации, %

При сравнении клинических результатов реабилитации в группе Б (медикаменты+массаж) и группе В (медикаменты+массаж+ЛГ) выявлена статистически более выраженная положительная динамика по всем изучаемым показателям, кроме таких как боль, скованность в поясничном отделе позвоночника; вынужденная поза (наклон туловища в сторону); эмоциональные расстройства. Однако и в их проявлениях положительная динамика в группе В более отчетливо выражена.

Заключение. Проведенное исследование позволяет заключить, что в Смоленской области области дегенеративные-дистрофические изменения позвоночника достаточно распространены практически во всех возрастных группах населения. Однако, более возрастные пациенты чаще страдают от клинко-функциональных нарушений сопровождающих данную патологию и чаще обращаются за реабилитационной помощью. При сравнении различных программ реабилитации выявлено, что через год реабилитации у пациентов, получавших только медикаментозное лечение в 100% случаев сохраняются нарушения биомеханики позвоночника в сочетании с клиническими проявлениям заболевания (нарушение ротационных движений и флексии позвоночника, вегетативные расстройства). У пациентов группы, где в течение года было проведено два курса массаж в сочетании с медикаментозной терапией в 11,3% удалось добиться ликвидации нарушений биомеханических свойств позвоночного столба и уменьшения клинических проявлений заболевания. Максимальный положительный реабилитационный эффект был достигнут при систематическом комплексной применении таких средств реабилитации как медикаментозное лечение, два курса массажа и регулярные занятия лечебной гимнастикой в течение года. У 19,8% таких пациентов были ликвидированы функциональные нарушения биомеханических свойств позвоночника и получено достоверно более значимое ($p<0,05$) уменьшение основных клинических проявлений остеохондроза.

Таким образом, экспериментально установлено, что наибольшего реабилитационного эффекта удастся достичь при проведении комплексной реабилитационной работы,

предполагающей использование не только медикаментозной терапии, направленной преимущественно на купирование болевого синдрома, но и при максимально полном использовании таких средств реабилитации как лечебная гимнастика и массаж.

На основании результатов исследования были сформулированы следующие **практические рекомендации**:

1. Для повышения эффективности реабилитационного процесса у пациентов, страдающих дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника, рекомендуется комплексное использование таких средств реабилитации как медикаментозная терапия, массаж и лечебная гимнастика.

2. Более выраженный положительный эффект достигается при регулярном проведении курсов массажа 10–15 процедур не реже 1 раза в 6 месяцев и систематического, не реже 2-х раз в неделю выполнения комплекса лечебной гимнастики.

3. В индивидуальных и групповых беседах необходимо создавать у пациентов мотивацию активного образа жизни, включающего регулярное использование физических упражнений и соблюдения статодинамического режима в повседневной жизни.

Литература

1. Алексеев, В.В. Диагностика и лечение болей в пояснице / В.В. Алексеев // Consilium medicum. 2002. – № 2. – С.96–102.

2. Жарков, П.Л. Лечение движением (гинезитерапия) в домашних условиях и в лечебном учреждении при болях в опорно-двигательной системе / П.Л. Жарков, Э.Г. Мартиросов, А.П. Жарков. – М., 2002 – 278 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПСИХОФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ

Ю.В. Гапоненок*, Е.М. Дядичкина*, И.В. Каплич**

***Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь**

****Витебский областной детский клинический центр,
Республика Беларусь, e-mail: yuliya.gaponenok@gmail.com**

В статье представлены результаты анализа современного состояния адаптивной физической культуры, предложены рекомендации по совершенствованию организации образовательного процесса по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Ключевые слова: дети с тяжелыми множественными нарушениями, адаптивная физическая культура, образовательный процесс.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь в 2018 году численность инвалидов-детей в возрасте до 18 лет составила 32026 [4]. Право на образование каждого гражданина Республики Беларусь закреплено в ряде нормативных правовых документов, международного, национального и государственного уровня: Конвенция о правах ребенка (1989, ст. 23 п.1, 27 п.1, 28 п.1); Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов (1993, правило 6 Образование); Саламанкская Декларация лиц с особыми потребностями принята Всемирной Конференцией по образованию лиц с особыми потребностями: доступ и качество (1994, п.2.); Закон Республики Беларусь о специальном образовании (2004), Кодекс Республики Беларусь об образовании (с 2011). Конвенция о правах инвалидов (2016, ст. 24 Образование), национальный план действий по реализации в Республике Беларусь положений Конвенции о правах инвалидов на 2017–2025 годы являются основополагающими документами.

В настоящее время система специального образования представлена широкой сетью учреждений: специальные дошкольные учреждения, специальные общеобразовательные школы, вспомогательные школы, центры коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. По мере развития специального образования, проблема образования детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями, в частности детей, находящихся на паллиативной помощи, проживающих в учреждениях социального обслуживания, домах-интернатах, привлекает все более пристальное внимание отечественных и зарубежных ученых. В Республике Беларусь 9 домов-интернатов для детей с особенностями психофизического развития. Проживающие там дети, получают специальное образование в специальных условиях на уровне дошкольного и общего среднего образования. Важно учитывать, что дети-инвалиды, находящиеся на паллиативной помощи различны как по тяжести нарушения, так и по возрасту (от 4 до 18 лет) и все отличаются своеобразием. Ведущее место в перинатальной патологии нервной системы занимают асфиксия и внутричерепная родовая травма вызывающая структурные изменения нервной системы. В последующем обнаруживаются двигательные расстройства, эпилептические припадки и задержка умственного развития. Тяжесть повреждения спинного мозга варьирует от легкого растяжения до тяжелого кровоизлияния и разрыва, приводя к парезам и параличам конечности и выпадения чувствительности. Общая частота врожденных пороков развития составляет 15–42 на 1000 родившихся. Для наследственных болезней характерны сочетанные поражения нервной системы, внутренних органов, кожных покровов и опорно-двигательного аппарата.

Сложные нарушения и стойкие отклонения в развитии приводят к вынужденной гипокинезии детей, что в свою очередь приводит к гиподинамии и низкой функциональной активности органов и систем. В еще большей степени проблема дефицита двигательной активности затрагивает детей, находящихся на паллиативной помощи, которая предполагает комплексный (физический, эмоциональный, социальный, духовный) подход к больному ребенку, имеющему угрожающее жизни состояние, где высокая вероятность преждевременной смерти из-за его тяжести, но также есть вероятность длительного prolongation жизни до взрослого возраста [5]. Важно, не допустить стандартизацию в оказываемой помощи детям, а только обеспечивать улучшение качества жизни [4]. Поэтому дети с тяжелыми и множественными нарушениями нуждаются в целенаправленной помощи специалистов по адаптивной физической культуре в режиме всего дня. На них лежит главная ответственность за профилактику и коррекцию последствий болезни. Каждый ученик имеет свое индивидуальное учебное поле (Т.В. Лисовская, Т.В. Сидорко, М.Е. Скивицкая) [3].

Цель исследования – совершенствование организации образовательного процесса детей с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Материал и методы. Анализ научно-методической литературы, нормативных и правовых документов по проблеме исследования; педагогические наблюдения в процессе оказания паллиативной помощи детям с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями. Функциональное состояние организма детей оценивалось с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега-М» (состояние покоя).

Результаты и их обсуждение. Порядок организации получения специального образования в детском доме-интернате определяет инструкция «О порядке организации получения специального образования в учреждении социального обслуживания», утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь и Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 28.06.2011 № 48/55. В компе-

тенции учреждения образования входят следующие функции: реализация образовательных программ специального образования, коррекционная работа, обеспечение лиц с особенностями психофизического развития учебниками, учебными пособиями, консультативная помощь по вопросам обучения и воспитания лиц с особенностями психофизического развития. Стационарное учреждение социального обслуживания определяет количество специальных классов, групп, создает специальные условия. Учреждение образования совместно со стационарным учреждением социального обслуживания, осуществляют постоянное наблюдение за личностным развитием, уровнем обучаемости и социальной адаптации детей.

Образовательный процесс детей с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями осуществляется посредством учебной работы по освоению учащимися ряда основных учебных дисциплин (учебный план и учебная программа центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации), в число которых входит учебный предмет «Адаптивная физическая культура». Цель, которой, максимально развить жизнеспособность детей посредством коррекции и компенсации нарушенных функций. В случае невозможности усвоения ребенком программных требований учебных программ в соответствии со статьей 279 Кодекса об образовании для лиц с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями могут разрабатываться индивидуальные учебные планы и индивидуальные учебные программы.

Анализ состояния образовательного процесса в домах-интернатах по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей, находящихся на паллиативной помощи позволяет выделить следующие проблемные аспекты.

Первый, нет программно-методического сопровождения по предмету «Адаптивная физическая культура» учитывающего особенности детей, находящихся на паллиативной помощи. Недостаточно четких рекомендаций по коррекции физических нарушений по различным нозологическим группам.

Вторая проблема, это наличие педагогических кадров. Многие педагоги, задействованные в процессе физического воспитания детей не имеют образования в области адаптивной физической культуры. Часто у специалистов складывается мнение, что при тяжелых заболеваниях дети нуждаются в ограничении двигательной деятельности, при этом отдавая предпочтения медикаментозным методам лечения. Педагоги зачастую избегают инициировать самостоятельные действия и решения в организации физического воспитания, так как нет методических рекомендаций, алгоритмов, инструкций по педагогическому сопровождению детей, находящихся на паллиативной помощи. В Республике Беларусь осуществляется подготовка специалистов в области адаптивной физической культуры. Безусловно, кадровый высококвалифицированный педагогический состав играет важную роль в образовательном процессе.

Третья проблема – сложность проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности детей с тяжелой степенью психофизического развития. Л.Н. Ростомашвили (2009) справедливо отмечает: «Основу оценки состояния здоровья детей составляет комплексный, индивидуальный и дифференцированный подходы». Постоянный мониторинг достигнутых результатов за период педагогического воздействия позволит повысить качество образования [6].

Четвертая проблема – отсутствие стимулирующей среды двигательной активности. На сегодняшний день разработаны различные методики, позволяющие детям с тяжелыми двигательными нарушениями заниматься физическими упражнениями в вертикальном положении с оптимальной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, обеспечивая максимальную возможность формирования двигательных навыков. Существует современное реабилитационное оборудование для вертикализации, обучения передвижения: функциональные кровати, столы-вертикализаторы, подвесные системы, коляски–

вертикализаторы и др. К сожалению, на сегодняшний день это оборудование не распространено в домах–интернатах. Поэтому процесс вертикализации проходит тяжело и недостаточно эффективно [1].

При длительной обездвиженности происходит увеличение частоты сердечных сокращений, которое является проявлением неадаптированности организма, что проявляется в снижении парасимпатических и усилении симпатических регуляторных влияний, что связано с предшествующим эмоциональным воздействием на организм. Индекс напряженности регуляторных систем отражает степень централизации управления сердечного ритма. Этот показатель чрезвычайно чувствителен к усилению тонуса симпатической нервной системы. Даже незначительная нагрузка (физическая или эмоциональная) увеличивает ИН в 1,5–2 раза. Рост показателя адекватности процессов регуляции (ПАПР) говорит о снижении резерва адаптации.

К сожалению, данных, в медицинской документации о материально–бытовых условиях беременных женщин не имелось. 12 родившихся детей от первой беременности и родов имели в анамнезе низкие баллы по шкале Апгар, преждевременное излитие вод, длительный безводный период, родовая травма, срочные роды, преждевременные роды в 28–31 неделю беременности, тугое обвитие пуповины вокруг шеи. Вес при рождении менее 2000г., составил у 8 новорожденных, более 4000 г. родился один ребенок, который получил травму во время родов. В одном случае произошли домашние роды, мать страдала бытовым пьянством. В настоящее время, согласно данным медицинских карт, у детей установлены следующие диагнозы:

детский церебральный паралич (ДЦП), генетическая патология (синдром Дауна), умственная отсталость, раннее органическое поражение центральной нервной системы (РОПЦНС), врожденная патология сердца, алалия.

Заключение. Адаптивное физическое воспитание занимает приоритетное место в образовательном процессе детей, имеющих стойкие нарушения в развитии. Поэтому одним из первых и главных условий развития детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями, а именно детей, находящихся на паллиативной помощи, является повышение двигательной активности. Показатели вариабельности сердечного ритма могут быть использованы при анализе состояния основных регуляторных систем организма для планирования и оценки эффективности мероприятий.

Литература

1. Гапоненок, Ю.В. Актуальные проблемы физического воспитания в условиях домов–интернатов /Ю.В. Гапон енок //Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии : материалы Международной научн.практ. конф., посвящ. 25–летию кафедры физической реабилитации, Минск, 29 марта 2018г. / Белорус.гос. ун-т физ. культуры; под общ. ред. Т.Д. Поляковой и М.Д. Панковой. – Минск : БГУФК, 2018. – С. 45–48.
2. Лисовская, Т.В. Педагогические основы воспитания и обучения детей с тяжелыми множественными психофизическими нарушениями : пособие : в 2 ч. / Т. В. Лисовская, Т.В. Сидорко, М.Е. Скивицкая ; под ред. Т.В. Лисовской. – Гродно : ГрГУ, 2015. – Ч. 1. – 70с.
3. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.belstat.gov.by/>. – Дата доступа: 16.02.2016.
4. Организация паллиативной помощи детям в Республике Беларусь : учеб.-метод. пособие / /А.Г. Горчакова [и др.]; под ред. Н.Н. Саввы. – Минск : БелМАПО, 2011. – 23 с.
5. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб.пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М. : Советский спорт, 2009. – 224 с.

ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА В СПОРТЕ И МЕДИЦИНЕ

Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко, В.А. Лосев, А.Н. Козлов
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Использование в учебном или учебно-тренировочном процессе новых тренажерных устройств позволяет эффективно формировать новые двигательные навыки, развивать и совершенствовать двигательные способности человека. За последние годы преподавателями факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Беларусь) было получено 11 патентов на изобретения и полезные модели в области физической культуры и спорта и спортивной медицины, которые имеют определенные принципиальные отличия по сравнению с традиционными спортивными снарядами и устройствами. В статье рассматриваются особенности новых технических решений, применяемых в тренажерных устройствах.

Ключевые слова: физическое развитие, тренажерные устройства, двигательные способности.

Все большее значение в современном мире приобретает сохранение фундаментальных жизненных ценностей, основной среди которых является здоровье человека. Ухудшение экологической ситуации, нерациональное и вредное питание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, стресс – все это приводит к снижению качества жизни человека и в свою очередь влияет на продолжительность его жизни. Ученым различных отраслей знаний приходится решать все больше задач, связанных с сохранением и укреплением здоровья человека. Не стоят в стороне от решения этих задач и создатели [1, 3, 4] различных тренажерных устройств и систем, предназначенных для развития и совершенствования двигательных способностей человека. С 1997 года этими вопросами занимается и коллектив авторов кафедры физического воспитания и спорта Витебского государственного университета имени П.М.Машерова (Республика Беларусь). Главная наша задача – помочь человеку реализовать свой двигательный потенциал с использованием различных тренажерных устройств и приспособлений.

Целью работы являлась разработка и совершенствование тренажерных устройств для развития двигательных способностей человека. В статье Вашему вниманию предлагается описание 3-х разработанных нами тренажерных устройств: устройство для тренировки мышц верхней части туловища человека, устройство для восстановления подвижности и тренировки мышц голеностопного сустава, универсальная гимнастическая лестница.

Материал и методы. Материал исследования – тренажерные устройства для развития двигательных способностей человека; методы исследования – патентный поиск, анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты и их обсуждение. *Устройство для тренировки мышц верхней части туловища человека* предназначено для повышения эффективности тренировки за счет дозирования физической нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности тренирующегося. Поставленная задача достигается тем, что в устройстве для тренировки мышц верхней части туловища человека, содержащем траверсу и установленном на траверсе средстве для захвата руками выполнено в виде барабана, наружная поверхность которого образована на траверсе с возможностью вращения, а поручни установлены под углом 45° – 90° друг к другу и выполнены трапециевидными. Кроме того, для расширения функциональных возможностей устройства, барабаны с различными углами между поручнями установлены на траверсе последовательно (или взаимно перпендикулярно друг к другу), а устройство может быть выполнено переносным.

Устройство содержит траверсу с установленным на ней средством для захвата руками, выполненным в виде барабана. Наружная поверхность барабана образована симметрично расположенными трапециевидными поручнями. Барабан установлен на траверсе с возможностью вращения посредством подшипников.

Для дозирования физической нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности тренирующегося можно увеличивать или уменьшать количество N поручней барабана, устанавливая их под различными углами α по отношению друг к другу. Чем больше угла α и меньше количество поручней N , тем большее усилие должен затратить тренирующийся для вращения барабана. Оптимальным является количество поручней N от 8 до 4, при этом $\alpha = 45^\circ - 90^\circ$. Максимальная нагрузка достигается при количестве поручней $N = 4$ и $\alpha = 90^\circ$. При количестве поручней равном трем ($N = 3$) и $\alpha = 120^\circ$ тренирующийся не сможет дотянуться до следующего поручня, и выполнение упражнения станет невозможным.

Для расширения функциональных возможностей устройства, а также для обеспечения одновременной тренировки нескольких человек и увеличения моторной плотности занятия на траверсе устанавливаются барабаны с различными углами между поручнями, например, с $\alpha_1 = 45^\circ$ и $N_1 = 8$; $\alpha_2 = 60^\circ$ и $N_2 = 6$; $\alpha_3 = 90^\circ$ и $N_3 = 4$.

Переходя с одного барабана на другой, тренирующийся может увеличивать или уменьшать нагрузку. Барабаны устанавливаются на траверсе последовательно друг за другом (либо взаимно перпендикулярно друг другу). Возможны любые комбинации установки барабанов, устройство может быть выполнено переносным и устанавливаться на гимнастической стенке или т.п.

Устройство работает следующим образом. Тренирующийся находится в исходном положении в вися, держась руками за поручень. Затем, берясь вначале одной рукой, а потом и другой рукой за следующий поручень барабана, тренирующийся вызывает поворот барабана и вновь оказывается в исходном положении. Поскольку барабан вращается при каждом последующем перехвате руками тренирующийся будет возвращаться в исходное положение.

Увеличивая скорость выполнения упражнения, дозируя количество перехватов и количество оборотов барабана за единицу времени, осуществляется дозирование физической нагрузки. Изобретение позволяет повысить эффективность силовой тренировки мышц верхней части туловища человека за счет дозирования физической нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности тренирующегося, а также расширяет функциональные возможности, повышает моторную плотность занятия за счет одновременной тренировки нескольких человек.

Устройство для восстановления подвижности и тренировки мышц голеностопного сустава относится к спортивному инвентарю, в частности к устройствам для тренировки мышц голеностопного сустава и восстановления его функции (подвижности) после перенесенных травм и операций.

Известно тренировочное устройство для восстановления двигательной активности ног [5], содержащее основание, на котором установлены рама с подложкой для стоп, регулируемый по высоте стул, редуктор, электродвигатель и пульт управления. Недостатком известного устройства является то, что амплитуда движения голеностопного сустава при работе на нем, является фиксированной, поскольку ограничена длинной кривошипа, который установлен на валу редуктора и соединен через сферический шарнир с подложкой для стоп. В этом случае, отсутствует возможность варьирования амплитуды движения стопы от минимальных значений к максимальным (до предела индивидуальных возможностей подвижности сустава в вертикальной и горизонтальной плоскостях).

Решаемая задача – совершенствование конструкции тренажерного устройства с целью повышения эффективности тренировки и сокращения времени реабилитации после повреждения голеностопного сустава и стопы.

Задача решена тем, что устройство для восстановления подвижности и тренировки мышц голеностопного сустава содержит раму, пульт управления, электрический двигатель, редуктор, диск, сферические шарниры, площадку для стопы, стопорящий элемент, при этом, диск имеет паз, в котором с возможностью перемещения установлен сферический шарнир, подвижно связанный с площадкой для стопы, а стопорящий элемент выполнен в виде винта с барашком.

Технический результат достигается тем, что при вращении диска, происходит вращение подвижно соединенной с ним площадки, на которой расположена стопа занимающегося, при этом, регулируя стопорящий элемент сферического шарнира можно перемещать по пазу, соединенную с ним площадку, от центра к диску к его краю и обратно, увеличивая (или уменьшая) амплитуду движения стопой в голеностопном суставе, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося. Сферический шарнир, расположенный на противоположной от редуктора стороне площадки для стопы, закреплен неподвижно по центру вала редуктора на раме устройства.

Устройство для восстановления подвижности и тренировки мышц голеностопного сустава состоит из рамы, с расположенными на ней: пультом управления, электрическим двигателем, редуктором с диском, площадкой для стопы. В пазе на диске находится сферический шарнир, который подвижно соединен с площадкой для стопы, и при ее перемещении может фиксироваться в пазе диска барашком. С рамой площадка для стопы связана шарниром. С пульта управления варьируется скорость вращения диска и связанной с ним подвижно площадки для стопы.

Полезная модель позволяет регулировать скорость и амплитуду движения стопой (при перемещении площадки для стопы от центра диска к его краю и обратно) в голеностопном суставе в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

Устройство для восстановления подвижности и тренировки мышц голеностопного сустава промышленно применимо, так как изготавливается на стандартном оборудовании с использованием доступных материалов.

Универсальная гимнастическая лестница относится к спортивному и медицинскому инвентарю, в частности, к устройствам для тренировки мышц тела и коррекции деформации позвоночного столба человека. Гимнастическая лестница может быть использована для оснащения спортивных залов, кабинетов лечебной физической культуры, помещений, приспособленных для занятий физической культурой и спортом.

Известна гимнастическая лестница [2], содержащая вертикальные стойки и перекладины, установленные в одной вертикальной плоскости. Недостатком известной гимнастической лестницы являются ограниченные эксплуатационные возможности, поскольку перекладины установлены неподвижно в вертикальных стойках гимнастической лестницы. Поэтому она является малоэффективным средством для индивидуальной коррекции деформации позвоночного столба человека.

Решаемая задача – совершенствование конструкции гимнастической лестницы с целью повышения эффективности выполнения упражнений для тренировки различных мышечных групп и индивидуальная коррекция деформации позвоночного столба человека.

Задача решена тем, что гимнастическая лестница содержит вертикальные стойки и перекладины, при этом, последние могут перемещаться в стойках в горизонтальной плоскости по пазам и фиксироваться в них неподвижно стопорящими элементами в пределах границ (передней и задней сторон) вертикальных стоек.

Для достижения более высокой эффективности тренировки перекладины могут горизонтально перемещаться в пазах в боковых стойках и фиксироваться в них стопорящими элементами по всей длине гимнастической лестницы относительно вертикальной плоскости.

Тренировка мышц тела и коррекция деформации позвоночного столба человека может проходить в зависимости от его индивидуальных анатомических способностей. Занимающийся находится в исходном положении – вис, спиной к гимнастической лестнице, хватом за верхнюю перекладину. Перекладины в верхней половине гимнастической лестницы устанавливаются в соответствии с анатомическим профилем позвоночника человека, либо с учетом корректировки определенной части позвоночного столба. В таком положении в висе (статический режим) или при выполнении двигательных действий (динамический режим) происходит необходимое воздействие на позвоночный столб человека для коррекции осанки.

Гимнастическая лестница промышленно применима, так как изготавливается на стандартном оборудовании. Исходным материалом является дерево и металл.

Закключение. Разработанные нами тренажерные устройства предназначены для развития и совершенствования двигательных способностей человека (силовых, скоростно-силовых, координационных). Некоторые из них можно использовать в медицине. Так, например, универсальная гимнастическая лестница применяется для коррекции осанки (позвоночного столба) человека; устройство для тренировки мышц голеностопного сустава – для восстановления его подвижности после полученных травм и операций.

Все тренажерные устройства можно изготовить на стандартном оборудовании с использованием доступных материалов.

Литература

1. Водлозеров, В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев : Издательский центр КГМУ, 2003. – 102 с.
2. Гимнастика: учебник / под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – Москва : «Академия», 2001. – С.74–77.
3. Евсеев, С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
4. Тренажерные системы / В.Е. Шукшунов [и др.]. – Москва : Машиностроение, 2001. – 256 с.
5. RU 2308307 C1.

ВЫСТУПЛЕНИЕ ГИМНАСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЛИН

П.Ю. Королев*, А.В. Бордюг**

***Воронежский государственный институт физической культуры**

****Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил,**

Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского

и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж, Российская Федерация,

e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru

Анализ результатов Чемпионата России ЛИН по спортивной гимнастике 2020 г. после продолжительного периода самоизоляции и домашних тренировок.

Ключевые слова: нарушение интеллекта, спорт ЛИН, судейские оценки, спортивная гимнастика, Чемпионат России, результаты соревнований.

Современная спортивная гимнастика, имеет тенденцию к усложнению соревновательных программ и предъявляет повышенные требования к всесторонней спортивной подготовке лиц с ограниченными возможностями здоровья, что особенно важно в условиях распространения вирусных инфекций и всеобщей самоизоляции.

Российские гимнасты с нарушением интеллекта на протяжении многих лет занимают ведущие позиции в мировой спортивной гимнастике Специальной Олимпиады и спортивного союза лиц с синдромом Дауна, а Воронежская и Челябинская области составляют костяк сборной команды России.

Полное отсутствие тренировок в гимнастическом зале, домашние занятия физической подготовкой в период самоизоляции, несомненно, негативно повлияли на уровень спортивной подготовленности спортсменов с ментальными нарушениями. Актуальность исследования заключается в анализе выступления гимнастов спорта ЛИН в абсолютном первенстве и отдельных видах гимнастического многоборья.

Цель исследования: анализ выступлений гимнастов с нарушением интеллекта на Чемпионате России 2020 после режима самоизоляции.

Материал и методы. Анализ данных соревновательных протоколов. Педагогические наблюдения. Метод математической статистики.

Чемпионат России по спортивной гимнастике ЛИН состоялся с 23 по 27 сентября 2020 года в городе Кострома (Костромской области). В первых, после режима самоизоляции, соревнованиях приняли участие 12 атлетов, из трех регионов России (Воронежская обл., Костромская обл. и Челябинская обл.), которые соревновались в многоборье и в отдельных видах, по программе мастеров спорта.

Открытие Чемпионата России состоялось 24 сентября в спортивной школе № 1 г. Костромы.

Сборную команду Челябинской области представляли 5 атлетов и 2 тренера: Ягафаров Валерий (КМС), Кутепова Арина (КМС), Арчугов Владимир (КМС), Солонгин Дмитрий (КМС), Абдулин Даниил (КМС) – тренер Юрий Пылаев. Воронежскую область представляли: Востриков Андрей (МС), Аллабердыев Сергей (МС), Волков Константин (I разряд) – тренер Королев П.Ю. и Беляева Дарья (КМС) – тренеры Павел Королев и Татьяна Бородовицина. Костромскую область представляли 3 спортсмена: Васильев Даниил (II разряд), Захаров Валерий (II разряд), Кузнецова Виктория (II разряд) – тренер Нуртдинов Сергей.

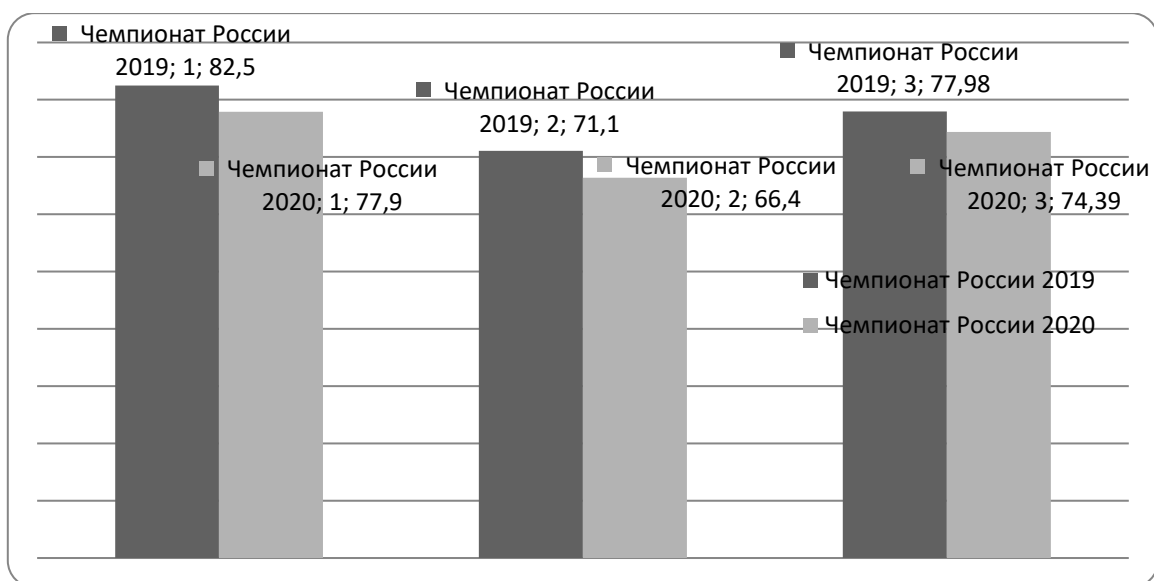
Результаты и их обсуждение. Мониторинг результатов предыдущих соревнований, Чемпионатов России 2018 и 2019 г.г. показывает увеличение соревновательных оценок в мужском и женском многоборье, в среднем на 4,8%. Повышение оценок за соревновательные комбинации было связано с увеличением трудности комбинаций и базой оценки панели Д.

Чемпионат России 2020 показал значительное снижение суммы баллов, набранных участниками в гимнастическом многоборье. Так, средние оценки в мужском многоборье снизились на 3,59 баллов с 77,98 до 74,39 баллов, что составило 4,6%. Наивысшая сумма баллов в мужском многоборье в 2019г. составляла 82,5 баллов, а в 2020 г. 77,9 баллов. Наименьшая сумма баллов мужского многоборья в 2019г. составила 71,1 балла, в 2020 г. 66,4 балла (рис.1).

В женском многоборье сумма баллов снизились менее значительно на 1,00 балл с 49,6 до 48,6 баллов, что составило 2,4%. Наивысшая сумма баллов в женском многоборье в 2019г. составляла 55,2 баллов, а в 2020 г. 50,0 баллов. Наименьшая сумма баллов женского многоборья в 2019г. составила 44,5 балла, в 2020 г. 47,65 балла (рис. 2).

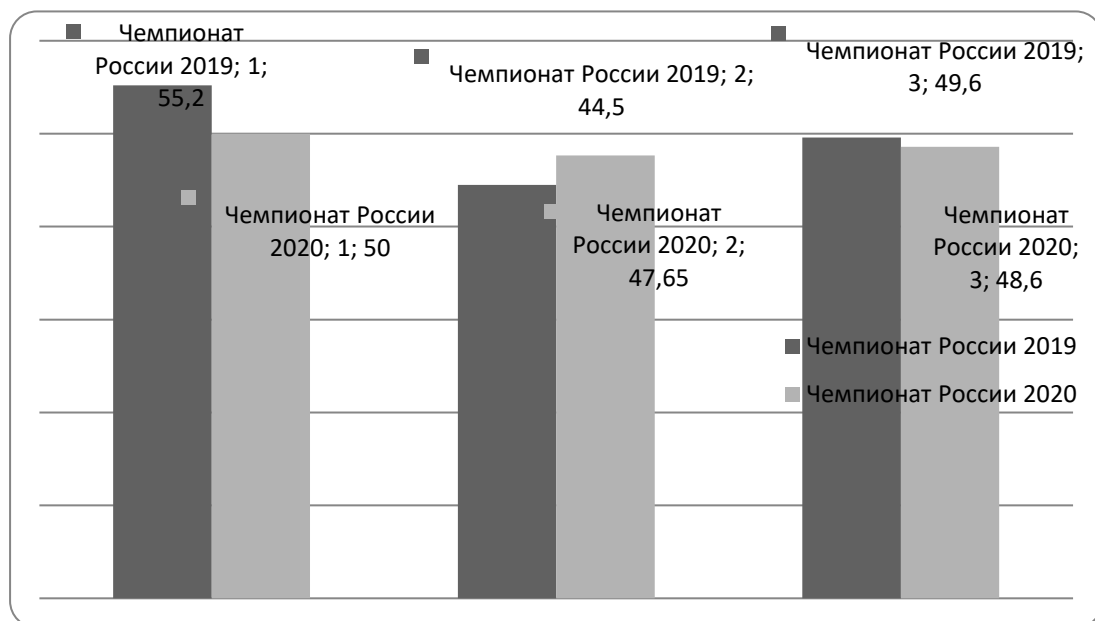
Средние данные мужского и женского многоборья в 2020 г. отражают снижение суммы многоборья на 3,5% по сравнению с годом ранее.

По результатам Чемпионата России 2020 старшим тренером был сформирован список кандидатов в основной и резервный состав сборной команды России (табл. 1–2).



Примечание: 1 максимальная сумма баллов, 2 минимальная сумма баллов, 3 средняя сумма баллов.

Рисунок 1. Динамика результатов в мужском многоборье



Примечание: 1 максимальная сумма баллов, 2 минимальная сумма баллов, 3 средняя сумма баллов.

Рисунок 1. Динамика результатов в мужском многоборье

Таблица 1 – Основной состав сборной РФ по спортивной гимнастике ЛИН

Фамилия, Имя, Отчество	Пол, дата рождения	Спортивное или почетное спортивное звание	Субъект Российской Федерации, го- род	Федераль- ный округ Российской Федерации	Личный тренер
Востриков Андрей Викторович	муж. 18.10.1986	МС	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Королев П.Ю.
Аллабердыев Сергей Сергеевич	муж. 17.05.1991	МС	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Королев П.Ю.
Арчугов Владимир Владимирович	муж. 01.02.2002	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.
Кутепова Арина Андреевна	жен. 09.08.1999	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Дубинкин Г.П.
Беляева Дарья Александровна	жен. 23.11.1998	КМС	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Бородовицина Т.П. Королев П.Ю.
Абдулин Данил Джалилеви	муж. 29.05.2002	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.
Солонгин Дмит- рий Николаевич	муж. 19.12.1999	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.
Ягофаров Валерий Вахитович	муж. 02.09.1989	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.

Таблица 2 – Резервный состав сборной РФ по спортивной гимнастике ЛИН

Фамилия, Имя, Отчество	Пол, дата рождения	Спортив- ное или почетное спортив- ное звание	Субъект Российской Федерации, город	Федераль- ный округ Российской Федерации	Личный тренер
Волков Константин Юрьевич	муж. 05.08.1998	I разряд	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Королев П.Ю.
Васильев Даниил Витальевич	муж. 19.03.1999	II разряд	Костромская обл., г. Кострома	ЦФО	Нурдинов С.М.
Кузнецова Виктория Александровна	муж. 13.04.2001	II разряд	Костромская обл., г. Кострома	ЦФО	Нурдинов С.М.

Заключение. Анализ результатов соревнований 2019 г. и 2020 г. показал силу негативного влияния режима самоизоляции на процесс спортивной подготовки гимнастов с ограниченными возможностями здоровья. Тренировки в домашних условиях без специального гимнастического оборудования, показали спад не только в базовых оценках панели Д, но и в качестве исполнительского мастерства панели Е.

После завершения соревнований, старшим тренером сборной команды страны, был проведен Всероссийский семинар «Совершенствование соревновательных программ по спортивной гимнастике ЛИН». На семинаре представители регионов России внесли свои предложения в дополнение и изменения соревновательных программ на новый олимпийский цикл. Также рассмотрены предложения по дополнению таблиц трудности гимнастических элементов ЛИН, не входящих в таблицу ФИЖ.

Обмен опыта построения спортивных тренировок, организации и проведения соревнований на местном и национальном уровне показывает наличие огромного потенциала в развитии гимнастики, как новой дисциплины спорта ЛИН. Определены резервы в дальнейшем совершенствовании соревновательных программ и адаптации их для гимнастов с синдромом Дауна и нарушением аутистичной сферы.

Дальнейшие исследования в направлении совершенствования соревновательных программ и качества спортивной подготовки в реалиях нового времени станут основой для организации и проведения национальных соревнований по спортивной гимнастике, включенных в ЕКП Министерства спорта России и в перспективе, дополняют образовательные программы адаптивной физической культуры в учебных заведениях различного уровня.

Литература

1. Бегидова Т.П. Пособие для тренеров и правила соревнований по спортивной гимнастике по программе Специальной Олимпиады: Учебно-методическое пособие / Т.П. Бегидова. – М., Воронеж: ООО «Копи-центр «Исток»», 2004. – 155 с.
2. Бегидова Т.П. Спортивная гимнастика в программе Специальной Олимпиады: Учебно-методическое пособие / Т.П. Бегидова. – Воронеж: ООО «Колибри», 2005. – 152 с.
3. Евсеев С.П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С.П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. X Юбилейной Всерос. науч.-практ. конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». – М.: Советский спорт, 2001. – С. 40 – 42.
4. Королев, П.Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Королев. – М., 2009. – 197 с.
5. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / под общ. Ред. проф. Т.П. Бегидовой – Воронеж.: ООО «ПТ», 2015. – 92с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТА ЛИН

Н.Л. Литош

**Шадринский государственный педагогический университет,
Российская Федерация, e-mail: litoshnina@yandex.ru**

В статье представлены результаты возрастной динамики развития двигательных способностей детей и подростков с нарушением интеллектуального развития, выявлены закономерности и факторная структура специальных физических качеств, характерных для занимающихся легкой атлетикой.

Ключевые слова: *физические способности, факторная структура, дети и подростки с нарушением интеллекта, спортивная подготовка.*

Воспитание двигательных качеств умственно отсталых школьников обусловлено рядом взаимосвязанных факторов. Среди них выделяются: критический объем двигательной активности (Б.В. Сермеев, 1990, Е.С. Черник, 1992), неоднородность учебных групп–классов (А.С. Самыличев, 1994, Н.В. Астафьев, 1997); отставание в показателях развития двигательных качеств от «нормы» (Э.П. Бебриш, 1976, Н.П. Вайзман, 1976, А.А. Дмитриев, 1989, 2001, Н.Л. Литош, 2011 и др.); гетерохронность развития функциональных систем и двигательных способностей умственно–отсталых детей (А.С. Самыличев, 1985, Н.В. Астафьев, В.И. Михалев, 1996); влияние средовых и социальных факторов (Б.К. Тупоногов, 1994, В.В. Юртайкин, О.Г. Комарова, 1995); особенности методики физического воспитания (А.С. Самыличев, 1992, Б.В. Сермеев, 1990, Н.А. Козленко, 1991, С.Ю. Юровский, 1985 и др.)

С целью изучения особенностей развития физических способностей и определения уровня физической подготовленности школьников с нарушением интеллекта было проведено педагогическое тестирование обучающихся 8–17 лет специальных (коррекционных) школ и школ–интернатов №№ 5, 12, 16 г. Омска (всего обследовано 375 детей: 155 человек в возрасте 8–11 лет и 220 – в возрасте 12–17 лет).

При подборе тестирующих методик мы руководствовались следующими критериями: тесты должны были быть надежны, доступны по содержанию двигательных заданий для детей и подростков с нарушением интеллекта, и, что особенно важно, просты в применении на практике.

Материал и методы. Для изучения особенностей развития физических качеств детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью нами были использованы следующие контрольные упражнения и тесты: скоростных качеств – «бег на 30 метров»; скоростно–силовых качеств – «сгибание туловища из и.п. лежа на спине в сед углом за 20 секунд», «прыжок в длину с места толчком двумя», «бросок набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из–за головы»; выносливости – «бег на 300 метров»; гибкости – «наклон вперед стоя на возвышении».

Статистическая обработка результатов измерений проводилась с учетом пола и возраста (для каждой из следующих возрастных групп: 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17 лет). Определялись основные статистические параметры данных тестирования ($\bar{X}$, σ), достоверность различий (по критериям Т–Стьюдента и F–Фишера).

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования особенностей возрастной динамики физических способностей детей и подростков с нарушением интеллектуального развития представлены в таблице 1.

В ходе проведенного исследования выявлено, что в большинстве случаев средние величины изученных показателей физических качеств у мальчиков и юношей с нарушением интеллекта заметно улучшаются. Наибольший прирост результатов зафиксирован в тесте «бросок набивного мяча» – 94%, в тестах «сгибание туловища из и.п. лежа на спине в сед углом за 20 секунд», «прыжок в длину с места», «бег на 30 метров», «бег на 300 метров» прирост составлял от 30 до 45%.

Анализ возрастной динамики прироста результатов у мальчиков и юношей с интеллектуальной недостаточностью свидетельствует о неравномерном развитии показателей, характеризующих двигательные способности. Так, в тесте «бег на 300 метров», оценивающим развитие выносливости, наибольшие темпы прироста зафиксированы в возрасте 9–10 лет. В тестах, характеризующих развитие скоростно–силовых качеств, наибольший прирост найден также в возрасте 9–10 лет, хотя в тесте «бросок набивного мяча (1 кг) из–за головы» прирост результатов происходит практически равномерно во всех возрастных группах. В тесте «прыжок в длину с места» достоверно значимый ($P < 0,05$) прирост результатов зафиксирован также в возрасте 15–16 лет. Показатель выносливости имеет наибольший прирост в возрасте 9–10 и 15–16 лет.

У девочек и девушек с нарушением интеллекта в большинстве тестов наблюдается постепенное улучшение показателей и затем появляется тенденция к сохранению результатов на прежнем уровне, либо к снижению их.

В развитии скоростных способностей относительно равномерный прирост результатов продолжается до 13 лет, далее наблюдается стабилизация и уменьшение средних значений показателя.

Прирост результатов, характеризующих скоростно–силовые способности, продолжается до 15 лет, хотя в тесте «подъем туловища за 20 секунд» снижение показателей начинается в 14 лет, а в тесте «прыжок в длину с места» в возрасте 13–14 лет наблюдается лишь незначительный прирост показателей (3%). Прирост показателей выносливости продолжается о 13 лет.

Говоря о возрастной динамике развития двигательных качеств девочек и девушек с нарушением интеллекта, следует отметить, что наибольшие темпы прироста практически во всех тестах приходятся на возраст 11–12 лет. Исключение составляет тест «сгибание туловища из и.п. лежа на спине в сед углом за 20 секунд», наибольший прирост результатов в котором зафиксирован в возрасте 9–10 лет.

Необходимо отметить, что в тесте на гибкость «наклон вперед стоя на возвышении» как у девочек, так и у мальчиков с интеллектуальной недостаточностью, отмечена большая вариативность значений ($3\sigma > X$), что не позволило нам выявить какие–либо возрастные тенденции в данном тесте.

Полученные результаты исследования позволяют определить задачи и содержание физической подготовки по общеразвивающим дополнительным программам для детей и подростков 8–11 лет с нарушением интеллекта 12–17 лет и проводить их спортивную ориентацию и отбор для занятий по дисциплинам адаптивного спорта (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН)).

Таблица 1 – Возрастная динамика развития физических способностей детей и подростков 8–11 лет с нарушением интеллектуального развития

Девочки (девушки)					
Контрольные упражнения	8–9 лет (n=13)	10–11 лет (n=34)	12–13 лет (n=34)	14–15 лет (n=31)	16–17 лет (n=26)
Бег на 30 метров (с)	7,1±0,7	6,6±0,8	5,9±0,9	5,9±0,6	6,3±1,0
Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы (см)	196,3±31,3	223,7±43,1	331,5±70,0	394,0±62,7	368,3±71,4
Сгибание туловища из положения лежа в сед за 20 секунд (раз)	7,1±3,1	10,3±2,8	13,5±3,9	12,3±2,6	11,4±1,8
Прыжок в длину с места (см)	112,6±15,8	126,5±16,5	153,1±20,9	158,3±14,7	149,8±23,8
Наклон вперед, стоя на возвышении (см)	3,5±5,4	3,3±6,5	7,1±5,4	6,5±8,0	5,9±5,5
Бег на 300 метров (с)	83,2±17,4	78,6±11,7	70,9±12,9	73,3±10,8	74,8±14,5

Мальчики, юноши					
Контрольные упражнения	8–9 лет (n=33)	10–11 лет (n=48)	12–13 лет (n=41)	14–15 лет (n=41)	16–17 лет (n=41)
Бег на 30 метров (с)	6,9±0,6	6,1±0,7	5,6±0,6	5,4±0,4	5,0±0,5
Бросок набивного мяча (1кг) сидя из-за головы (см)	200,2±51,0	273,2±43,2	357,3±67,3	425,0±101,9	552,7±98,4

Сгибание туловища из положения лежа в сед за 20 секунд (раз)	9,6±2,9	12,8±2,9	14,9±3,2	13,3±3,5	15,1±2,4
Прыжок в длину с места (см)	118,8±21,9	146,5±17,6	161,6±19,2	171,2±23,0	200,2±23,0
Наклон вперед, стоя на возвышении (см)	1,4±6,0	2,7±5,3	1,9±7,7	3,1±8,2	4,1±4,9
Бег на 300 метров (с)	90,6±16,2	74,5±10,4	69,2±9,0	65,4±7,1	58,8±7,2

С целью определения уровня физической подготовленности и выявления наиболее значимых физических качеств для занятий легкой атлетикой нами было проведено педагогическое тестирование, в котором приняли участие юные спортсмены 12–17 лет, занимающиеся в тренировочных группах 1–5 годов обучения областной детско–юношеской спортивно–адаптивной школы (49 юношей и 31 девушка).

Статистическая обработка результатов измерений проводилась с учетом пола, определялись основные статистические параметры экспериментальных показателей, выполнен факторный анализ методом главных компонент с варимакс–ротацией (Зациорский В.М., 1969 и т.д.).

Для оценки развития физических качеств были использованы следующие тесты: быстроты – «бег на месте за 5 секунд»; «бег на 30 и 60 метров»; скоростно–силовых качеств – «прыжок в длину с места толчком двумя», «тройной прыжок в длину с места», «бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя»; активной гибкости – «наклон вперед стоя на возвышении»; силы ног и мышц брюшного пресса – «приседания на двух» и «сгибание туловища из и.п. лежа на спине в сед углом за 20 секунд»; скоростной выносливости – «бег на 300 метров».

Такой выбор тестов обуславливался возможностью оценить физическую подготовленность юных спортсменов в интересующем нас аспекте, доступностью выполнения предлагаемых заданий, содержанием программ спортивных соревнований по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями.

В ходе проведенного исследования выявлено, что абсолютные показатели развития двигательных качеств у юношей имеют поступательный, но неравномерный характер. С возрастом средние величины по всем изучаемым показателям у юношей достоверно улучшаются. У девушек изучаемые показатели возрастают до 15 лет. С 16 лет появляется тенденция к снижению результатов.

Для выявления факторов, включающих тесты для оценки физических качеств, наиболее значимых для занятий легкоатлетическими дисциплинами в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, нами был проведен факторный анализ данных педагогического тестирования.

Юноши 12–17 лет

Методом главных компонент выявлено 3 ортогональных фактора, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 71%. Весовые коэффициенты выявленных факторов варьируют значительно и находятся в интервале 16–35%.

Наибольший удельный вес (35%) имеет фактор «1», который определяется развитием скоростно–силовых качеств. Факторный анализ показал, что связь с латентным показателем «двигательные способности» имеют следующие тесты: «тройной прыжок с места» ($K_{1-3}=0,88$), «бросок набивного мяча» ($K_{1-4}=0,87$) и «прыжок в длину с места» ($K_{1-2}=0,83$).

Далее по величине удельного веса следует фактор «3». Величина его удельного веса составляет 20%. Фактор определяется развитием силы мышц брюшного пресса, характеризуемой показателями теста «сгибание туловища из и.п. лежа на спине в сед углом за 20 секунд» ($K_{3-7}=0,83$).

Наименьший удельный вес (16%) имеет фактор «2». Этот фактор определяется развитием силы ног и активной гибкостью; коэффициент корреляции результатов теста «приседания на двух» с латентным показателем составляет $K_{2-6}=0,80$, коэффициент корреляции теста «наклон вперед стоя на возвышении» – $K_{2-5}=0,79$.

Девушки 12–17 лет

Статистическим анализом данных тестирования выявлено 2 ортогональных фактора, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 59%. Весовые коэффициенты выявленных факторов варьируют в интервале от 20 до 39%.

Наибольший удельный вес (39%) имеет фактор «1», который определяется комплексом двигательных качеств: быстротой (коэффициенты корреляции тестов «бег на 30 метров» и «бег на 60 метров» составляют соответственно $K_{1-8}=0,88$ и $K_{1-9}=0,85$), скоростной выносливостью (коэффициенты корреляции теста «бег на 300 метров» – $K_{1-10}=0,83$) и скоростно-силовыми качествами (коэффициент корреляции теста «прыжок в длину с места» $K_{1-2}=0,73$).

Удельный вес фактора «2» составил 20%. Этот фактор определяется развитием силы мышц ног, характеризуемой тестом «приседания на двух» ($K_{2-6}=0,76$).

Заключение. Нами выявлены те физические качества юных спортсменов 12–17 лет, занимающихся на тренировочном этапе, которые определяют особенности развития двигательных способностей, характерных для занятий легкой атлетикой по программе спорта ЛИН.

Выявленные нами закономерности развития двигательных качеств позволяют более эффективно проводить спортивную ориентацию и отбор, научно обосновывать соотношение тренировочных средств общей и специальной физической подготовки при занятиях легкой атлетикой, вносить коррективы в тренировочный процесс со спортсменами с интеллектуальными нарушениями.

Литература

1. Литош Н.Л., Парыгин Е.П. Возрастные закономерности развития двигательных способностей юношей 11–16 лет с нарушением интеллекта//Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1 (45). – С.26–28
2. Литош, Н.Л. Оценка физической работоспособности юных футболистов, занимающихся по программе спорта ЛИН//Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – № 1(37). – С.49–54.

ФОРМЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Н.Л. Литош

**Шадринский государственный педагогический университет,
Российская Федерация, e-mail: litoshnina@yandex.ru**

В статье представлены основные формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, приведены их основные цели и задачи. В работе раскрыто содержание инновационных здоровьесберегающих технологий в обучении и совершенствовании двигательных действий детей дошкольного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья; их роль в системе коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы дошкольных образовательных организаций.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дошкольники, здоровьесберегающие технологии.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет одну из важнейших задач: охрана и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого–педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск инновационных форм и технологий повышения эффективности физкультурно–оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка [1].

Важное место отводится инновациям в области физического воспитания дошкольников, основанным на идее интеграции умственного и физического развития [2]. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

В настоящее время актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы [3].

Увеличивается количество детей дошкольного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронически больных и детей–инвалидов: среди данного контингента практически здоровые дети составляют 4–5%, с нарушением осанки – 55–65%, с плоскостопием – 40%, 4% – дети с ограниченными возможностями здоровья; более 16 % детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья; Они надолго оказываются лишенными активных занятий физическими упражнениями или, в лучшем случае, получают небольшую нагрузку, далеко не удовлетворяющую потребности детского организма в движении. Между тем с точки зрения физиологии, гигиены и клинической медицины таким детям особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических учреждениях, для сохранения и упрочения здоровья, нарушенного заболеванием.

Поэтому дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, нуждаются в специальных технологиях физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития детей дошкольного возраста [1].

Целью статьи явилось определение эффективности основных форм адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Формы организации занятий по адаптивному физическому воспитанию чрезвычайно разнообразны; они могут быть систематическими (физкультурные занятия, утренняя гимнастика), эпизодическими (прогулки–походы), индивидуальными (для детей с выраженными нарушениями развития), массовыми (физкультурный досуг, праздники), игровыми и соревновательными. Цели и задачи всех форм организации адаптивного физического воспитания – расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями; приобщение к доступной спортивной деятельности, интересному досугу; развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни детей.

Материал и методы. Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами в оздоровлении детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия адаптивным физическим воспитанием имеют следующие типы направленности:

– образовательные, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения двигательным действиям;

– *коррекционно-развивающие*, предназначенные для развития и коррекции физических качеств, коррекции техники движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

– *лечебно-оздоровительные*, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний; восстановления нарушенных функций при хронических заболеваниях; нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– *рекреационные*, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности;

– *спортивные*, предназначенные для совершенствования физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятия: фактически каждое занятие физическими упражнениями содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, т.е. наиболее типичными для адаптивного физического воспитания являются комплексные занятия.

Главным направлением адаптивной физической культуры (АФК) является то, что всем без исключения детям и, особенно тем, у кого имеются отклонения в состоянии здоровья, обязательно необходима специально организованная двигательная деятельность под руководством специалистов, прошедших соответствующую подготовку. Для детей должны быть разработаны адаптированные образовательные программы, учитывающие уровень физического состояния (физическое развитие и двигательный потенциал), вид и степень нарушения здоровья ребенка [1].

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента обнаружения той или иной патологии, первоочередное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления двигательной деятельности.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе адаптивного физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к имеющимся (сохранным) двигательным возможностям детей с учетом заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Основная цель адаптивного физического воспитания – формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни; осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок. В процессе занятий АФК обучающиеся должны освоить умения и навыки психосоматической саморегуляции, поддержания необходимого уровня функционирования своих органов и систем организма.

Во время двигательной деятельности детей целесообразны занятия физическими упражнениями в рамках адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации; особый интерес у детей дошкольного возраста вызывает такой вид адаптивной физической культуры, как креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время инновационные направления включают в себя: игровой стретчинг, аквааэробику, фитбол-гимнастику, СА-ФИ-ДАНСЕ, хатха-йогу, игротерапию [3].

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных упражнениях на растягивание мышц тела и

суставно–связочного аппарата (рук, ног, позвоночника), которые позволяют предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без внешнего воздействия; самостоятельное управление телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно–ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений для решения оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, координацию движений и ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Цель методики заключается в удовлетворении естественной биологической потребности детей в движении; совершенствовании функций организма, повышении его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

Аквааэробика происходит от двух слов «аква» – вода, «аэробика» – комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполняемых под музыку в водной среде. Занятия аквааэробикой способствуют формированию «мышечного корсета»; создают условия для корригирования нарушений осанки, восстановления двигательных функций, предупреждению искривлений позвоночника; гармоничному развитию всех мышечных групп; устранению повышенной возбудимости и раздражительности.

Аквааэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста; она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Целью занятий является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами плавания.

Фитбол-гимнастика («fit» – оздоровление, «ball» – мяч) – комплексы упражнений, выполняемых с помощью больших мячей диаметром 45–75 см. Фитбол–гимнастика *формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способность удерживать равновесие; развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития детей дошкольного возраста.*

Занятия фитбол-гимнастикой начинают с ознакомления детей с фитболом, формирования представления о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений в форме сказки и выполнений упражнений подражательного характера. Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям соматически ослабленным детям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм детей, способствует проявлению ими максимальных функциональных возможностей и психических сил.

СА-ФИ-ДАНСЕ – программа физических упражнений, основными разделами которой являются: танцевально–игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика; все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей дошкольников.

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально–подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально–творческие игры и специальные задания. При распределении разделов программы обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста.

Основной целью программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики; при реализации программы решаются задачи по формированию навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развития умения эмоционально выражать свои чувства; проявлению творчества в движениях; развитию лидерства, инициативы, взаимопомощи и трудолюбия.

Обучение по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий; все это способствует укреплению здоровья дошкольника, его физическому и умственному развитию.

Хатха-йога – базовая ступень, включающая в себя статические упражнения с дыхательными практиками. Данные упражнения позволят детям развивать гармонично не только тело, но и душу: владеть эмоциями, искусством самоконтроля, концентрацией внимания, душевного равновесия, уверенности в себе и т.д.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают свое тело, превращаясь в животных, растения или предметы. В веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети могут направить свою естественную неуемную энергию на укрепление здоровья: статические позы (асаны) животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями; динамические позы направлены на концентрацию, гибкость и растягивание, осознание возможностей своего тела.

Для правильного выполнения асан требуется физическое, волевое и эмоционально-напряжение, поэтому так важно чередование фаз «напряжение-расслабление». Расслабление идет после каждой асаны, кроме того, поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных. В процессе игровой психогимнастики, дети вызывают у себя различные ощущения, типа «тепло-холод», включая свое воображение, овладевают навыками самопроизвольной терморегуляции организма.

Главная задача хатха-йоги – обретение здоровья, т.е. последовательно развить качества организма, помогающие поддерживать здоровое функционирование мозга, психики и тела через специальные упражнения, дыхание и релаксацию.

Игровая терапия – это система коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей дошкольного возраста, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра (М.В. Киселева, 2015). Она позволяет заранее предупредить или справиться с проблемами, возникшими в эмоциональной сфере и поведении ребенка, а также провести коррекцию отдельных черт его характера.

Основная цель игровой терапии – помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а также проявить творческую активность в решении сложных жизненных ситуаций (А.А. Осипова, 2002).

Игра – это самый лучший путь к психической устойчивости у детей, к избавлению их от страхов и к умению общаться. Для детей младшего школьного возраста полезной считается песочная игротерапия; основной, самой доступной и эффективной игровой терапией считается ролевая игра.

Среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели. В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах. Игры помогают преодолеть робость, застенчивость, страх.

Подвижные игры создают дополнительные возможности общения детей со сверстниками и взрослыми. Создают условия для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитывают у них дружеские взаимоотношения и умение действовать в коллективе. Игры с родителями – неотъемлемая часть развития детей. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений, сближают детей и родителей.

Данные современные инновационные образовательные технологии имеют значительные результаты в оздоровлении детей. В результате проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию снижается количество простудных заболеваний, повышается посещаемость детей, выражен переход детей из группы часто болеющих в группу эпизодически болеющих [3].

Заключение. Таким образом, в результате целенаправленного воздействия занятий по адаптивному физическому воспитанию именно в дошкольном возрасте формируется здоровый образ жизни, создаются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, физической работоспособности, развиваются двигательные способности, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма ребенка. Специалистам по адаптивному физическому воспитанию, учитывая значимость двигательной активности для развития растущего организма, необходимо решать следующие задачи: повысить интерес детей к занятиям физическими упражнениями, увеличить объем двигательной активности; поднять эмоциональный настрой детей на физкультурных занятиях, чтобы они приносили радость, поддерживали хорошее настроение; побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности [2].

Как показывает положительный опыт проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с дошкольниками, перечисленные задачи можно решать путем введения здоровьесберегающих инновационных образовательных технологий, учитывающих физические возможности и потенциальные двигательные способности детей.

Литература

1. Литош, Н.Л. Качество инклюзивного физкультурного образования /Н.Л. Литош // Педагогическое образование: традиции, инновации, поиски, перспективы: мат-лы IX межд.н-пр.конф.– Шадринск: ШГПУ.– 2019.– С.51–56.
2. Литош, Н.Л. Организация спортивной подготовки в системе адаптивного физического воспитания /Н.Л.Литош//Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: мат-лы н-пр. конф., Омск: СибГУФК. – 2017. – С.192–194.
3. Маханева, М.Д. Здоровый ребенок / М.Д. Маханева– М.: АРКТИ, 2004.

МОТОРНЫЕ И СЕНСОРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

А.В. Макаревич, Т.Д. Полякова

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь, e-mail: poltadim@gmail.com

В статье представлена значимость моторных и сенсорных компонентов в организации двигательной активности юных спортсменов-легкоатлетов СДЮСШОР «Буревестник», осуществляющей физкультурно-спортивную деятельность на базе Белорусского государственного университета физической культуры и обучающихся Государственного учреждения образования «Ждановичская специальная общеобразовательная школа-интернат».

Ключевые слова: спортсмены-инвалиды по слуху, моторные и сенсорные компоненты, организация двигательной деятельности, социальная адаптация и интеграция.

На современном этапе развития общества каждый из десяти жителей планеты имеет инвалидность вследствие различных заболеваний, из них, 6 % населения имеют нарушения слуха, затрудняющие социальное общение. Проблемы со слухом возникают в различном возрасте, включая и врожденную патологию.

Исследованиями установлено, что поражение слуха приводит к нарушению развития ребенка. На протяжении истории сурдопедагогики известны разные подходы в преодолении отставания в развитии не слышащих детей. Учеными выдвинуто и научно обосновано положение о возможностях компенсации аномального развития через организацию специального обучения и воспитания [1; 2; 3]. При этом был сделан вывод о двустороннем характере последствий дефекта: с одной стороны, происходит недоразвитие функций, непосредственно связанных с болезнетворным фактором, а с другой – возникают приспособительные компенсаторные механизмы.

Как установлено физиологами и психологами, при нарушении слуха компенсация отсутствующего слухового контроля осуществляется за счет увеличения роли сохранных сенсорных систем: зрительной, тактильной, двигательной. Особенно важная роль в компенсаторном процессе у не слышащих детей принадлежит зрительной сенсорной системе, на которую падает самая большая нагрузка, так как отсутствующие слуховые впечатления частично компенсируются зрительными.

В разные этапы компенсации каждая функция организма вкладывает свою долю участия в устранение имеющегося дефекта. Под общим регулирующим влиянием центральной нервной системы и коры головного мозга весь этот процесс заканчивается положительным приспособительным эффектом в интересах всего организма. Следовательно, в компенсацию нарушенных функций оказывается неизбежно втянутым весь организм в целом. Принципы системогенеза позволяют структурно определить отклонения в развитии и наметить пути преодоления имеющихся дефектов.

У слабослышащих детей в процессе восприятия звуковых сигналов активно включаются не только проекционные зоны слуховой сенсорной системы, но и неспецифические моторные и ассоциативные лобные зоны. Поскольку у слышащих детей при восприятии звуков разной интенсивности отмечается наибольшая функциональная активность височных и нижнетеменных зон, то включение лобных и моторных областей в этот процесс у слабослышащих детей связано с развитием у них процессов компенсации в условиях нарушения центрального звена слуховой системы.

Процесс компенсации аномального развития понимается не как автоматическое замещение пострадавшей функции, а как следствие самостоятельного упражнения уцербной функции и результат направленного развития сохранных сторон психической деятельности и личности аномального ребенка. Исход компенсации зависит не только от тяжести дефекта, но в высокой степени от адекватности и действенности применяемых методов формирования компенсаторных процессов. В зависимости от успешности компенсации и коррекции дефекта меняется его структура.

Актуальным является исследование проблемы физического воспитания детей с недостатками слуха, основанные на изучении взаимосвязи моторных и сенсорных компонентов в организации их двигательной активности, будь то физкультурно-оздоровительная или спортивная деятельность. По-нашему мнению, одним из эффективных путей нивелирования отсутствия данного канала сенсорной информации может компенсировать организованная двигательная активность и сенсорные притоки. Для человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, с нарушениями слуха – это стимул жизни, постоянно расширяющий его возможности во всех сферах жизнедеятельности. Через движение осуществляется процесс бытовой, психической, физической, социальной и культурной адаптации.

Анализ литературы показывает, что в условиях высокой мотивации достижения насыщенного образа жизни, спорт для детей-инвалидов по слуху является мощным фактором для развития личности и социализации в обществе. Однако стремление к занятиям спортом наталкивается на проблему, связанную с недостаточным уровнем сформированности у детей-инвалидов по слуху двигательных функций.

Цель исследования – использование эффективных сенсорных притоков в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов-легкоатлетов с нарушениями слуха.

Материал и методы. Исследования проводились на базе СДЮШОР «Буревестник» в соответствии с заданием «Разработать на основе аудиовизуальных воздействий методику улучшения физических качеств, психологического и вегетативного статуса детей-инвалидов по слуху на этапе предварительной подготовки по легкой атлетике» подпрограммы 2 «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа» Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, выполняемым под руководством Д.К. Зубовского при непосредственном участии аспиранта А.В. Макаревича. Для участия в исследовании были отобраны обучающиеся Государственного учреждения образования «Ждановичская специальная общеобразовательная школа-интернат» и осуществлено формирование трех групп наблюдения (1 – исследуемая группа тренировалась с применением аудиовизуальной стимуляции; 2 – контрольная группа тренирующиеся спортсмены-инвалиды по слуху; 3 – контрольная группа не тренирующиеся. Всего 40 человек). Для аудиовизуальной стимуляции использовался, разработанный в Республике Беларусь научно-производственной фирмой «Диполь» ООО (Витебск), аппарат AVS-D, который прошел клинические испытания, зарегистрирован, серийно выпускается и соответствует лучшим мировым образцам.

Сотрудниками учебно-научно-исследовательской лаборатории БГУФК определялись показатели сложных сенсомоторных реакций (реакция на движущийся объект, простая зрительно-моторная реакция, реакция выбора и теппинг-тест).

Результаты и их обсуждение. Были выявлены средние значения исследуемых показателей у разных групп слабослышащих детей. Исходные показатели сложных сенсомоторных реакций и их уровни после 10 процедур аудиовизуальной стимуляции в режиме «Антистресс 1» отображены в таблице 1, в которой представлены результаты 3-х групп обследованных.

Таблица 1 – Динамика результатов сложных сенсомоторных реакций

Тесты	1 группа n = 10	2 группа n = 10	3 группа n = 20
РДО (кол-во точных реакций)	38,36 38,12	40,91 44,25	44,91 51,88
ПЗМР (скорость реакции)	256,94 299,04	367,635 322,31	240,19 249,78
ПЗМР (кол-во ошибочных реакций)	2,63 1,9	2,9 2,5	2,08 2,9
Реакция выбора (скорость реакции)	377,68 425,9	371,83 377,15	363,1 308,90
Реакция выбора (кол-во ошибочных реакций)	7,09 4,72	8,75 8,05	9,41 9,12
Теппинг-тест (кол-во ударов)	216,27 264,8	227,41 200,76	219,1 199,9

Результаты показали, что у группы 1 после курса из 10 процедур аудиовизуальной стимуляции в режиме «Антистресс 1» скорость реакции на зрительный стимул увеличилась, причем в большей степени, чем в серии «Тренировка 1». Число ошибок уменьшилось.

Результаты скорости ПЗМР у представителей 2 и 3 групп, в отличие от группы 1, не улучшились, однако заметны положительные тенденции у детей, которые тренируются (группа 2): время реакции уменьшилось и при этом количество ошибок тоже уменьшилось.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности участников эксперимента отражены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности участников эксперимента, обучающихся ГУО «Ждановичская специальная общеобразовательная школа-интернат»

№ пп	ФИО	Бег на 30 м с высокого старта, с		Бег 4х9 м, с	
		01.2019	03.2019*	01.2019	03.2019
1	2	3	4	5	6
Группа № 2					
1	А.Р.	5,50	5,52	10,51	10,76
2	Б.А.	5,50	5,54	10,40	10,34
3	В.Л.	5,87	5,55	10,09	10,11
4	В.Ал-ра	5,87	5,43	12,30	12,17
5	Г.Р.	4,87	4,88	10,47	10,48,
6	Г.Е.	5,05	5,17	10,03	9,99
7	Г.А.	5,71	5,66	14,26	14,15
8	З.Е.	4,29	4,33	9,32	9,30
9	Л.Е.	4,65	4,42	9,99	10,11
10	М.И.	5,90	5,81	11,05	11,10
11	М.Л.	5,01	4,87	10,89	10,76
12	С.Д.	5,34	5,32	10,30	10,16
13	Ц.А.	5,55	5,74	10,81	10,88
14	Я.Д.	5,45	5,79	10,62	10,66
Группа № 3					
1	Г.А.	4,82	4,79	10,98	10,98
2	К.А.	6,46	6,46	12,61	12,66
3	К.Г.	5,72	5,70	10,69	10,98

4	К.Д.	5,49	5,58	10,43	10,44
5	К.Г.	4,50	4,91	9,22	9,19
6	М.К.	7,92	8,93	10,77	10,80
7	Н.А.	4,50	4,50	9,05	9,14
8	Н.В.	6,67	6,64	12,99	13,56
9	П.М.	6,44	6,43	11,19	12,81
10	П.Б.	5,02	5,00	10,90	10,88
11	С.Д.	5,00	5,12	10,20	10,12
12	С.А.	5,62	5,60	10,77	11,13
13	Ц.Я.	6,04	5,99	11,46	11,39
14	Ц.А.	4,75	4,77	9,89	9,92
15	Ч.Н.	6,21	6,15	10,98	10,87
16	Ш.Е.	5,16	5,04	9,67	10,02
17	Ш.А.	5,43	5,44	9,39	9,30

Таблица 3 – Результаты тестирования участников исследования, обучающихся в ГУО «Ждановичская специальная общеобразовательная школа-интернат»

№ пп	ФИО	Пол	Класс	Прыжок с места, см		Бег на 60 м, с		Бег на 200 м, с	
				01.2019	03.2019	01.2019	03.2019	01.2019	03.2019
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А.Р.	М	5	170	160	10,7	11,4	42,0	42,0
2	Б.А.	М	6	174	168	10,6	12,2	34,1	33,9
3	В.Л.	Д	7	190	190	10,1	10,3	40,0	41,1
4	Г.А.	Д	4	170	180	9,9	10,9	38,1	38,0
5	Г.Р.	М	5	175	178	10,7	10,6	38,8	38,6
6	В.А.	Д	5	125	130	11,6	11,5	39,9	41,0
7	В.А.	Д	5	140	120	11,6	11,5	39,9	39,9
8	З.Е.	М	9	240	237	8,6	8,7	28,2	28,7
9	Л.Е.	М	8	240	240	7,0	7,7	28,2	28,8
10	М.И.	М	8	180	180	10,9	9,5	39,9	40,2
11	М.Л.	Д	10	197	200	9,4	9,5	33,1	33,3
12	С.Д.	М	8	190	180	9,03	8,9	30,0	29,6
13	Ц.А.	Д	10	170	170	11,3	11,4	37,5	37,6
14	Я.Д.	М	8	188	200	9,6	9,6	36,9	36,5

Педагогическое наблюдение на тренировках позволило выявить имеющиеся нарушения моторики. Установлено, что у детей с нарушением слуха при выполнении циклических движений имеются отклонения: шаркающая походка и неправильная постановка стопы; при беге ноги полусогнуты; очень малая амплитуда движений рук; незначительный наклон туловища при стартовом разгоне, недостаточный вынос бедра маховой ноги и др. Тем не менее, в результате опытно–экспериментальной работы тотального отставания слабослышащих школьников от ряда нормативных возрастных показателей физического развития и физической подготовленности выявлено не было, что отображено в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты тестирования участников исследования, обучающихся в ГУО «Ждановичская специальная общеобразовательная школа-интернат»

№ пп	ФИО	Прыжок с места, балл		Бег на 60 м, балл		Бег на 200 м, с	
		01.2019	03.2019	01.2019	03.2019	01.2019	03.2019
1	2	3	4	5	6	7	8
1	А.Р.	5	4	4	3	42,0	42,0
2	Б.А.	4	4	4	2	34,1	33,9
3	В.Л.	5	5	5	5	40,0	41,1
4	Г.А.	5	5	5	4	38,1	38,0
5	Г.Р.	5	5	4	4	38,8	38,6
6	В.А.	3	3	3	3	39,9	41,0
7	В.А.	3	3	3	3	39,9	39,9
8	З.Е.	5	5	5	5	28,2	28,7
9	Л.Е.	5	5	5	5	28,2	28,8
10	М.И.	4	4	3	5	39,9	40,2
11	М.Л.	5	5	3	3	33,1	33,3
12	С.Д.	5	4	5	5	30,0	29,6
13	Ц.А.	4	4	3	3	37,5	37,6
14	Я.Д.	5	5	4	4	36,9	36,5

Так, удовлетворительную оценку в тесте «Прыжок с места» имели лишь 2 человека из 14 (14,3 %), а в беге на 60 м – 6 из 14 детей (42,8 %), что указывает на низкую скоростную выносливость. Снижение устойчивости организма школьников с данной патологией к переносимости гипоксических состояний лимитирует уровень их физической работоспособности при работе средней и высокой интенсивности. Среди процессов срочной адаптации, в ответ на физическую нагрузку, у школьников с нарушением слуха, могут преобладать неблагоприятные реакции, связанные со снижением сократительной способности сердечной мышцы и функции легких [4]. В исследованиях отмечается, что система образовательного процесса в специальном коррекционном учреждении не позволяет полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности у детей с нарушением слуха [5]. Однако, хорошо известно, что двигательная активность – важное условие формирования и совершенствования механизмов адаптации, в том числе и к умственным нагрузкам.

Заключение. В результате исследований установлено, что сенсорные притоки в виде аудиовизуальной стимуляции позволяют активизировать моторные и сенсорные компоненты в организации двигательной активности юных спортсменов–легкоатлетов с нарушениями слуха.

Литература

1. Дробышева, С.А. Методика адаптивного физического воспитания для слабослышащих дошкольников на основе использования фитбол–гимнастики и «малой» акробатики / С.А. Дробышева // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4 (48). – С. 18–20.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
3. Халько, И.А. Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях в ДОУ / И.А. Халько // Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей в современных условиях развития общества : сб. науч. и метод. статей. – СПб.: Тайкун, 2013. – С. 174–181.
4. Назарова, Л.П. Методика развития слухового восприятия у детей с нарушениями слуха: учеб. Пособие /Л.П. Назарова. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 288 с.
5. Москвин, В.А. Метод аудиовизуальной стимуляции как способ психофизиологической подготовки спортсменов /В.А. Москвин, Н.В. Москвина //Спортивный психолог. – 2009. – № 3. – С. 54–59.

О РОЛИ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Н.В. Минина, А.В. Купревич

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: mininata@mail.ru

За последние десятилетия число пожилых людей росло везде в мире, но особенно быстро в развивающихся странах, где ныне проживает 60% пожилого населения мира (к 2020 году здесь будет проживать 75% стариков). Ожидается, что в 2025 году количество пожилых людей увеличится в 5 раз и превысит 1 миллиард человек. Наиболее быстрорастущей группой пожилых людей являются люди, чей возраст превышает 80 лет.

Ключевые слова: лица пожилого возраста, подготовка специалистов, территориальные центры социального обслуживания населения.

Двадцать первый век с полным правом можно назвать веком пожилых людей. По данным ООН и Всемирной организации здравоохранения, процесс демографического старения, происходящий в наше время, не имеет аналогов за всю историю человечества. Доля людей в возрасте 65-ти лет и старше никогда не превышала 2–3 % от численности населения. Столь резкое увеличение продолжительности жизни отмечается впервые за последние 5 тыс. лет.

В настоящее время не существует теории, полностью объясняющей причины, вызывающие старение человеческого организма. Физиологическое старение у разных людей протекает неравномерно. В этот процесс вмешиваются наследственные, природные, географические, социальные и другие факторы.

Различают естественное, замедленное и патологическое старение. Замедленное старение характеризуется более медленными, чем у всей популяции, темпами возрастных изменений по отношению к естественному старению. Этот тип старения является феноменом долголетия.

Важное значение для предотвращения преждевременного старения имеет сохранение устойчивой привычки к систематической физической активности.

Основная направленность физической подготовки в этот период – поддержание тонуса скелетных мышц и функциональных систем организма в верхних границах возрастных норм.

Организм пожилого человека уже не обладает таким арсеналом компенсаторных возможностей, какими располагает организм молодого человека, поэтому ошибки в организации физической активности в этом возрасте не так безобидны и безвредны. Пожилому человеку особенно важно быть педантичным, аккуратным и систематичным в использовании мощных средств поддержания здоровья – физических упражнений. Нужно всегда помнить, что в ряду средств воздействия на организм физическая нагрузка является не менее сильнодействующим средством, чем средства медикаментозного лечения.

Подготовка кадров для работы с такой категорией осуществляется на ФФК и С. Одной из ведущих дисциплин является «Теория и методика физической культуры», целью которой является обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов по физической культуре. Будущий специалист должен иметь глубокие знания в области физического воспитания, навыки ведения учебно-воспитательной работы, организации различных форм оздоровления и физического совершенствования людей, комплексного использования методов врачебно-педагогического контроля для оценки эффективности процесса физического воспитания.

Содержание учебной программы соответствует требованиям образовательных стандартов, включает всю совокупность тем и вопросов, необходимых специалисту для владения высоким уровнем профессиональной компетенции. Необходимое внимание в программе уделено темам и вопросам, связанным с физическим воспитанием взрослого населения. Тема «Физическое воспитание лиц среднего и пожилого возраста» включает такие вопросы как: отличительные особенности методики физкультурных занятий с лицами среднего и старшего (пожилого) возраста; планирование занятий со взрослыми, ранее не занимавшимися физическими упражнениями, пути формирования физкультурной активности взрослого населения.

Цель исследования – изучить организационные возможности ТЦСОН для оздоровления пожилого населения.

Материал и методы. В исследовании принял участие лица, находящиеся на обслуживании ТЦСОН г. Поставы. Мы изучили опыт работы ТЦСОН г. Поставы. *Методы исследования:* анализ литературных источников, отчетной документации центра, наблюдение, опрос.

Результаты и их обсуждение. К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий возраст (75–90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Старение характеризуется следующими функциональными изменениями. В нервной системе изменяется баланс тормозных и возбуждательных процессов, их сила, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. С возрастом слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утончается, просвет уменьшается. При чрезмерных физических нагрузках, резком охлаждении, сильном волнении и по другим причинам давление может повыситься так резко, что возможны разрывы сосудов. Снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы проявляется в замедлении восстановительных процессов после физической нагрузки.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; в уменьшении величины проявляемой силы и т.п. Наряду с функциональными изменениями наблюдается мышечная атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся слабыми.

Существенные изменения отмечаются с возрастом и в костно-суставном аппарате. Суживаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов костей, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. В пожилом и старшем возрасте часты случаи деформации позвоночного столба (кифосколиоз).

В процессе старения постепенно изменяется обмен веществ, становясь менее интенсивным в связи с замедлением окислительных процессов. Возрастное нарушение окислительно-восстановительных процессов может быть причиной различных обменных расстройств. Наиболее распространенное из них – ожирение. С возрастом ухудшается и терморегуляция, понижается сопротивляемость организма к так называемым простудным заболеваниям.

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и в снижении показателей отдельных физических качеств. Формирование новых двигательных навыков у людей пожилого и

старшего возраста происходит замедленно, нарушаются же приобретаемые новые быстро.

Таким образом, чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми сложными формами движений. Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключается в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания: последовательно воплощать эти знания в практические умения.

В 2019 году система социальной защиты Республики Беларусь отметила свое 100-летие. ТЦСОН действуют в каждом районе крупного города и райцентре.

Для поддержания и сохранения физического и психического здоровья пожилых людей при территориальном центре социального обслуживания населения организуют отделение дневного пребывания. Это отделение посещают лица, которые способны передвигаться самостоятельно и могут себя обслуживать. В данном отделении они могут получить консультации по различным волнующим вопросам, реабилитацию, научиться навыкам по самообслуживанию, а также разнообразить свой досуг и общение.

Задачами отделения дневного пребывания являются: помочь в преодолении одиночества, наполнение жизни новыми занятиями, переход к активному и здоровому образу жизни, создание условий для творческого развития.

Центр располагает хорошей базой для организации работы по различным направлениям, имеются: компьютерный класс, помещения для принятия водных процедур, занятий физическими упражнениями, релаксации, ароматерапии.

В отделении организована работа кружков и клубов по интересам.

В клубе «Флэшка» пенсионеры получают навыки работы на компьютере; «Золотом возрасте» психолог устраивает тренинги, оказывает индивидуальные консультации, помогает преодолеть стрессовые ситуации, которые встречаются в жизни человека. Клуб «Фиалку» посещают любители цветов, на садовом участке организована практическая работа. Клуб «Хозяюшка» обучает как правильно питаться, о пользе здоровых продуктов, учит правилам кулинарной обработки.

В кружке «Родник здоровья» организована физкультурно-оздоровительная работа. Инструктор проводит занятия по оздоровительной и лечебной физкультуре. При этом обязательно учитывается состояние здоровья занимающихся и противопоказания к занятиям. В методике занятий на первое место выходит оздоровительная задача. Широко используются в комплексе с физическими упражнениями гигиенические и естественные факторы оздоровления, такие как правильное питание, достаточный сон, соблюдение режима дня, проветривание помещений, ношение легкой одежды, прогулки в любую погоду, различные водные процедуры [1].

Для оздоровления организма в целом и тренировки функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях используются дозированная ходьба, езда на велосипеде, плавание. Пожилые люди с большим интересом играют в городки, настольный теннис, бадминтон [2].

60 % людей дневного пребывания выбирают два кружка, одним из которых обязательно является кружок «Родник здоровья».

Существуют кружки по рукоделию. В «Модульном оригами» обучают складывать фигуры из бумаги; в «Очень умелые ручки» и «Сувенир» изготавливают поделки из природного материала; «Вокальная группа» создана для тех, кто любит петь народные и современные песни. «ДеДский сад для пожилых» – позволяет не быть в одиночестве дома. Лица, могут целый день находиться под присмотром специалистов и быть обеспечены медицинским уходом.

Большие возможности для организации оздоровления граждан пожилого возраста открываются в отделе дневного пребывания. На базе госучреждения значительно легче организовать занятия по оздоровительной физической культуре [1]. Для этого имеется все необходимое: комната для физкультурных занятий, закупаются специальные тренажеры, спортивное оборудование, имеются комнаты для обучения теоретическим знаниям в области физической культуры. В ТЦСОН каждый может получить консультацию от специалиста о том, какие физические упражнения выполнять самостоятельно на дому.

Мы провели опрос 37 лиц пожилого возраста, находящихся на обслуживании в дневном стационаре и на дому.

73% респондентов признают роль физической культуры в оздоровлении населения и выразили желание заниматься физическими упражнениями, 16% отказались от практических занятий ссылаясь на возраст и различные болезни, 11% опрошенных хотели бы заниматься, но при определенных условиях.

Заключение. С каждым годом возрастает роль ТЦСОН в организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста. Более половины лиц, находящихся на пенсии, желают следить за своим здоровьем.

Среди большого разнообразия клубов и кружков по организации досуга и общения лиц пожилого возраста занятия оздоровительной физической культурой остаются одной из главных форм дальнейшего содействия долголетию, задержке и уменьшению возрастных изменений организма пожилых людей.

Литература

1. Яблоновский, И.М. Физическая культура для пожилых / И.М. Яблоновский. – М.: Высшая школа, 2009. – 192 с.
2. Бальсевич, В.К. Онтоткинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – С.226.
3. Минина, Н.В. Содержание двигательной рекреации лиц пожилого возраста: метод. рекомендации / авт.–сост. Н.В. Минина, А.А. Синютин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С.8.

ИППОТЕРАПИЯ КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.И. Мякишева, Т.Ю. Крестьянинова

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: auta@bk.ru**

Медико-социальные последствия травм и другой патологии опорно-двигательного аппарата у детей побуждают к поиску новых, альтернативных методик физической реабилитации. В статье рассматривается возможность использования иппотерапии в системе физической реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата, в частности со спинальными травмами и детским церебральным параличом.

Ключевые слова: физическая реабилитация, иппотерапия, детский травматизм, детский церебральный паралич, спинальная травма.

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, ежегодно травмы получают более 750 тысяч жителей, из них около 150 тысяч или 20% – это дети и подростки в возрасте до 18 лет. За последние 5 лет число травм поясничного отдела позвоночника, таза увеличилось на 34%, переломов грудного отдела позвоночника у детей, составляют 0,8–1,0% от всех травм. К другой, распространенной, патологии опорно-двигательного аппарата у детей относится болезнь Шейерманна-Мау (подростковый кифоз), сколиозы, детский церебральный паралич. Данная патология имеет серьезные медико-социальные последствия, высокую инвалидизацию и побуждает к поиску новых, альтернативных методик физической реабилитации [1].

Целью настоящей работы, является обоснование возможности применения иппотерапии в системе физической реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата.

Выражаем благодарность Конно-спортивному клубу «Каллипсо» (г. Витебск) за консультации в выполнении исследования.

Материал и методы. Материалом для исследования послужили данные РНПЦ травматологии и ортопедии и ОО «Республиканская ассоциация инвалидов-колясочников» с 2000 по 2020 гг. Были изучены, отчеты ОО «РАИК», клинические протоколы, индивидуальные карты реабилитации и маршруты мобильности детей с патологией опорно-двигательного аппарата. В выборке была представлена медицинская документация 105 детей со следующей нозологией: перелом поясничного отдела позвоночника – 7 человек, перелом грудного отдела позвоночника – 11 человек, болезнь Шейерманна-Мау – 49 человек, сколиоз – 22 человека, детский церебральный паралич – 16 человек. Распределение по возрасту и полу представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение детей по возрасту и полу (n=105)

Нозология	Девочки			Мальчики		
	7–10 лет	11–14 лет	15–16 лет	7–10 лет	11–14 лет	15–16 лет
Перелом поясничного отдела позвоночника	–	–	2	–	–	5
Перелом грудного отдела позвоночника	–	–	4	–	2	5
Болезнь Шейерманна-Мау	–	12	7	–	16	14
Сколиоз	3	2	2	8	2	5
Детский церебральный паралич	2	–	2	2	4	6

Результаты и их обсуждение. Представленные нозологические категории характеризуются участием в патогенезе заболевания мышц грудной клетки, пояса верхних конечностей, паравerteбральных мышц. Физическая реабилитация этой категории больных должна быть направлена на создание мощного мышечного скелета, поддерживающего позвоночник в правильном вертикальном положении, развитие и укрепление мышц плечевого пояса, сохранение тонуса лишенной иннервации мускулатуры.

При изучении медицинской документации, было обнаружено, что для большей части пациентов для реабилитации была использована иппотерапия (таблица 2).

Чаще всего, иппотерапия применялась в реабилитационных программах для пациентов со сколиозом, детским церебральным параличом, подростковым кифозом, в меньшей степени, у детей с травмами позвоночника. В общей сложности в реабилитации 61,9% детей с патологией опорно-двигательного аппарата применялась иппотерапия.

Таблица 2 – Частота использования иппотерпии в реабилитации детей с патологией опорно–двигательного аппарата

Нозология	Всего случаев, n	Количество случаев с использованием в реабилитации иппотерапии, n (%)
Перелом поясничного отдела позвоночника	7	1 (14,3%)
Перелом грудного отдела позвоночника	11	2 (18,2%)
Болезнь Шейерманна-Мау	49	29 (59,2%)
Сколиоз	22	20 (90,9%)
Детский церебральный паралич	16	11 (68,8%)
Итого	105	65 (61,9%)

В ряде работ показано, эффективное использование иппотерапии в реабилитации пациентов с тяжелым заболеванием или повреждением опорно–двигательного аппарата [2, с. 315; 3, с. 175–176; 4, с. 39–40]. Это объясняется тем, что, инстинктивно стремясь сохранить равновесие, реабилитант побуждает к активной работе как здоровые, так и лишенные иннервации мышцы. Стимулируя реакции на сохранение равновесия, верховая езда одновременно решает задачи нормализации мышечного тонуса, улучшения координации движений, формирования двигательной симметрии, укрепления мышц. Движение лошади (спины лошади в трех плоскостях), соответствует движению человека при ходьбе. В результате, происходит формирование нормального сенсомоторного стереотипа с возникновением у наездника ощущения нормального естественного прямохождения. Биомеханический эффект подкрепляется повышенной температурой тела лошади (на 1,5° выше, чем у человека), у всадника происходит разогрев мышц тазового дна, ног, ягодиц, улучшение кровотока в них и во внутренних органах. Мышечная нагрузка, за счет моторно–висцеральных рефлексов улучшает работу внутренних органов, что является профилактикой заболеваний.

Огромным преимуществом иппотерапии является эмоциональный фактор. В контакте с лошадью, у детей с патологией опорно–двигательного аппарата формируется очень сильная мотивация, желание почувствовать себя уверенной в себе, сильной, бесстрашной, полноценной личностью. В ходе терапии дети преодолевают страх, обретают навыки концентрации, координации движений.

Ограниченное использование иппотерапии у детей с травмами позвоночника (14,3% среди детей с переломом поясничного отдела позвоночника и, 18,2% у детей с переломом грудного отдела позвоночника), на наш взгляд, связано с тяжестью травмы, высокой степенью инвалидизации, страхом, как со стороны реабилитанта и его опекунов, так и со стороны иппотерапевта. Так же, ограничивающим использование, является фактор, нуждаемости в ассистенте, наезднике-страховщике, так как у реабилитантов со спинальными травмами терапия движением лошадью выполняется в тандеме.

Тем не менее, психо- и лечебно-педагогический контакт с лошадью (установление контакта с животным, поглаживание шеи, расчесывание гривы, хвоста) улучшает психоэмоциональное состояние детей с травмами позвоночника, снижает стигматизацию, открывает возможности для дальнейшей реабилитации.

Заключение. Тяжесть медико-социальных последствий травм и другой патологии опорно–двигательного аппарата у детей побуждает к поиску новых, альтернативных методов физической реабилитации. Одним из, новых, но уже зарекомендовавших методов

физической реабилитации является иппотерапия. В педиатрической практике реабилитации, она применяется в большей степени у реабилитантов с болезнью Шейерманна-Мау, сколиозом, детским церебральным параличом, в меньшей – при повреждениях поясничного и грудного отдела позвоночника.

Такие методы, как терапия движением лошади и психо- и лечебно-педагогический контакт с лошадью может быть показан детям с переломами грудного и поясничного отделов позвоночника, с детским церебральным параличом. Для детей с подростковым кифозом и сколиозом, в арсенал средств иппотерапии могут быть добавлены лечебная верховая езда и лечебная вольтжировка.

Литература

1. Тутаришев, А. К. Использование иппотерапии в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями / А.К. Тутаришев // Новые технологии. – 2011. – № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-ippoterapii-v-protssesse-reabilitatsi-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 08.10.2020).
2. Handbook on Animal-Assisted Therapy. 4th Edition. Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions / **Editor:** Aubrey Fine// Academic Press/ – 2015. – 457с.
3. Сафронова, О.А. Реабилитационные возможности организма при заболевании опорно-двигательного аппарата с применением конного спорта / О.А. Сафронова, Р.Р. Букиров, Ю.В. Александрова // Международный научный журнал «Символ науки». – 2017. – № 06. – С. 175–179.
4. Кувина, В.Н. Инновационная технология иппотерапии в комплексном лечении проявления диспластически-дистрофического синдрома у детей / В.Н. Кувина, Е.А. Васильева // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2013. – № 5(93). – С. 39–41.

СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В НИВЕЛИРОВАНИИ СЕНСОРНОЙ ДЕПРИВАЦИИ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

Т.Д. Полякова, А.В. Макаревич

**Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь, e-mail: poltadim@gmail.com**

В статье представлено описание значимости синергетического подхода, как эффективного методологического направления в изучении объектов живой природы. Показано негативное влияние сенсорной депривации на организм ребенка и необходимость внесения сенсорных коррекций в виде эффективных сенсорных притоков с целью ее нивелирования.

Ключевые слова: *слабослышащие дети, синергетический подход, сенсорная депривация, сенсорные коррекции.*

Синергетический подход представляет собой методологическое направление, при котором педагогические объекты рассматриваются как открытые, сложные самоорганизующиеся системы, развитие которых подчиняется общим законам эволюции систем подобного рода. При этом самоорганизующаяся система понимается как сложная динамическая система, способная сохранять или совершенствовать свою организацию в зависимости от изменений внешних и внутренних условий. Как отмечают авторы, синергетический подход в настоящее время становится все более перспективным для решения научных проблем по следующим основным причинам: во-первых, идея самоорганизации лежит в основе эволюции, которая характеризуется возникновением все более сложных и иерархически сложных систем; во-вторых, она позволяет лучше учитывать воздействие социальной среды на развитие научного познания; в-третьих, данный подход свободен от малообоснованного метода «проб и ошибок» в качестве средств решения научных проблем [1, с. 57].

Сенсорная депривация (от лат. *sensus* – чувство и лат. *Deprivatio* – потеря, лишение – частичное или полное прекращение внешнего воздействия на один или более органов чувств, которое приводит к снижению потока нервных импульсов в центральную нервную систему [Википедия]).

Дети с нарушениями слуха пребывают в состоянии сенсорной депривации, которая из-за частичного или полного отсутствия информации от слуховой сенсорной системы приводит к нарушению развития ребенка. В результате чего налицо недоразвитие функций, непосредственно связанных с болезнетворным фактором. Учеными убедительно доказано, что сенсорные системы являются окнами в мозг, через которые можно управлять функциональным состоянием организма и качеством здоровья [2; 3].

Психологами выявлено наличие общей закономерности, характерной для детей с отклонениями в развитии – снижение познавательной активности, особенно в младшем возрасте. Среди причин этого явления выделяют такие, как общие нарушения нейродинамики, вызывающие снижение функционального уровня центральной нервной системы, дефицит информации. На уровне ощущений и восприятия у детей с отклонениями в развитии выявлено снижение скорости приема и переработки информации. Объем информации, которая может быть принята в единицу времени, меньше этого показателя у здоровых детей, а для переработки того же объема информации требуется больше времени. Важно то, что эта закономерность распространяется и на информацию, поступающую не только по «дефектному» каналу, но и через другие сенсорные системы. Так, у детей с нарушенным слухом, отмечена замедленность процесса приема и переработки тактильной информации, восприятия зрительных сигналов. При нарушении слуха компенсация отсутствующего слухового контроля осуществляется за счет увеличения роли сохранных сенсорных систем: зрительной, тактильной, двигательной. Особенно важная роль в компенсаторном процессе у не слышащих детей принадлежит зрительной сенсорной системе, на которую падает самая большая нагрузка, так как отсутствующие слуховые впечатления частично компенсируются зрительными.

При сравнительном исследовании функциональной активности зрительной и двигательной сенсорных систем у глухих детей выявлено снижение лабильности двигательной сенсорной системы и повышение лабильности зрительной сенсорной системы. Потеря слуха не оказывает такого значительного влияния на функционирование зрительной сенсорной системы, какое обнаруживается в двигательной системе, и повышение лабильности зрительной сенсорной системы глухих детей имеет стойкий компенсаторный характер. Зрительной и кинестетической чувствительности принадлежит серьезная роль в процессе компенсации функций двигательной сенсорной системы, особенно таких как сохранение равновесия, ориентировка в пространстве. При ходьбе и других движениях у детей с недостатками слуха устанавливается соотношение своих движений и кинестетических ощущений, возникающих при этом, со зрительно воспринимаемым пространством, замыкаются зрительно–двигательные временные связи. Эти связи помогают ориентироваться в ранее виденном пространстве даже на основе одной кинестетической чувствительности, например, в темноте. Исследования показывают, что у детей с нарушениями слуха равновесие страдает по двум условным показателям: статическое равновесие (при стоянии) и динамическое (при движении) [4; 5; 6; 7]. Наряду с нарушением устойчивости у глухих имеет место ухудшение равновесия динамического характера. У глухих фиксируются затруднения в пространственной ориентировке при ходьбе с закрытыми глазами, что выражается в нарушении длины шагов, расположении ступней ног, то есть в нарушении стереотипности ходьбы. В вечерние часы нарушение прямолинейности ходьбы у глухих выражено больше, чем у слышащих. Установлены существенные различия устойчивости стояния глухих в разных положениях. В удобной стойке с откры-

тыми и закрытыми глазами ухудшений статического равновесия не обнаружено. Значительнее, чем у слышащих, ухудшается равновесие при усложнении прямостояния (ноги на одной линии, стойка на одной ноге), особенно при выключении зрительного контроля. Исследователи считают, что, несмотря на низкие показатели по сравнению со слышащими, для не слышащих детей характерно, хотя и неравномерное, но непрерывное поступательное изменение уровней физического развития и двигательных качеств.

Изучение физического развития глухих и слабослышащих дошкольников позволили ученым сделать вывод, что показатели не слышащих детей несколько ниже их слышащих сверстников. В литературе имеются указания на нарушения осанки и другие отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата не слышащих детей. В то же время, недостатки в двигательной сфере не слышащих детей многие авторы объясняют не только патологией органа слуха, но и несовершенством применяемой методики физического воспитания [5; 6; 8]. Результаты экспериментальных исследований показывают, что нарушение слуха не ограничивает возможности физического развития и совершенствования детей с недостатками слуха, и при оптимальной организации их двигательной деятельности не слышащие дети могут приблизиться к норме, а по некоторым показателям и превзойти ее.

Интересными для исследователей могут оказаться теоретические предпосылки Е.В. Яковлева с соавторами [1], которые акцентируют внимание на значимости определяющих базовых принципов механизма самоорганизации живых систем. Ими являются принципы гомеостаза и минимизации энтропии. Принцип сохранения гомеостаза формулируется еще и как принцип сохранения основной структуры системы, обеспечивающей ее относительную независимость от окружающей среды.

Итак, в процессе развития ребенка с сенсорной депривацией его организм подвергается постоянным воздействиям, связанным с недостаточной информацией, поступающей через слуховую сенсорную систему, которые вызывают в нем отдельные изменения, описанные ранее в статье, приводящие к усилению дефекта. Сохранение гомеостаза может осуществляться также и в направлении расширения возможностей существования системы, которой является организм ребенка. Это может быть достигнуто за счет совершенствования его внутренних возможностей.

Процесс компенсации аномального развития понимается не как автоматическое замещение пострадавшей функции, а как следствие самостоятельного упражнения ущербной функции и результат направленного развития сохранных сторон психической деятельности и личности аномального ребенка. Исход компенсации зависит не только от тяжести дефекта, но в высокой степени от адекватности и действенности применяемых методов формирования компенсаторных процессов. В зависимости от успешности компенсации и коррекции дефекта меняется его структура [8].

Принцип минимизации энтропии осуществляется как тенденция к максимальному использованию ресурсов, потребляемых системой. Данный принцип формулируется авторами также как принцип максимальной эффективности использования всей совокупности ресурсов для достижения целей системы [1].

В разные этапы компенсации каждая функция организма вкладывает свою долю участия в устранение имеющегося дефекта. Под общим регулирующим влиянием центральной нервной системы и коры головного мозга весь этот процесс заканчивается положительным приспособительным эффектом в интересах всего организма. Следовательно, в компенсацию нарушенных функций оказывается неизбежно втянутым весь организм в целом.

Сенсорные притоки в виде звуковых сигналов играют важную роль в формировании физического и психического здоровья слабослышащего ребенка, воздействуя на мо-

торные и сенсорные компоненты, благодаря которым в компенсаторный процесс активно включаются не только проекционные зоны слуховой сенсорной системы, но и неспецифические моторные и ассоциативные лобные зоны.

Литература

1. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 57.
2. Маляренко, Т.Н. Пролонгированное информационное воздействие как немедикаментозная технология оптимизации функций сердца и мозга / Т.Н. Маляренко. – Пятигорск, 2004. – 48 с.
3. Bykov, A.T. Conscious and unconscious sensory inflows allow effectively control the various functions and human organism / A.T.Bykov [et al.] // SpanishJ.ofPsychology 2006. № 2.P. 201 – 218.
4. Халько, И.А. Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях в ДОУ / И.А. Халько И.А // Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей в современных условиях развития общества: сб. науч. и метод. статей. – СПб.:Тайкун, 2013. – С. 174–181.
5. Зыкова, Т.С. Обеспечение преемственности в системе дошкольного и начального образования детей с нарушением слуха / Т.С. Зыкова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 5. – С. 5–11.
6. Иванычева, В.О. Неслышащие дети первого полугодия жизни / В.О. Иванычева // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 5. – С. 112–121.
7. Маркович, М.М. Особенности извлечения информации для общения с дошкольниками с нарушенным слухом / М.М. Маркович // Дефектология. – 2008. – № 5. – С. 60–67.
8. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Текст] : учеб. пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – М.: Советский спорт, 2010. – 164 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Е.А. Семейкина, Т.П. Бегидова

**Воронежский государственный институт физической культуры,
Российская Федерация, e-mail: begidova@yandex.ru**

В статье отражены результаты изучения авторами научных публикаций, позволивших раскрыть понятия вопросов адаптивного физического воспитания школьников и студентов, относящихся к специальным медицинским группам. Подтверждена их роль в обосновании и применении программ адаптивного физического воспитания в условиях общеобразовательных учреждений и учреждений высшего образования. На основании полученных результатов планируется проведение дальнейших научных исследований.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, нозологические группы, адаптивное физическое воспитание, врачебный контроль, образовательные учреждения.

С давних пор медицинские рекомендации направлены на создание условий, содействующих всестороннему развитию детей.

При поступлении в школы и вузы, после прохождения медицинского осмотра, большинство врачей отмечает значительное распространение среди школьников и студентов отдельных заболеваний или патологических состояний. В большинстве случаев это – искривление позвоночника, нарушения зрения, неврологические заболевания, расстройства органов пищеварения. Причина этих заболеваний кроется в неудовлетворительной организации процесса обучения и бытовых условий.

В последнее время, в век высоких технологий и увеличивающегося объема информации, урбанизации, глобальных техногенных изменений окружающей среды, наблюда-

ется резкое снижение качества жизни, усугубляющееся демографическим кризисом. Благодаря этому, сложились устойчивые негативные тенденции в ухудшении состояния здоровья детей и подростков. За последние 20 лет в 1,5 раза уменьшилось число «зрелых» и «средне зрелых» детей, относительно их готовности к обучению [1].

Так, начиная с советского периода, у 50% детей школьного возраста уже были отклонения в состоянии опорно–двигательного аппарата, у 30% детей наблюдались нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, около 70% детей страдали от последствий гиподинамии. На сегодняшний день показатели состояния здоровья только ухудшились [1].

Вышеизложенное подтверждает актуальность применения адаптивного физического воспитания детей и студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Школьникам и студентам, перенесшим различные заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, которая положительно влияет на ослабленный организм. Тогда как зачастую их просто освобождают от занятий физической культурой. Учащимся и студентам, относящимся к специальной медицинской группе, необходимо заниматься по адаптированным программам, которые учитывают состояние их здоровья, уровень физического развития и подготовленности, особенности заболеваний, противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Цель исследования явилось изучение и анализ организации занятий адаптивным физическим воспитанием школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Материал и методы. Методы исследования: эмпирические (наблюдение, контент–анализ) и теоретические (анализ, синтез и обобщение изучаемого материала). Материалом исследования являются научные публикации по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Все учащиеся, независимо от типа образовательных учреждений (школа, училище, колледж, вуз и другие учебные заведения.), перед тем как приступить к занятиям по физической культуре, обязательно должны пройти медицинский осмотр и освидетельствование, по итогу которого идет распределение на 3 группы: основную, подготовленную и специальную.

10–15% от общей численности обучающихся школьников не могут заниматься физической культурой на занятиях с основной группой по итогам медицинского обследования. По состоянию здоровья их относят к специальной медицинской группе

Специальная медицинская группа разделяется на две подгруппы:

– «А» – в эту группу входят учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после занятий лечебной физической культурой и других лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу;

– подгруппа «Б». К этой группе относят обучающихся с необратимыми заболеваниями и патологическими отклонениями [3].

К специальной медицинской группе относятся те школьники и студенты, которые имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, они обучаются по обычной учебной программе, но имеют противопоказания к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах. Учитывая медицинские показания и данные о физическом развитии и физической подготовленности, в специальных учебных отделениях необходимо комплектовать группы учащихся, численность которых не должна превышать 15–20 человек на одного преподавателя [2].

В школе формирование специальных медицинских групп проводится по таким критериям как:

- возраст;
- характер заболевания;
- физическое развитие;
- функциональное состояние;

В соответствии с возрастом в одну группу совмещают школьников двух–трех классов:

- с 1–го по 3–й;
- с 4–го по 6–й класс;
- 7–го и 8–го;
- 9, 10 и 11–го классов.

Для большинства школьников группы «А» занятия физкультурой необходимо строить и выполнять по специальным программам, учитывая характер и степень отклонения в состоянии здоровья и физического развития.

Наименьшая часть школьников относится к группе «Б». Это те учащиеся, которые не могут справиться с физической нагрузкой для специальных медицинских групп. Чтобы решить эту проблему, их направляют на занятия лечебной физической культурой в поликлинику или во врачебно-физкультурный диспансер (центр медицинской реабилитации).

Для того, чтобы провести занятия по физической культуре, учащихся объединяют в группы по нозологии:

- с заболеваниями внутренних органов: сердечно–сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушениями зрения и функциональными расстройствами центральной нервной системы;
- с нарушениями функций опорно–двигательного аппарата (травматология и ортопедия).

В случае малочисленности группы могут объединяться.

В специальной медицинской группе основными задачами адаптивного физического воспитания обучающихся являются:

- укрепление здоровья, компенсация или устранение нарушений, вызванных заболеванием;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- улучшение показателей физического развития;
- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- воспитание сознательности и активности в отношении ценностей здорового образа жизни и здоровья;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение правилам выполнения и подбора комплексов утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций преподавателя и врача;
- расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха, правил личной гигиены, правильного рациона питания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- освоение комплекса упражнений, положительно воздействующих на состояние организма учащегося, в зависимости имеющегося у него заболевания.

При формировании специальной медицинской группы преподаватель физической культуры и врач, помимо данных о функциональном состоянии и диагнозе заболевания обучающихся, должны определить уровень их физической подготовленности, используя двигательные тесты [3].

В форме теста надо использовать упражнения, не запрещенные учащимся, при выполнении которых учитывается тяжесть и форма заболевания. Оценить общую выносливость можно с помощью бега или ходьбы в течение 6 минут. Выполнение тестового

упражнения производится в удобном для учащегося темпе, с переходом с бега на ходьбу и обратно, в зависимости от самочувствия. Процесс выполнения теста происходит в спортивном зале образовательного учреждения или на улице, на беговой дорожке. Итогом теста является расстояние, которое было пройдено обучающимся.

Для оценки силы мышц и скоростно-силовых качеств можно использовать прыжок в длину с места. Прыжки совершаются на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, учащийся резко выносит их вперед и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом прыжка является его максимальная длина, которая фиксируется в результате выполнения трех попыток.

Чтобы определить силу мышц плечевого пояса и рук, учащиеся выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа, туловище должно быть прямым.

При выполнении данного упражнения выполняется упор лежа на прямых руках, с опорой на носки ног. При сгибании рук живот не должен касаться пола. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Для выявления координации движений и быстроты двигательной реакции выполняются броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 м от стенки в течение 30 с в максимальном темпе. Результатом является количество пойманных мячей.

При выполнении прыжков через скакалку на двух ногах можно определить координацию движений, быстроту двигательной реакции, ловкость, скоростную выносливость и силу мышц ног. Засчитывается количество прыжков до момента отказа учащегося от выполнения упражнения [2].

В школах занятия в специальных медицинских группах проводятся во внеурочное время 2 раза в неделю по 45 или 30 минут 3 раза в неделю [2].

Учащимся, у которых присутствуют функциональные заболевания нервной системы, рекомендуются игры, чередуемые с упражнениями на расслабление, упражнения на координацию движений и внимание, упражнения на дыхание.

У школьников, имеющих сколиозы или нарушения осанки, применяются упражнения для воспитания правильной осанки, укрепления мышц туловища, плечевого пояса, спины, груди, брюшного пресса.

Необходимо широко использовать упражнения в исходных положениях лежа, которые разгружают позвоночник, и выполнять висы на гимнастической стенке.

Для повышения эффективности физического воспитания детей в специальной медицинской группе нужно использовать кроме уроков физкультуры дополнительные средства и формы физического воспитания:

- подвижные игры на переменах;
- утреннюю гигиеническую гимнастику;
- элементы различных видов спорта (катание на лыжах, плавание и т.д.);
- очень полезны прогулки на свежем воздухе;
- ближний туризм;
- физкультпаузы и физкультминутки [5, 6].

Занятия, проводимые правильно, значительно повышают уровень функциональных возможностей организма школьников специальной медицинской группы и уровень физической подготовленности, что дает возможность преподавателю направлять наиболее подготовленных детей к врачу для решения вопроса о переводе в подготовительную группу.

Для грамотного проведения занятий по физкультуре с учащимися специальных медицинских групп важным условием является обязательный врачебный контроль, что позволяет наблюдать за состоянием и реакцией организма на физические нагрузки занимающихся школьников [4].

Преподавателю важно внимательно наблюдать за состоянием учащихся, вовремя определять внешние признаки утомления, и, в зависимости от степени утомления, по

ходу занятия изменять величину физической нагрузки для отдельных учащихся или всей группы [4; 5; 6].

В образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования (училищах, колледжах) формирование групп происходит по-другому.

Если в вузах на кафедрах физического воспитания имеется врач и специалисты по лечебной (адаптивной) физической культуре, то создается специальная медицинская группа. Такие группы формируются из студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья.

Группа «А» комплектуется из студентов с легочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В группу «Б» поступают студенты, у которых наблюдаются заболевания других внутренних органов (мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта), а также нарушения обменных процессов в организме. В эту группу можно включать тех, у кого имеются нарушения зрения, в основном это миопия (близорукость) – от 5,0 до 7,0 D. Студенты с миопией имеют ограничения при выполнении упражнений, связанных с натуживанием, и прыжковых упражнений.

К группе «В» относятся студенты с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, с остаточными явлениями параличей и парезов, после травм конечностей, с плоскостопием, с нарушением осанки, со сколиозами и остеохондрозами [3].

Основные задачи физического воспитания в специальных медицинских группах:

- повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью;
- укрепление здоровья;
- обучение правильному дыханию;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний; содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- формирование правильной осанки, а при необходимости – ее коррекция.

В вузах проведение занятий по физическому воспитанию осуществляется в следующих формах:

- физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы);
- занятие 2 раза в неделю (по расписанию) по 2 часа;
- массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время: во время учебной практики, в выходные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, в зимние и летние каникулы;
- массовые и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При заболеваниях периферической нервной системы, а также суставов, преимущественно применяют упражнения для укрепления нервно-мышечного аппарата и увеличения подвижности в суставах [3].

Основные задачи адаптивного физического воспитания, решаемые при организации занятий в специальных медицинских группах:

- обучение приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений различной направленности;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха, правил личной гигиены, правильного рационального питания;
- усвоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья и улучшение показателей физического развития и физической подготовленности;

– обучение оздоровительным комплексам упражнений, правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики [4].

Для обучающихся с отклонением в состоянии здоровья адаптивное физическое воспитание, безусловно, является учебной дисциплиной и составляет важную часть воспитательной и оздоровительной работы преподавателей физической культуры.

Занятия с обучающимися, относящимися по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны быть организованы в образовательном учреждении. Проводятся они преподавателем физического воспитания, который прошел специальную подготовку (переподготовку или курсы повышения квалификации по адаптивной или лечебной физической культуре).

На основании заключений врачей и специалистов, принимая во внимание не только диагноз заболеваний, но и оценку полового и физического развития, школьный врач распределяет детей на соответствующие медицинские группы.

Необходимой частью медицинского обследования является проведение функциональной пробы, которая дает характеристику адаптационных возможностей организма, определяет тип реакции на физическую нагрузку.

В результате множества телеметрических исследований с физическими нагрузками установлена значительная разница в реакции организма на физическую нагрузку и научно обоснована методика занятий при различных заболеваниях, которые по отношению к мышечной нагрузке могут быть объединены в три группы:

1. Проявление болевого синдрома:

- состояние после перенесенных операций на брюшной полости;
- болезни органов пищеварения (дуодениты, гастриты, холециститы и др.);
- камни почек и мочеточников.

Основными задачами занятий физическими упражнениями могут быть:

– повышение силовой выносливости мышц спины брюшного пресса, силы и тазового дна;

- формирование навыка (коррекция) правильной осанки;
- адаптация к бытовым нагрузкам.
- улучшение оттока желчи;

2. Поражение опорно – двигательного аппарата:

– болезни нервной системы – остаточные явления перенесенных заболеваний, эпилепсия без психоза и слабоумия, болезни периферической нервной системы, детский церебральный паралич;

- болезни кожи и подкожной клетчатки (экземы, атопический дерматит);
- болезни костно–мышечной системы (болезни позвоночника, артрозы, состояния после переломов трубчатых костей, артриты);

– низкий уровень физической подготовленности, отставание в физическом развитии.

К задачам занятий физическими упражнениями с ослабленными учащимися относят:

- развитие силы и силовой выносливости мышц конечностей и туловища.
- формирование навыка правильной осанки;
- укрепление суставно–связочного аппарата;
- расширение амплитуды движений в суставах и позвоночнике;

3. Функциональное состояние сердечно – сосудистой системы определяет реакцию на физические нагрузки:

- болезни органов чувств (хронический отит, близорукость);
- болезни мочеполовой системы (пиелонефрит, нефрит и т. д);
- болезни эндокринной системы, нарушение обмена веществ, расстройства питания и иммунитета (ожирение, сахарный диабет, узловой зоб);

- болезни кроветворных органов и крови;
- болезни системы кровообращения (гипо- и гипертонические состояния и др.);
- функциональные болезни нервной системы (ВСД, неврозы);
- болезни органов дыхания (ринит, фарингит, бронхит, бронхиальная астма и т.д.);

Для вышеперечисленных заболеваний можно сформулировать общие задачи, при которых происходит выполнение физических упражнений с оздоровительной направленностью:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- улучшение функционального состояния системы внешнего дыхания и вестибулярного аппарата;
- увеличение сократительной способности миокарда и скелетных мышц;
- повышение общей выносливости организма;
- нормализация механизмов нейрогуморальной регуляции [2].

В подготовительной медицинской группе физическое воспитание учащихся осуществляется вместе с основной медицинской группой по действующим учебным программам, обе группы сдают принятые контрольные нормативы и тестовые упражнения. Но обучающиеся, относящиеся к подготовительной медицинской группе, имеют право на некоторые ограничения нагрузок, в соответствии с характером отклонений в состоянии здоровья, и в постепенном освоении комплекса двигательных умений и навыков, связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

Проблема ослабленного здоровья очень важна. Проведение коррекционно-профилактических мероприятий вызвано широким распространением среди учащихся неадекватной реакцией на учебные нагрузки, низким уровнем двигательной подготовленности и физического развития, повышенной заболеваемостью.

Ослабленный ребенок отличается от здорового пониженной двигательной активностью, что может провоцировать многочисленные отклонения в состоянии здоровья:

- быстрая утомляемость;
- ослабление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ухудшение общего самочувствия;
- снижение умственной работоспособности;
- снижение функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата.

Заключение. По результатам проведенных исследований можно сделать вывод о том, что проблема ослабленных детей и молодежи имеет негативные последствия не только для учебной деятельности, но и для их социальной адаптации.

Ослабленные люди гораздо хуже адаптируются в коллективе, имея низкий уровень сформированности таких качеств как спокойствие, уверенность в своих силах, самоуважение.

Исследователи отмечают, что проблема ослабленного здоровья населения имеет не только медицинское, но и социальное значение, так как снижение функциональных систем организма может отрицательно влиять на психологические факторы жизнедеятельности, ухудшая процесс адаптации граждан в современном обществе.

Основным примером системы коррекционно-профилактических мероприятий представляется принцип всесторонней активизации биологической, социальной, психической сфер личности [2].

Литература

1. Баранов А.А. Задачи педиатрической науки по охране здоровья детей // Вестник РАМН. – 2003. – № 8. – С. 3–6.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2020. – 918 с.
3. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2004. – 92 с.

4. Макарова, В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова и др. Российский педиатрический журнал. – 2000. – № 3. – С. 60 – 62.

5. Матвеев, А.П. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1–11 кл. / авт. сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2007. – 76 с.

6. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения / авт.–сост. К.Р. Мамедов. Волгоград: Учитель, 2007. – 83 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ»

О.В. Тозик, О.С. Даниленко

**Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, e-mail: toz007@mail.ru**

В данной статье рассматриваются вопросы практико-ориентированной направленности профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, раскрыта технология подготовки педагогических кадров специализации «Основы физической реабилитации» в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая культура, физическая реабилитация, конкурентоспособные специалисты, специализация.

Очевидно, что в связи с происходящими реформами в сфере образования и становлением Республики Беларусь на инновационный путь развития, кардинально изменились цели образования во всех высших учебных заведениях, осуществляющих подготовку специалистов в области физической культуры и спорта.

В сфере физической культуры и спорта процессы модернизации направлены на развитие системы инновационного профессионального образования, результатом которого должна стать подготовка специалистов, способных обеспечить позитивные изменения в области своей профессиональной деятельности и, в конечном итоге, социальной сфере республики.

Одним из приоритетных направлений в развитии системы высшего профессионального образования в области физической культуры является ярко выраженный акцент на подготовку конкурентоспособных специалистов востребованных на рынке труда.

Сегодня востребованным в области физической культуры и спорта выступает не «теоретик», а специалист–практик, обладающий практико-ориентированными компетенциями, умеющий самостоятельно решать поставленные перед ним образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, способный к творческому преобразованию действительности, профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию.

Цель исследования заключалась в обосновании практико–ориентированной направленности профессиональной подготовки специалистов по физической культуре специализации «Основы физической реабилитации».

Физическая реабилитация включает в себя систему мероприятий по восстановлению и компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов [4, с 9–12].

Следует отметить, что физическая реабилитация является основой всех других видов реабилитации и частью медицинской реабилитации. Физические факторы в процессе реабилитации существенно дополняют комплекс собственно лечебных мероприятий, а именно медикаментозное лечение.

В связи с усилением тенденции к снижению двигательной активности (гипокинезии), значительным сокращением физических нагрузок у различных категорий населения, сложностями экономического характера и проблемами экологической обстановки в Республике Беларусь основное предназначение специалистов по физической культуре заключается в привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом людей разного возраста, пола, уровня функциональной и физической подготовленности, состояния здоровья [2].

В последние годы малоподвижные формы организации досуга стали доминантными в структуре свободного времени большинства детей, подростков и студенческой молодежи. Все большую часть своей жизни они проводят в неестественных для развивающегося организма в условиях: у экранов телевизоров, мониторов компьютеров, планшетов и т.п. В результате значительно снижается уровень двигательной активности, ухудшаются их функциональные возможности, повышается нагрузка на нервную систему, что, в свою очередь, негативно сказывается на состоянии здоровья, затрудняет усвоение учебного материала и, как следствие, ограничивает выбор будущей профессии [1, с 40–42].

Необходимо также отметить, что постоянно возрастает число людей, нуждающихся в восстановлении здоровья, утраченного по разным причинам. Это, прежде всего, инвалиды (детства, производства, другого происхождения, а также после перенесенных заболеваний разного характера). Особую группу представляют спортсмены, так как профессиональные занятия спортом являются весьма травматичными [3, с 100–102].

В связи с этим современное общество нуждается в высококвалифицированных, компетентных и конкурентоспособных специалистах по физической реабилитации, которые благодаря высокому профессионализму способны эффективно восстанавливать состояние здоровья взрослых и детей.

Кафедра теории и методики физической культуры осуществляет профессиональную подготовку специалистов по следующим специализациям: «Дошкольное физическое воспитание», «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность», «Основы лечебной физической культуры» и «Основы физической реабилитации». Распределение студентов дневного отделения по специализациям происходит на втором курсе. С этого времени студенты начинают изучать дисциплины специализации и на выпускном курсе могут писать выпускную квалификационную работу по избранной специализации.

Тематический план специализации «Основы физической реабилитации» включает следующие спецкурсы: организационно-методические основы физической реабилитации, особенности физической реабилитации в педиатрии, современные оздоровительные системы, здоровый образ жизни, физическая реабилитация в травматологии, ортопедии и хирургии, физическая реабилитация спортсменов, эрготерапия, физическая реабилитация в клинике нервных болезней, физическая реабилитация в терапии.

В настоящее время наиболее популярным среди спецкурсов специализации является раздел «Современные оздоровительные системы». Данный спецкурс предусматривает изучение теоретических знаний о современных оздоровительных системах, а также лабораторные и практические занятия, на которых студенты осваивают организацию и методику проведения занятий по: восточным оздоровительным системам (китайская гимнастика «Тайдзицюань» (24 формы), система «Цигун», «Йога»); современным оздоровительным системам и технологиям («Аэробика» и «Степ-аэробика», «Шейпинг»,

гимнастика «Бодифлекс», система «Пилатес»); авторским системам: гимнастика по К.П. Бутейко, дыхательная гимнастика Стрельниковых.

Опыт работы показывает, что практические занятия оздоровительными системами и методиками способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, положительно влияют на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему и даже зрение. С их помощью восстанавливается психоэмоциональный комфорт, повышается физическая и интеллектуальная работоспособность, замедляются процессы старения, улучшается сон [3, с 100–102].

В процессе обучения на специализации «Основы физической реабилитации» студенты, изучая разделы физической реабилитации при различных патологиях, практикуются в поликлиниках и реабилитационных центрах, где с пациентами выполняют работу специалистов-реабилитологов – массаж, лечебную гимнастику, аутогенную тренировку, мышечную релаксацию. Практическая деятельность и общение с больными помогает будущим выпускникам нашей специализации правильно оценивать клинические проявления различных заболеваний, верно давать обоснование к показаниям и противопоказаниям для дозированного применения физических нагрузок к конкретному больному, подбирать специальные упражнения, способствующие скорейшему восстановлению пациентов.

В курс обучения, кроме педагогической практики в школе, входит практика по специализации, которую студенты проходят в лечебных учреждениях и больницах г. Гомеля и области.

Программа обучения предусматривает написание студентами контрольных и курсовых работ, а также дипломных проектов по специализации, которые кроме глубокого изучения данных научно-методической литературы по проблеме исследования, включают собственные практические исследования по средствам и методам оздоровления и реабилитации спортсменов, больных и инвалидов.

Ежегодной традицией стало участие студентов специализации в оказании практической помощи и проведении городских специальных спортивных игр «Преодолей себя» для детей и молодежи с особенностями психофизиологического развития. Это не только благотворно влияет на процесс практического применения умений и навыков, полученных при изучении теоретических дисциплин, но и способствует развитию гуманного отношения и чувства сострадания к таким детям в душах студентов, что особенно важно в данной профессии.

Заключение. По окончании Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины выпускники специализации «Основы физической реабилитации» успешно осуществляют свою профессиональную деятельность в спортивных командах, профилакториях, санаториях, ФОКах, группах здоровья, на производствах, а также в специализированных школах-санаториях, реабилитационных учреждениях для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, парезами, параличами, детей с ревмокардитами, бронхиальной астмой, сахарным диабетом и являются конкурентоспособными специалистами, проявляющими компетентный подход в вопросах восстановления здоровья, улучшения функционального состояния и повышения физической работоспособности средствами оздоровительной и лечебной физической культуры, массажа, нетрадиционных средств оздоровления.

В современных социально-экономических и экологических условиях жизни нашей страны, эффективная профессиональная подготовка позволит специалистам по физической культуре, прошедшим обучение на специализации «Основы физической реабилитации» на высоком уровне осуществлять свою профессиональную деятельность по преодолению негативных тенденций формирования здоровья у взрослых и детей, восстанов-

лению здоровья до его оптимальных значений у лиц, страдающих хроническими недугами; возвращению к нормальной жизни людей с физическими дефектами, отставании в развитии, и тех, кого называют «человек с ограниченными возможностями».

Литература

1. Даниленко О.С., Тозик О.В. К вопросу о состоянии здоровья детского населения Гомельского региона // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. VIII Междунар. науч.-практ. конф. / О.С. Даниленко, О.В. Тозик. – Гомель, 2009. Ч. 1. С. 40–42.
2. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб.пособие/ В.М. Колос. – Минск: БГУИР, 2001. – 154 с.
3. Купчинов Р.И. Оздоровительный подход к физическому воспитанию // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / Р.И. Купчинов. – Минск: БГМУ, 2013.С. 100–102.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация. Учебник для студентов ВУЗов. – 3-е изд., перераб. и доп. / под общей ред. С.Н. Попова. – Ростов-н/Д.: М.: Феникс, 2005. – С. 9–12.

Научное издание

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сборник научных статей

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.И. Ячменёва

Подписано в печать 15.12.2020. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 19,30. Уч.-изд. л. 26,03. Тираж 110 экз. Заказ 155.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.