ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ВИТЕБСК
2021

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
«Смоленский государственный университет спорта»
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных статей

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021

УДК796.011.3(062)
ББК 75.116.42я431
И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 27.10.2021.

Редакционная коллегия:
О.Н. Малах (гл. ред.)**, В.Г. Шпак, Д.А. Венскович,**
Ю.В. Гапоненок, Г.В. Разбоева (Республика Беларусь);
Е.Н. Бобкова, Т.П. Бегидова (Российская Федерация)

Р е ц е н з е н т :
заведующий кафедрой физической культуры и спорта
УО «Полесский государственный университет»,
доктор педагогических наук, профессор *Е.Т. Кузнецова*

И66 **Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи :** сборник научных статей / Витеб. гос ун-т ; редкол.: О.Н. Малах (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 350 с.
ISBN 978-985-517-830-0.

В данном издании представлены научные статьи участников научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи». 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 адресуется студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3(062)
ББК 75.116.42я431

ISBN 978-985-517-830-0

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

С О Д Е Р Ж А Н И Е

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

Андрианов М.В., Гутников Г.Ю. Особенности координационных способностей школьников средних классов средствами волейбола ….. 10

Безрученко К.Р., Хлопцева М.В. Развитие координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте в рамках урока «Физическая культура и здоровье» с применением координационной лестницы …… 14

Белагаловая М.С. Фізічнае выхаванне і здароўезбераж эннe на ўроках біялогіі ……... 18

Гулидин П.К., Лебедев А.В., Наумов Н.В. Уровень и темпы прироста скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц ног у девочек в возрасте от 7 до 17 лет …… 22

Гутников Г.Ю., Усов А.Д. Формирование патриотизма у школьников старших классов с акцентированным применением средств физической культуры ……. 26

Коренева М.С., Кондратенко П.П., Белоусова И.Н., Коренева А.П. Развитие общей выносливости у детей 10–12 лет, занимающихся Томики Айкидо ……. 29

Максимова Н.В. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой в начальной школе ……. 32

Мартусевич Д.Д., Кротова Ю.А., Скребкова Е.А. Содержание профессионально-прикладной подготовки учащихся колледжа, обучающихся по строительным специальностям …… 35

Маценко А.В., Карпова О.Л. Теоретико-методологические основания развития интеллектуальных способностей детей в процессе обучения игре в шахматы ……..….. 38

Медвецкая Н.М., Болобосов С.А. Совершенствование эффективности учебно-тренировочного процесса с учетом физического развития и двигательных способностей учащихся …….. 41

Митусова Е.Д., Гутников Г.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств у учащихся старших классов …….. 44

Муравьев А.А., Маркова Н.С., Грачева О.А. Использование современных технологий физического воспитания студентов, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении ……... 46

Пегов В.А., Тарасевич К.А. Возможности и проблемы применения дистанционных средств обучения в практике физического воспитания …….. 48

Петров Н.Ю., Мартюшев А.С., Деркачева А.С. Методика внеурочной подготовки школьников 7–8 лет на основе средств легкоатлетической направленности ……... 52

Романенков Д.А. Изменение показателей общей физической подготовленности студентов учреждения среднего профессионального образования, занимающихся футболом, в течение учебного года ….. 54

Семенов Е.Н., Черноусов Ю.А. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств юных футболистов …….. 58

Сиверкина Т.Е., Пылынь Н.В. Возрастная динамика показателей физической подготовленности у детей 6–8 лет …….. 60

Сморгунов С.А. Оценка уровня потребности и интереса у школьников к занятиям нетрадиционными формами физической культуры ……... 63

Собянин Ф.И., Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. Внедрение национальных культурных традиций в содержание занятий по физической культуре в общеобразовательных школах ……. 67

Стельмахович М.А. Эффективность формирования начальных туристских навыков у учащихся 6–7-х классов ……. 70

Сумин Д.В., Митусова Е.Д. Воспитание физических способностей младших школьников средствами гимнастики на уроках физической культуры в школе …… 73

Сылка С.И., Ирхин В.Н., Воронков А.В. Использование силовых видов спорта в рамках физической рекреации с обучающимися в профессиональныхобразовательных организациях по профилактике девиантного поведения …… 75

Таможников Д.В., Таможникова И.С., Сигеев В.Р. Влияние темпов биологического созревания на уровень физического развития юных футболистов 12–13 лет …….. 78

Уласевич Ю.В. Влияние спортивных игр на формирование личности …… 81

Федоров А.В., Корнилов А.Н. Развитие координационных способностей школьников средних классов …….. 85

Хлопцев В.А., Хлопцева М.В. Анализ результатов областного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» ……. 88

Шкирьянов Д.Э. Результаты выступления юношей Витебской области на Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» ……. 95

Шкирьянов Д.Э., Ярышева К.О. Выступление девушек на Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2021 году …… 100

Шмат П.А., Пальвинская Л.В. Сравнительная характеристика показателей физического состояния детей среднего школьного возраста подготовительной и основной групп ……... 102

Шпак В.Г., Здункевич А.А. Применение тренажеров и тренировочных устройств для общей и специальной физической подготовки юных кикбоксеров 12–14 лет …….. 105

СЕКЦИЯ 2

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

Аникин А.А., Аникина Т.С. Воспитание выносливости в процессе общей физической подготовки у студентов в условиях малоподвижного образа жизни ……... 108

Булгакова А.А. Физическое воспитание или здоровье-сберегающее воспитание молодежи ……... 111

Васецкая Н.В. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта ……. 115

Venskovich D.A. Methodological component of the development of a specialized training module on physical culture for female students studying at a higher school …….. 118

Venskovich D.A., Kabanov Y.M. Influence of student prevention on young people's health ……..…….. 121

Vilchik A.V. Mental aspects of the throws in modern basketball ….. 124

Воронков А.В., Оспищев В.П., Загоруйко Ю.А., Бражник Е.А. Современные подходы в подготовке студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО …….. 126

Глачаева С.Е., Золотова М.Ю. Моделирование подготовки молодых профессионалов для участия в чемпионате WORLDSKILLS по компетенции «Технологии физического развития» ……. 131

Гурский А.В., Чернова В.Н., Бубненкова О.М., Сафоненкова Е.В., Тучков А.С. Материалы к отчету по НИР темы Минспорта РФ «Роль и значение скоростно-силовой подготовки спортсменов в циклических видах спорта на выносливость» ……. 134

Демченко Л.В., Гатау Т.К., Кенжегалиев Б.К., Азаматов А.М., Жагпаров С.Б. Особенности содержания занятий по футболу со студентами в вузах Казахстана ……..... 137

Деркачева А.С., Усков М.А., Фатьянов И.А. Технология «OPTOJUMP NEXT» в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров …… 140

Додонов О.В. Значение учебной дисциплины «Спортивная инноватика» в обучении менеджеров спорта ……. 145

Доценко Ю.А., Масейкина А.Р. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физическими упражнениями студентов вузов .. 150

Dydareva I.M., Koloshkina V.A., Sheleshkov T.A. The usage of the pilates system with the help of a small ball in physical education classes in a special medical group …….. 154

Егорычева Е.В., Фатьянов И.А. Методика уменьшения дефицита мышечной массы тела у студентов ……..…… 156

Ершов С.И., Велицкая В.Р. Формирование профессиональной мотивации студентов института физкультуры …….. 159

Есипова Ю.И. Учреждение высшего образования как социальный институт в сфере формирования ценностного отношения студентов к здоровью …….. 163

Клименко И.В. Персонализированный подход в профессиональной подготовке бакалавров адаптивной физической культуры …….. 168

Ковачева И.А., Осокин В.А. Проблемы со зрением у студентов в период дистанционного обучения в вузе и физические упражнения как один из способов их решения …… 171

Кострыкин В.Я. Проблема подготовки студенческой молодежи к занятию физической культурой и ее решение ……. 176

Кравцов А.П., Минина Н.В., Кучмарева Е.В. Физическая культура и спорт как фактор патриотического воспитания студентов факультета физической культуры и спорта ……..……..… 180

Кулешова М.В. Актуальные проблемы в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту ..……. 184

Курманбаева А.М., Капланова Т.В. О развитии массового студенческого спорта в Уральском государственном юридическом университете ……. 186

Лимонченко А.С., Асташова Е.Н. Формирование профессионально-педагогической компетентности учителя физической культуры …….. 190

Martsinovich L.I. Pedagogical innovations as afactor of selfactualization of the student's motivation sphere ……..…… 194

Мартыненко Е.Н. Влияние нетрадиционных методов и средств на повышение уровня физической работоспособности студентов ….. 196

Минина Н.В., Синютич А.А. Роль кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины в подготовке физкультурных кадров …… 200

Мухина Э.В., Изместьева С.А. Инновационные формы оптимизации самостоятельной работы бакалавров и магистров в вузах физической культуры ……..…… 205

Николаева Е.А., Васецкая Н.В. Актуальные проблемы и их решение в физическом воспитании студентов ……... 208

Peredrienko S.V. Application of different methods diving in length in preparation for credit standards …….. 211

Перова Г.М., Панкратова О.Н. Использование средств фитнеса в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы …… 213

Петрушевич Е.И., Карелин М.А. Влияние упражнений аквааэробики на показатели физического развития и функциональной подготовленности девушек 17–25 лет ……..... 215

Позняк Ж.А., Позняк В.Е. Применение фитнес-бокса в физическом воспитании студентов ……..……. 218

Романов И.В., Лаппо В.А. Сравнение физической подготовленности студентов ВГМУ из сельской местности с городскими студентами ……... 224

Ротерс Т.Т. Парадигма здорового образа жизни в практике профессиональной подготовки студентов ……..…... 226

Сидоренко В.С., Сидоренко А.С., Макаренкова Е.А. Предпочтения студентов юридических специальностей в рамках теоретического курса дисциплины «Физическая культура» …… 230

Tur A., Minin A., Sivitskaya A., Rubina E. Development of strength abilities of university students by means of kettlebell lifting and athletic gymnastics ……. 234

Тур А.В., Мінін А.С., Бубен Т.К., Пракапчук А.В. Асаблівасці методыкі планавання сілавой падрыхтоўкі са студэнтамі па атлетычнай гімастыцы і гіравых відах спорту ……... 236

Уйманова И.П., Карпова О.Л. Анализ зарубежных источников по формированию здоровьесбережения …… 239

Халанский Ю.Н. Динамика уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» ……..… 241

Хвостиков И.П., Фоминова Ю.С. Двигательная активность как способ здорового образа жизни студентов ……. 243

Чайченко М.В., Галанов Д.В. Значение применения фитнес-технологий в рекреационной подготовке будущих бакалавров педагогических профилей …….. 247

Шатуха И.Г. Индивидуализация управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях …….. 250

Шацкий Г.Б., Прокопов О.В. Динамика результатов при сдаче учебного легкоатлетического многоборья у студентов факультета физической культуры и спорта …… 254

Schmidt I.S., Schmidt A.V., Eliseeva Yu.S. Planning of the training process of polyathlete students specializing in triathlon with cross-country skiing …….. 258

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

Алексеева В.А., Федотова И.В. Организационные особенности методики адаптивного физического воспитания инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста ……. 261

Васильев В.А., Бегидова Т.П. Реализация инклюзивного тренировочного процесса на базе секции по пауэрлифтингу ……... 264

Егошина Е.С., Демиденко В.П., Уйманова И.П. Физические упражнения как средство коррекции осанки для студентов вуза ……. 266

Eliseeva Yu.S., Kalsina V.V., Ovsyannikova I.A. Pedagogical testing of physical condition of track athletes with intellectual disabilities …… 269

Жигалина В.Д., Бегидова Т.П. Адаптивная физическая культура в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья ……. 271

Musralinova A.Kh., Stotskaya E.S., Eliseeva Yu.S. Development of motor abilities in children with general behavioral and mental disorders .. 274

Николаева Е.А., Васецкая Н.В. Современное состояние и перспективы развития оздоровительной и адаптивной физической культуры, адаптивного спорта …… 278

Хвостиков И.П. Основы оздоровления и адаптационные возможности студенческой молодежи …….. 281

СЕКЦИЯ 4
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Богомолова М.М., Таможникова И.С., Михальчук С.С. Применение цифровых технологий мониторинга водного баланса спортсменов в условиях тренировочного цикла ……..…. 284

Бурлакова Т.Л. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе вуза …….. 288

Венскович Д.А. Оценка уровня физического развития студенток подготовительного медицинского отделения …… 292

Додонова Е.А. Возрастные особенности начального этапа в современном пятиборье ……... 295

Закарийа Б.Х., Харазян Л.Г. Sports rehabilitation and its relationship to knee injuries …… 300

Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю. Исследование компонентного состава массы тела и физической подготовленности студенток на занятиях оздоровительными видами гимнастики ……. 302

Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Бобкова Е.Н. Научное обоснование параметров двигательной активности взрослого населения Российской Федерации …… 306

Константинова А.В., Середа А.В., Каныгина Л.Н., Позняк Ж.А. Анализ результативности фитнеса на мини-батутах для женщин среднего возраста по средствам музыкального сопровождения …….. 312

Максименко В.А., Никулин И.Н., Посохов А.В., Васильев М.Д. Особенности состава тела армрестлеров спортивных разрядов …….. 315

Малах О.Н., Голощапова К.В. Изменение геометрии сердца спортсменов-конькобежцев в зависимости от направленности тренировочного процесса и спортивной квалификации ……... 320

Mostitskaya Yu.N., Talamova I.G., Eliseeva Yu.S. Estimation of the efficiency of using the elements of the bocce game in the adaptive physical education of 9–11-year-old children with mild mental retardation ……. 326

Седоченко С.В., Савинкова О.Н. Оценка функции равновесия квалифицированных прыгунов в воду …… 329

Синцова А.И. Исследование аэробной силы при возрастающей ЧССУ школьников, занимающихся лыжным спортом ……. 332

Тишутина А.А. Повышение спортивного мастерства с использованием кардиотренировки для повышения уровня физической подготовленности студентов …….. 335

Тишутин Н.А. Адаптация системы контроля постурального баланса спортсмена к специфике вида спорта ……... 338

Федотова И.В., Горбачева В.В., Борисенко Е.Г., Усков М.А. Анализ моторных нарушений и задержки развития двигательных способностей в процессе адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями …… 342

Федотова О.Ю., Малах О.Н. Значение и роль производственной гимнастики как вида оздоровительной физкультуры и как элемента научной организации труда ……..... 346

С Е К Ц И Я 1
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

М.В. Андрианов, Г.Ю. Гутников
Государственный социально-гуманитарный университет,
Московская область, г. Коломна, Российская Федерация
E-mail: andrianov86m@yandex.ru

Аннотация. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные подтвердили эффективность предложенной нами методики, в том числе для повышения уровней физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся среднего школьного возраста
Ключевые слова: волейбол, координационные способности, физическая культура, школьники.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания и характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Данный вид спорта решает множество задач, например, такие как укрепление здоровья, развитие физических способностей школьников, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, и является разделом программы по предмету физическая культура в школе [1].

В настоящее время существующие методики развития координационных способностей на занятиях волейболом с учащимися средних классов на базе общеобразовательной школы ориентированы на подготовленных школьников, недостаточно учитывают индивидуальные особенности детей. Так, актуальным становится вопрос разработки методики развития координационных способностей для школьников седьмых классов, занимающихся волейболом в условиях школьной спортивной секции. На основе анализа научно-методической литературы выявлено: состояние проблемы развития координационных способностей у школьников седьмых классов в условиях спортивной секции по волейболу, ее актуальность, особенности организации внеклассной работы в системе школьного образования. Изучено содержание современных методик, направленных на повышение уровня координационной подготовленности занимающихся, условия их применения; представлены особенности организации и возможности привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях

Цель исследования -экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей с применением тактических и технических упражнений у учащихся седьмых классов в условиях школьной спортивной секции по волейболу.

Материал и методы. Эксперимент проводился на базе общеобразовательной Никоновской школы городского округа Раменское в течение учебного года. Школьники в начале эксперимента были распределены на контрольную и экспериментальную группы с примерно одинаковым уровнем подготовленности. В контрольной группе (КГ) школьники выполняли координационные упражнения в основной части урока, предварительно не обучаясь им. Школьники экспериментальной группы (ЭГ) выполняли упражнения координационной направленности по методике, основанной на сочетании упражнений разных степеней сложности, выстроенных в определенную последовательность, основанную на систематическом включении в занятие элемента новизны.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе исследования нами было проведено предварительное тестирование подготовленности школьников по ряду контрольных упражнений для оценки базового уровня подготовленности и формирования контрольной и экспериментальной групп.

В контрольном испытании «Челночный бег 3 по 10 метров [24]» учащиеся контрольной группы показали средний результат 8,4 с, что соответствует среднему уровню подготовленности. Показатели школьников экспериментальной группы составили 8,3 с.

При выполнении контрольного испытания «Три кувырка вперед [24]» учащиеся контрольной группы имели средний результат 5,8 с. Средний показатель при выполнении этого теста учащимися экспериментальной группы был равен 5,9 с. Показатели обеих групп также свидетельствуют о среднем уровне подготовленности занимающихся в этом виде упражнения.

Таблица 1 – Уровень подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента

Показатели	Контрольная группа $\overline{X} \pm m$	Экспериментальная группа $\overline{X} \pm m$	Достоверность различий по t-критерию
Челночный бег	8,4±0,05	8,3±0,05	1,41
Три кувырка вперед	5,8±0,05	5,9±0,07	1,16
Бег к пронумерованным медицинболам	12,4±0,05	12,3±0,08	1,06
Прыжок вверх у стены	31,8±0,09	32,0±0,05	1,94
Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины	3,2±0,05	3,1±0,11	0,83
Отпускание палки - реакция	26,2±0,05	26,3±0,07	1,16
Тест на спортивную реакцию	4,2±0,06	4,3±0,05	1,28

Результаты контрольного испытания «Бег к пронумерованным медицинболам» позволяют говорить об относительно равных показателях у всех участников эксперимента, как контрольной (12,4 с), так и экспериментальной (12,3 с) группы. Данные показатели говорят о примерно одинаковом уровне учащихся.

При выполнении контрольного теста «Прыжок вверх у стены» средний результат в контрольной и экспериментальной группе был относительно равен: так в контрольной группе он составил – 31,8 см, в экспериментальной - 32,0 см.

В упражнении «Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины» у учащихся контрольной группы зафиксирован средний результат 3,2, что характеризует средний уровень подготовленности. В свою очередь результаты школьников экспериментальной группы также говорят о среднем уровне подготовленности испытуемых и составили 3,1.

В результате проведения контрольного испытания «Отпускание палки - реакция [24]» учащиеся контрольной группы показали средний результат 26,2 см, что характеризует средний уровень подготовленности. Показатели школьников экспериментальной группы составили 26,3 см.

Результаты упражнения «Тест на спортивную реакцию [24]» учащиеся контрольной группы показали средний результат 4,2 с, что соответствует среднему уровню подготовленности. Показатели учащихся экспериментальной группы составили 4,3 с.

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о среднем уровне подготовленности обучающихся и об идентичности групп, что позволяет проводить сравнительный педагогический эксперимент

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя количество игроков, порядок их действий, комбинируя двигательные навыки; сочетая прыжки, бег и прием мяча; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Таким образом, мы составили инновационный комплекс упражнений на развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся в школьной спортивной секции по волейболу.

На начальном этапе педагогического эксперимента технические и тактические упражнения были классифицированы по трем группам сложности на основании следующих показателей: содержание упражнения; количество элементов; характер передвижений; характер взаимодействий.

В соответствии с этим были сформированы три группы упражнений. Первая степень сложности. К ней относятся упражнения с перемещениями без использования мяча. Вторая степень сложности – упражнения с перемещениями в парах с использованием мяча. Третья степень сложности. Сюда принадлежат групповые упражнения с мячом и с перемещениями.

Представленные группы упражнений позволили сформировать комплексы для развития координационных способностей, включающие упражнения разной сложности, что оказывает комплексное воздействие на подготовленность школьников.

Секционные занятия по волейболу проводились два раза в неделю во внеурочное время. В тренировочное занятие включались подготовительная, основная и заключительная части. Методы организации секционного занятия: метод сопряженного воздействия; посменный, групповой, игровой метод. **В подготовительной части** использовались координационные упражнения как в движении, как в парах, так и в группах (12 мин). Данные упражнения применялись в первой половине занятия на фоне отсутствия утомления. Комплекс упражнений состоит из трех упражнений разных степеней сложности. Упражнение первой степени сложности × 2 раза по 3 минуте (мин). Упражнение второй степени сложности × 2 раза по 2 минуты (мин). Упражнение третьей степени сложности × 2 раза по 1 минуты (мин).

Один комплекс выполняется 1 раз в неделю на протяжении трех недель до момента утраты элементов новизны, после чего учащимся предлагается новый комплекс упражнений на развитие координационных способностей. **В основной части урока** школьникам предлагались технические и тактические упражнения в группах среднего уровня координационной подготовленности в течение 15 мин. Далее применялись мы и более сложные упражнения – с повышенной нагрузкой, приближенные к игровой обстановке. Это так называемые групповые упражнения, в которых, помимо совершенствования техники защитных приемов, отрабатывается взаимодействие игроков. Применение новых упражнений вводилось с начала учебного года, 1 раз в неделю на протяжении 3 недель, до момента утраты элементов новизны, после чего учащимся предлагается новый комплекс упражнений на развитие координационных способностей. **В заключительной части** в восстановительных целях использовались ранее изученные и хорошо освоенные

упражнения в игровой форме, что позволяет избегать шаблонности и помогает умению концентрировать и распределять внимание.

Таблица 2 – Показатели прироста показателей учащихся контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа $\overline{X} \pm m$	Экспериментальная группа $\overline{X} \pm m$	Достоверность различий по t-критерию
Челночный бег	7,9±0,05	7,8±0,05	1,41
Три кувырка вперед	5,2±0,05	5,0±0,07	2,32
Бег к пронумерованным медицинболам	12,0±0,06	11,8±0,05	2,56
Прыжок вверх у стены	34,0±0,09	35,0±0,05	9,71
Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины	4,0±0,05	4,2±0,05	2,83
Отпускание палки - реакция	25,4±0,05	24,3±0,11	9,1
Тест на спортивную реакцию	3,9±0,05	3,6±0,07	3,49

В упражнении «Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины авторы теста - А.М. Шлемин, К.В. Ким » результат контрольной группы достиг показателя выше среднего и составил на конец учебного года 4,0, что в приросте составило 20 %, достоверный прирост и в экспериментальной группе 26,2 % [2]. В результате проведения контрольного испытания «Отпускание палки – реакция «В. Ф. Ломейко, К. Мекота» учащиеся улучшили свою координацию в контрольной группе на 3,1%, в экспериментальной группе прирост составил 7,7% [2]

В контрольном испытании «Тест на спортивную реакцию К. Майнель, Т. Шнабель» учащиеся контрольной группы показали средний результат 3,9 с, что составляет 7,2 % прироста показателей. В Экспериментальной группе прирост составил 16,3 %. Достоверность различий между уровнем двигательной подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп, свидетельствует о более высоком уровне развития двигательных качеств у школьников экспериментальной группы.

Заключение. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные подтвердили эффективность предложенной нами методики, в том числе для повышения уровней физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся среднего школьного возраста.

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю. Д. Железняк, Л.Н. Слуцкий. - М. : Просвещение, 1989. – 128 с.

2. Лях, В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. / В. И. Лях. - М. : Физкультура и спорт, 1998 г. – 204с.

3. Лыткин, А. В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» / Е.Д. Митусова, Е.В. Осипенко – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С. 46–48.

4. Митусова, Е. Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов, М.В. Андрианов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. № 5 – . С. 55-58.

5. Митусова, Е.Д., Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания" Физическая культура" / Е.Д. Митусова, Т.И. Полунина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. №1. – С. 14-16.

УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ В РАМКАХ УРОКА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

К.Р. Безрученко, М.В. Хлопцева
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: redjoker200025@gmail.com

Аннотация. Координационная лестница является тренажёром, предназначенным для развития скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков. Широко применяется при тренировках в игровых видах спорта. Прекрасно подходит для отработки скоростных навыков. Тренировка на координационной лестнице является комплексной: сочетает в себе и разминку и непосредственно тренировку.
Ключевые слова: координационная лестница, физическая культура и здоровье, учащиеся.

Основой хорошей работоспособности является высокий уровень скоростных и координационных способностей. При систематических занятиях на координационной лестнице повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение беговых и прыжковых упражнений способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания и т.д. [1,2].

Существует множество разновидностей координационных лестниц. Плоская Лестница (Flat Style Лестница). С перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест [5].

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте в рамках урока «Физическая культура и здоровье».

Материал и методы. Для изучения исследуемой проблемы проводился анализ нормативно-правовых документов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»: календарно-тематическое планирование, учебные программы, планы-конспекты уроков.

В качестве педагогических методов для проведения исследования нами были использованы: педагогическое наблюдение, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В констатирующем педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся средних общеобразовательных школ г. Витебска. Они были разбиты на классы: 2 класс – мальчики (n=38) и девочки (n=22); 3 класс – мальчики (n=32) и девочки (n=33).

Результаты и их обсуждение. На этапе констатирующего педагогического эксперимента нами были изучен уровень развития координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте. Для комплексного изучения были использованы тесты, предложенные В.И. Ляхом [3,4].

Для определения абсолютных относительных показателей уровня развития координационных способностей были использованы следующие тесты: челночный бег 3х10

м; три кувырка вперед; метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь); метание теннисного мяча на точность; ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Проведя анализы результатов тестов, мы видим, что большинство учащихся по данным тестам попадают на уровень «низкий» - 8%–35% (2 класс) и 3%–41% (3 класс) и «ниже среднего» - 21%–63% (2 класс) и 32%–56% (3 класс).

Для определения способности к кинестезическому дифференцированию применялись следующие тесты: броски мяча в цель, стоя к ней спиной; прыжки на разметку.

Проведя анализы результатов тестов, мы видим, что большинство учащихся по данным тестам попадают на уровень «низкий» - 28%–34% (2 класс) и 18%–33% (3 класс) и «ниже среднего» - 45%–55% (2 класс) и 44%–50% (3 класс).

Для оценки способности к ориентированию в пространстве использованы следующие тесты: бег к пронумерованным набивным мячам; маятник бросок – цель.

Проведя анализы результатов тестов, мы видим, что большинство учащихся по данным тестам попадают на уровень «Достаточно» - 38%–55% (2 класс) и 36%–58% (3 класс) и «Удовлетворительно» - 45%–49% (2 класс) и 24%–46% (3 класс).

Для оценки способности к ориентированию в пространстве использованы следующие тесты: бег к пронумерованным набивным мячам; маятник бросок – цель.

Проведя анализы результатов тестов, мы видим, что большинство учащихся по данным тестам попадают на уровень «Достаточно» - 29%–43% (2 класс) и 20%–45% (3 класс) и «Удовлетворительно» - 42%-51% (2 класс) и 40%-63% (3 класс).

Для оценки способности к ритму использованы следующие тесты: спринт в заданном ритме; перешагивание через гимнастическую палку.

Проведя анализы результатов тестов, мы видим, что большинство учащихся по данным тестам попадают на уровень «Достаточно» - 29%–43% (2 класс) и 30%-42% (3 класс) и «Удовлетворительно» - 46%-53% (2 класс) и 42%-55% (3 класс).

Обобщив результаты педагогического тестирование учащихся 2 и 3 классов для определения уровня развития координационных способностей, можно отметить, что большинство учащихся по всем тестам показывали низкие результаты. Малый процент учащихся выполнил данные тесты на более высокие результаты. Так как младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей, то необходимо вносить изменения в учебный процесс. Требуется применять во время учебного и внеучебного процесса больше упражнений направленных на развитие всех видов координационных способностей.

Методика развития координационных способностей состоит из 13 комплексов упражнений на координационной лестнице. Каждый комплекс включает 5 упражнений. Уровень сложности упражнений в каждом комплексе увеличивался. Каждое упражнение в комплексе повторяется от 3 до 5 раз, в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся. Комплекс на одном уроке повторяется от 2 до 3 раз. Вся последовательность применения комплексов упражнений в течение учебного года представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Последовательность применения комплексов упражнений в течение учебного года

Номер комплекса упражнений	Номера уроков (I четверть)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Комплекс № 1		+	+											+			
Комплекс № 2					+	+									+		
Комплекс № 3								+	+							+	
Комплекс № 4											+	+					+

Номер комплекса упражнений	Номера уроков (II четверть)															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Комплекс № 5	+	+	+													
Комплекс № 6					+	+	+									
Комплекс № 7									+	+	+					
Комплекс № 8													+	+	+	

Номер комплекса упражнений	Номера уроков (III четверть)																			
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
Комплекс № 9	+	+	+										+				+			
Комплекс № 10					+	+	+							+				+		
Комплекс № 11									+	+	+				+				+	

Номер комплекса упражнений	Номера уроков (IV четверть)														
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
Комплекс № 12	+	+			+	+			+	+			+	+	
Комплекс № 13			+	+			+	+			+	+			

Как видим из таблицы 1, в 1 четверти во 2 классе 17 уроков. В данной четверти выполняется комплексы упражнений № 1–4. Один комплекс выполняется на протяжении двух уроков, далее перерыв в один урок и начинается выполнение второго комплекса. После тринадцатого урока каждый комплекс выполняется только на одном уроке.

Во второй четверти выполняются комплексы № 5–8. Так как, эти комплексы более сложные по сравнению с предыдущими, то каждый комплекс выполняется на протяжении трех уроков. Далее делается перерыв в один урок и начинается изучение следующего комплекса упражнений.

В третьей четверти один комплекс упражнений повторяется на протяжении трех уроков, затем перерыв в один урок, и далее начинается изучение следующего комплекса. После 45 урока каждый комплекс выполняется только на одном уроке.

В четвертой четверти начинается изучение самых сложных комплексов упражнений. Поэтому в данной четверти изучается только два комплекса №12 и 13 и нет перерывов между выполнением разработанных комплексов.

Эффективность разработанной нами методики развития координационных способностей оценивалась на основе анализа и обобщения результатов педагогического эксперимента. В качестве одного из критериев эффективности экспериментальной методики рассматривалось улучшения уровня развития координационных способностей.

Педагогический эксперимент проводился на базе средней школы №29 г. Витебска. В нем принимали участие школьники 2 -х классов, на базе которых и была сформирована контрольная и экспериментальная группы. Педагогический эксперимент проходил на протяжении всего учебного года с сентября 2020 по май 2021 г.

До проведения педагогического эксперимента было проведено комплексное тестирования учащихся 2 классов на определения уровня развития координационных способностей. Для этого была применена батарея тестов: челночный бег 3х10, броски мяча в цель, стоя к ней спиной, бег к пронумерованным набивным мячам, упражнения реакция – мяч, балансирование на гимнастической скамейке, спринт в заданном ритме. По результатам тестов была сформирована контрольная и экспериментальная группы.

Для обработки данных применим t-критерий Стьюдента.

Таблица 2 – Расчёт t-критерий Стьюдента для независимых выборок

	Т-критерии; Группир.: НовПер (Таблица_КГ+ЭГпосле ПЭ) Группа 1:КГ Группа 2:ЭГ										
Переменная	Среднее КГ	Среднее ЭГ	t-знач.	cc	p	N набл. КГ	N набл. ЭГ	Ст.откл. КГ	Ст.откл. ЭГ	F-отн. дисперс.	p дисперс.
бег 3х10	3,9818	3,6545	2,04028	42	0,047643	22	22	0,52702	0,53695	1,03803	0,932653
Броски мяча в цель	5,5909	7,5909	-4,51544	42	0,000050	22	22	1,99187	0,59033	11,38509	0,000001
бег к мячам	10,6273	8,3727	6,41485	42	0,000000	22	22	1,45804	0,76916	3,59344	0,005005
реакция-мяч	157,6818	144,0000	2,43526	42	0,019208	22	22	17,83359	19,40054	1,18345	0,703096
баланс на скамейке	8,9864	10,7000	-4,99547	42	0,000011	22	22	1,49389	0,59761	6,24879	0,000094
спринт в заданном темпе	1,5500	1,3591	3,21585	42	0,002504	22	22	0,20412	0,18938	1,16174	0,734396

Как видно из таблицы 2, p<0,05 по всем тестовым упражнениям. Следовательно, это говорит о том, что фактор влияет на отклик. Таким образом, разработанная нами методика развития координационных способностей с применением электронного образовательного ресурса позволила повысить уровень развития координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте.

Для более детального анализа подтверждения эффективности разработанной методики развития координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте, сравним средние значение в каждом тестовом задании и представим прирост результатов в процентах.

Таблица 3 Среднее значения показателей ($\overline{X} \pm m$) в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента

Тестовое упражнение	Группа	До ПЭ ($\overline{X} \pm m$)	После ПЭ ($\overline{X} \pm m$)	Разница показателей	Прирост %	Достоверность (Р)
Бег 3х10 м, сек	КГ	4,04	3,98	-0,06	1,48	p<0.05
	ЭГ	3,77	3,65	-0,12	3,18	p<0.05
Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во попаданий	КГ	5,23	5,59	+0,36	6,88	p<0.05
	ЭГ	4,95	7,59	+2,64	53,35	p<0.05
Бег к пронумерованным набивным мячам, сек	КГ	11,17	10,62	-0,55	4,92	p<0.05
	ЭГ	10,10	8,37	-1,73	17,12	p<0.05
Упражнение реакция – мяч, см	КГ	159,99	157,68	-2,31	1,44	p<0.05
	ЭГ	165,55	144,00	-21,55	13,01	p<0.05
Балансирование на гимнастической скамейке, сек	КГ	8,63	8,98	+0,35	4,05	p<0.05
	ЭГ	9,27	10,70	+1,43	15,42	p<0.05
Спринт в заданном ритме, сек	КГ	1,69	1,55	-0,14	8,28	p<0.05
	ЭГ	1,54	1,35	-0,19	12,33	p<0.05

Проведя анализ данных таблицы 3, стоит отметить, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошел существенный прирост данных по всем тестовым упражнениям.

Подведя итоги по полученным после педагогического эксперимента результатам, стоит отметить, что у детей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, произошло значительное увеличение уровня развития координационных способностей.

Следовательно, наша методика развития координационных способностей, а также внесенные в нее упражнения на координационной лестнице положительно влияют на двигательную подготовленность детей младшего школьного возраста, в частности на координационные способности.

Заключение. Координационная лестница – это эффективный тренажер для тренировок координационных способностей и не только, используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

В рамках нашего исследования разработано 65 упражнений на координационной лестнице, предназначенных для применения в младшем школьном возрасте. Данные упражнения можно применять как самостоятельно, так и в рамках урока «Физическая культура и здоровье». Для использования в работе созданных упражнений на координационной лестнице, разработана методика их применения в рамках урока «Физическая культура и здоровье».

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Ярославль: Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, 1966.– 200 с.

2. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1992. – № 3. – С. 51–53.

3. Лях, В. И. Координационные способности школьников /В.И. Лях . - Барановичи: Баранавическая укрупненная типография, 1989. – 159 с.

4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста [Текст] / В. П. Назаров. –М.: Физкультура и спорт. 2009. – 543 с.

УДК 796

ФІЗІЧНАЕ ВЫХАВАННЕ І ЗДАРОЎЕЗБЕРАЖЭННЕ НА ЎРОКАХ БІЯЛОГІІ

М.С. Белагаловая

Дзяржаўная ўстанова адукацыі "Сярэдняя школа № 23 г. Гродна", Рэспубліка Беларусь

E-mail: marina-belogolovaya@mail.ru

Анатацыя. У артыкуле разглядаюцца метады і прыёмы арганізацыі работы на ўроках біялогіі з мэтай фізічнага выхавання і фарміравання асноў здароўезберажэння.

Ключавыя словы: фізічнае выхаванне, здароўезберажэнне, фізхвілінкі, інтэрактыўныя гульні.

Вучонымі ўстаноўлена, што здароўе на 50% залежыць ад ладу жыцця, на 20% ад навакольнага асяроддзя, на 20% ад стану здароўя, абумоўленага генетычным фактарам, і толькі на 8-10% ад дзейнасці сістэмы аховы здароўя і службаў медыцынскіх устаноў.

У цяперашні час ва ўстановах адукацыі вялікая ўвага надаецца сістэме мерапрыемстваў, накіраваных на ўзмацаванне і прафілактыку розных адхіленняў у стане здароўя навучэнцаў, падкрэсліваецца неабходнасць як мага больш увагі надаваць умацаванню іх здароўя не толькі на занятках фізічнай культуры, але і на іншых уроках. Неабходна накіроўваць дзейнасць навучэнцаў на захаванне, аднаўленне, умацаванне здароўя і вядзенне здаровага ладу жыцця.

Мэта: вызначэнне метадаў і прыёмаў фізічнага выхавання і асаблівасцей выкарыстання здароўезберагальных тэхналогій на ўроках біялогіі.

Матэрыял і метады. Адным з найважнейшых складнікаў фізічнага развіцця і здароўезбераж эння дзяцей з'яўляецца фізічнае выхаванне, якое праводзіцца ў адукацыйных установах і ўключае ў сябе:

- абавязковыя заняткі фізічнай культурай (згодна з раскладам);
- здачу розных нарматываў;
- малыя формы фізічнага выхавання (ранішняя гімнастыка перад пачаткам урокаў у школе, дынамічныя паўзы - фізкультхвілінкі, дынамічныя перамены)
- выкарыстанне здароўезберагальных тэхналогій навучання.

Вынікі і іх абмеркаванне. Неабходна выдзеліць наступныя метады і прыёмы фізічнага выхавання і фарміравання асноў здароўезбераж эння, якія мэтазгодна прымяняць на ўроках біялогіі.

У пачатку ўрока вельмі важна навучэнцаў матываваць на станоўчыя эмоцыі, на поспех, настроіць на рэалізацыю свайго патэнцыялу. Для гэтага прапануем у пачатку ўрока некалькі практыкаванняў рэлаксацыі. Гэта займае 1-2 хвіліны, але станоўчы эфект урока гарантаваны. Хвіліны рэлаксацыі выкарыстоўваем і на працягу ўсяго ўрока. Яны дазваляюць на ўроку хутка пераключацца з адной формы работы на другую. Гэта дазваляе не толькі вывучаць біялогію, але і атрымліваць каласальны эмацыянальны настрой.

Адным з найважнейшых аспектаў з'яўляецца псіхалагічны камфорт школьнікаў падчас урока. Добразычлівая абстаноўка на ўроку, спакойная гутарка, увага да кожнага выказвання, пазітыўная рэакцыя настаўніка на жаданне вучня выказаць свой пункт гледжання, тактоўныя выпраўленні дапушчаных памылак, заахвочванне да самастойнай разумовай дзейнасці, гумар ці невялікае гістарычнае адступленне – прыёмы, якімі магчыма карыстацца для раскрыцця здольнасцей кожнага школьніка [1].

Варта заўважыць, што ў абстаноўцы псіхалагічнага камфорту і эмацыянальнай прыўзнятасці працаздольнасць класа прыкметна павышаецца, што ў канчатковым выніку прыводзіць і да больш якаснага засваення ведаў.Вялікі прастор для фарміравання эмацыянальнага настрою дае ўжыванне фрагментаў відэафільмаў на ўроках, прыгожая музыка, чытанне вершаў. Усё гэта спрыяе пераключэнню каналаў успрымання інфармацыі.

На ўроку кожны навучэнец павінен адчуваць сябе зручна, спакойна, утульна, камфортна, і стварэнне такіх умоў - галоўная задача настаўніка. Гэтую задачу рэалізуем праз выкананне наступных гігіенічных умоў:

- тэмпературу і свежасць паветра: час праветрывання кабінета залежыць ад тэмпературы паветра на вуліцы;
- рацыянальнасць асвятлення класа і дошкі;
- выключыць манатонныя гукавыя раздражняльнікі.

На кожным уроку праводзім фізкультхвілінкі. Для эфектыўнага навучання выкарыстоўваем трэнажор для вачэй з мэтай карэкцыі зроку вучняў. Ён служыць не толькі для прафілактыкі парушэння гледжання, але і спрыяльны пры неўрозах.

Цікава і змястоўна выкарыстанне наступнай фізхвілінкіна ўроку біялогіі ў 9 класе пры вывучэнні тэмы “Паняцце аб рацыянальным харчаванні”. Напрыклад. Акцыя «Антырэклама» (інсцэніроўка і абмеркаванне сітуацыі).

- Здравствуйте! Это акция «Антиреклама».
- Я решила похудеть и уменьшить потребление жирных продуктов, заменив их на белковые. Проблема в том, что я очень занята, поэтому часто приходится, есть варёную колбасу, сосиски и сардельки.
- Вы действительно считаете, что это белковые продукты с низким содержанием жира?
- Да, это ведь мясные продукты. А мясо – это же белок!

- На самом деле такие продукты содержат 40-50% жира, замаскированного под мясной фарш, 25-35% углеводов в виде крахмала, соевой муки, 15-35% белка. Возьмем салфетку и нанесём на пронумерованные поля продукты: варёную колбасу, печенье, майонез, халву, морковь, капусту, хлеб, сосиски. Жирное пятно на бумаге – это свидетельство содержания скрытых жиров.

Учащийся демонстрирует результат опыта. Очевидно высокое содержание жиров в майонезе, сливочном масле, варёной колбасе, сосисках. Не содержится жиров в моркови и капусте.

- Вы ещё верите, что сосиски – это диетический продукт? Тогда мы идём к вам! [2]

Такая фізхвілінка садейнічае фарміраванню навыкаў здаровага ладу жыцця, асноў рацыянальнага харчавання, што неабходна для здароўя навучэнцаў.

Здароўезберагальныя тэхналогій на ўроках біялогіі ўключаюць у сябе стварэнне здаровага псіхалагічнага клімату на занятках, павышэнне цікавасці да прадмета. У сувязі з гэтым вельмі важна чаргаваць у працэсе вывучэння тэмы розныя віды дзейнасці, ужываць метады, якія актывізуюць ініцыятыву і творчае самавыяўленне навучэнцаў.

Для засваення вучнямі 10 класа асноўных біятычных узаемаадносін папуляцый у экасістэмах выкарыстоўваем сюжэтна-ролевую гульню. Такая форма работы дазваляе вывучыць неабходныя паняцці, праявіць не толькі інтэлектуальныя веды, але і творчыя, артыстычныя здольнасці ў працэсе цікава арганізаванай дзейнасці.Для навучэнцаў класа ствараецца пазітыўны эмацыянальны настрой. Школьнікі з легкасцю выконваюць заданіі цэнтралізаванага тэсціравання па біялогіі па вывучанай тэме.

Напрыклад. “Красная шапочка”

На стуле сидит волк. За дверью слышится песенка Красной шапочки. Стук в дверь. Волк спрашивает:

- Кто там?
- Это я, ваша внучка Красная шапочка, принесла вам пирожки.
- Дёрни за верёвочку – дверь и откроется.
- Здравствуйте, бабушка!
- Здравствуй, внученька!
- Бабушка, а почему у вас такие большие уши?
- Чтобы лучше тебя слышать, внученька.
- Бабушка, а почему у вас такие большие глаза?
- Чтобы лучше видеть тебя, внученька.
- А почему у вас такие большие ноги?
- Чтобы тебя догнать.
- А почему у вас такие большие зубы?
- Чтобы тебя съесть, внученька!

Пры дапамозе выкарыстання нагляднасці, творчых заданняў, займальных практыкаванняў, гульнявых сітуацый і розных формаў урокаў адбываецца развіццё пазнавальных здольнасцей, камунікатыўных навыкаў, рухальнай актыўнасці і канцэнтрацыі ўвагі, зніжаецца псіхаэмацыйнае напружанне. Уключаючыся ў творчы працэс, школьнікі менш стамляюцца, а прымяненне камп'ютарных тэхналогій павышае зацікаўленасць школьнікаў, паляпшае якасць успрымання матэрыялу.

Эфектыўна выкарыстоўваць спаборніцкі брэйн-рынг «Бег з бар'ерамі» для адпрацоўкі практычных навыкаў рашэння генетычных задач у 11 класе. Такая форма работы дае магчымасць самастойна атрымліваць веды і актыўна іх выкарыстоўваць на практыцы пры вырашэнні розных праблем і задач, умець пераадольваць цяжкасці; хутка знаходзіць кантакт з усімі ўдзельнікамі працэсу навучання.

У выніку праведзенага брэйн-рынга, можна ацаніць узровень сфарміраванасці практычных навыкаў па рашэнні генетычных задач. Пры ўзнікненні цяжкасцей кожны

навучэнец можа звярнуцца за дапамогай-кансультацыяй да настаўніка або аднакласніка. Вучні працуюць разумова, маюць магчымасць перамяшчацца па класе, што зніжае рызыку пераўтамлення [3].

Для замацавання вывучанага матэрыялу выкарыстоўваем інтэрактыўную гульню «Чатыры вуглы» - напрыклад, кожнаму раздаем карткі з назвай плоду (тэма “Плады”, 7 клас). Па камандзе вучні павінны заняць месца ў сігнальным вугле.

• Чырвоны вугал - сухі шматнасенны плод,
• жоўты вугал - сухі аднасенны плод,
• сіні вугал - сакавіты аднанасенны плод,
• зялёны вугал - сакавіты шматнасенны плод.

Вучань, якому цяжка вызначыцца з адказам, можа заняць месца ў сярэдзіне класа. Навучэнцы абмяркоўваюць, якія прыкметы аб'ядналі іх плады ў адну групу, паведамляюць пра гэта ўсяму класу.

Гульня дае магчымасць вучням папрацаваць індывідуальна, а таксама ў парах ці групах, калі ўзнікла патрэба ў вызначэнні неабходных ведаў. Заданне прадухіляе пераўтамленне, стварае пазітыўны настрой, развівае ўменне аказваць дапамогу аднакласніку.

Фізічная культура аб'ядноўвае многія кампаненты здаровага ладу жыцця: культуру рухальнай актыўнасці, гігіенічныя асновы фізічнай культуры; навучанне рацыянальнаму дыханню, харчаванню, сістэме масажу, загартоўвання, медыяцыі, выкарыстанне фактараў прыроды, уменне здымаць нервовае напружанне (аўтагенная трэніроўка). Калі раней сутнасць здароўя маладога чалавека разглядалася толькі з пазіцыі навуковых ведаў, то сучасны ўзровень развіцця навукі, культуры, соцыўма ўяўляе разгляд сутнасці здароўя і здаровага ладу жыцця падрастаючага маладога пакалення з духоўнай пазіцыі ў адзінстве з навуковай і культуралагічнай, што можна казаць пра сістэмнасць і цэласнасць [4].

У час знаемства вучняў з будовай апорна-рухальнай сістэмы раскрываем школьнікам значэнне фізічных практыкаванняў для іх развіцця, прымяняем некаторыя віды практыкаванняў на уроку, паказваючы цесную сувязь паміж тэорыяй і практыкай. Вывучаючы дыхальную сістэму, разам са школьнікамі трэніруем дыханне, а пры азнаямленні на ўроках біялогіі са стрававальнай сістэмай знаёмім навучэнцаў са складам харчовых прадуктаў і іх энергетычнай каштоўнасцю.

Асаблівую ўвагу надаем нарміраванню дамашніх заданняў, не дапускаем перагрузак, улічваем узровень складанасці і аб'ём заданняў. Асноўныя практыкаванні разбіраем і выконваем падчас урока, а ў якасці дамашняга задання прапануем заданіі на паўтор.

Заключэнне. Развіццё сучаснага грамадства суправаджаецца неабходнасцю пільна зірнуць на праблему здароўя дзяцей і моладзі. Таму правядзенне на ўроках фізхвілінак, прымяненне актыўных метадаў і прыёмаў навучання, захаванне пазітыўнага псіхалагічнага камфорту садзейнічае не толькі засваенню вывучаемай тэмы, але фізічнаму выхаванню і зберажэнню здароўя школьнікаў.

Літаратура

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.

2. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.

3. Завьялов, Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д. А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 2–4.

4. Каченовский, М.Б. Психодуховное самооздоровление: рекомендации по использованию принципов самооздоровления в педагогике / М. Б. Каченовский, К. В. Сельченок, Н. А. Сельченок. – Минск : НИО, 1993. – 69 с. [и др.]. – Минск : Тесей, 1999. – Ч. 2. − С. 245–246.

УДК 796. 012

УРОВЕНЬ И ТЕМПЫ ПРИРОСТА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ НОГ У ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 17 ЛЕТ

П.К. Гулидин, А.В. Лебедев, Н.В. Наумов
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: boss.gulidin@mail.ru

Аннотация. Рассмотрена проблема развития скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц ног у девочек в возрасте от семи до семнадцати лет, а также получены данные об уровне развития и темпах прироста данных способностей за каждый год представленного возрастного отрезка.
Ключевые слова: скоростно-силовые способности, импульс силы, темпы прироста, мышечные группы, уровень развития.

Уровень развития скоростно-силовых способностей во многом определяет успешность обучения технике двигательных действий во многих видах спорта. Он имеет достоверное, различной степени значимости, влияние на результаты контрольных упражнений, а также оказывает стимулирующее воздействие на развитие других физических качеств.

В своих предшествующих исследованиях мы изучали уровень и темпы прироста скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у мальчиков в возрастном периоде от семи до десяти лет [1, 2]. Полученные данные позволили разработать методику оптимизации скоростно-силовой подготовки мальчиков в школьном возрасте [3]. При анализе научно-методической литературы, не смотря на большое количество работ о подходах и методических приемах по развитию скоростно-силовых способностей, не удалось выявить аналогичных работ по изучение уровня скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у девочек в возрасте от семи до семнадцати лет. Считаем, что дальнейшее научное обоснование средств и путей оптимизации скоростно-силовой подготовки девочек в процессе физического воспитания и спорта является актуальной проблемой.

Цель исследования – определить уровень и темпы прироста скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц ног у девочек в возрасте от семи до семнадцати лет.

Материалы и методы. Для решения поставленной цели было проведено десятилетнее исследование, где на одном и том же контингенте изучалась динамика развития и темпы прироста за каждый год скоростно-силовых способностей различных групп мышц ног у девочек (n=112), не занимающихся спортом, на базе средних школ г. Витебска с 7 до 17 лет.

Показатели скоростно-силовых способностей определялись: в сгибании - бедра, голени, подошвенного сгибателя стопы; в разгибании - бедра, голени. В качестве показателя скоростно-силовых качеств определялся импульс силы. Специально для массовых исследований топографии отдельных групп мышц применялся разработанный нами универсальный цифровой прибор для измерения импульса силы, имеющий срочную информацию, и стенд для измерения силовых способностей отдельных мышечных групп человека [4, 5].

Результаты и их обсуждение. В результате статистической обработки данных исследования был определен уровень скоростно-силовых способностей, изучаемых групп мышц, в 7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17 лет. А также между ближайшими возрастными отрезками 7 и 8, 8 и 9, 9 и 10, 10 и 11, 11 и 12, 12 и 13, 13 и 14, 14 и 15, 15 и 16, 16 и 17 определен индекс интенсивности роста (i)

Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей подошвенных сгибателей стопы за десять лет увеличились от 2,52 н·с до 16,16 н·с, что составляет 542% за десять лет, при среднегодовом приросте 21% (рис. 1).

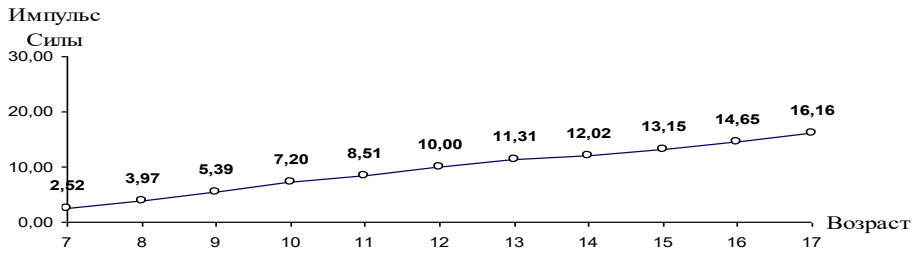


Рисунок 1. Уровень развития скоростно-силовых способностей подошвенных сгибателей стопы.

При изучении индекса интенсивности роста показателей скоростно-силовых способностей подошвенных сгибателей стопы у девочек выявлено, что высокие темпы прироста происходят в возрасте от 7 до 8 лет, средние – от 8до 9 лет и от 9 до 10 лет (рис.2).

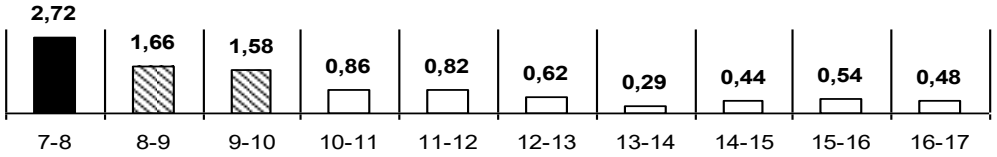


Рисунок 2. Темпы прироста скоростно-силовых способностей подошвенных сгибателей стопы.

Возрастное формирование скоростно-силовых способностей разгибателей голени у девочек показывает увеличение изучаемых данных на 429%, что в абсолютных цифрах составляет от 1,98 н·с в семь лет до 10,47 н·с в семнадцать лет. Среднегодовой прирост составил у разгибателей голени 18% (рис. 3).

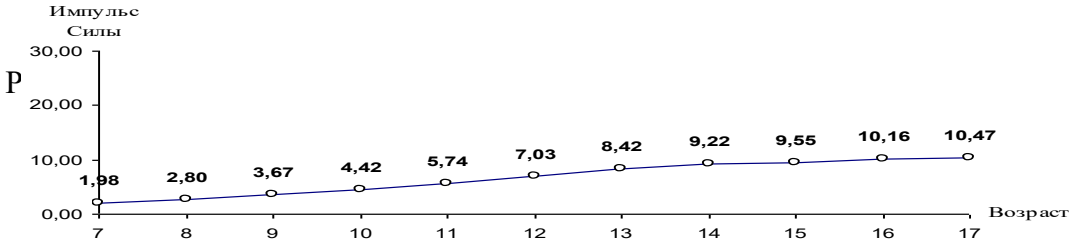


Рисунок 3.

Разгибатели голени (рис. 4.) имеют один период высоких темпов прироста в развитии скоростно-силовых способностей от 7 до 8 лет (i=2,22); два периода средних темпов - от 8 до 9 лет (i=1,66), от 10 до 11 лет (i=1,59) и от 16 до 17 лет (i=1,47); три периода низких - от 9 до 10 лет (i=1,09), от11до 12 (i=1,20), от 12 до 13 (i=1,05).

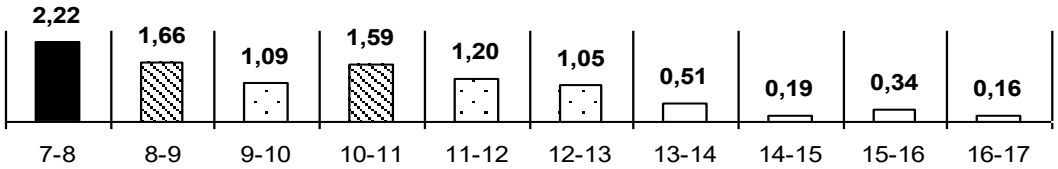


Рисунок 4. Темпы прироста скоростно-силовых способностей разгибателей голени.

Динамика развития скоростно-силовых способностей сгибателей голени за десять лет у девочек определяется увеличением изучаемых показателей от 1,15 н·с до 3.93 н·с (рис 5). Это показывает прирост показателей импульса силы за данный возрастной промежуток на 240% и среднегодового увеличения на 13%.

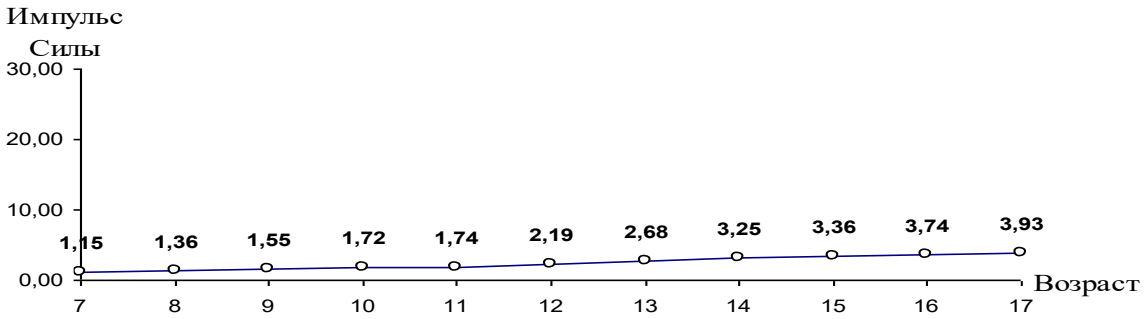


Рисунок 5. Уровень развития скоростно-силовых способностей сгибателей голени.

При обработке полученных данных о развитии скоростно-силовых способностей сгибателей голени у девочек, не занимающихся спортом, обнаружены (рис. 6) периоды средних темпов прироста от 11 до 12 лет (i=1,93), от 12 до 13 лет (i=1,69), от 13 до 14 лет (i=1,58); период средней чувствительности от 10 до 11 лет (i=1,81); периоды низких темпов - от 7 до 8 лет (i=1,38), от 8 до 9 лет (i=1,03).

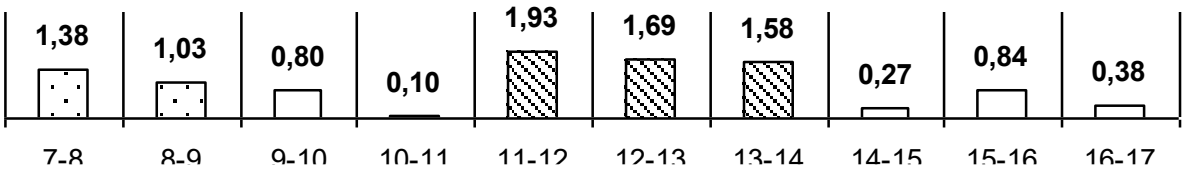


Рисунок 6. Темпы прироста скоростно-силовых способностей сгибателей голени.

По уровню развития скоростно-силовые способности разгибателей бедра в семь лет имеют показатели 6,57 н·с и в семнадцать лет – 30,26 н·с, что составляем 247% за этот возрастной промежуток, со средним приростом 13% каждый год (рис 7).

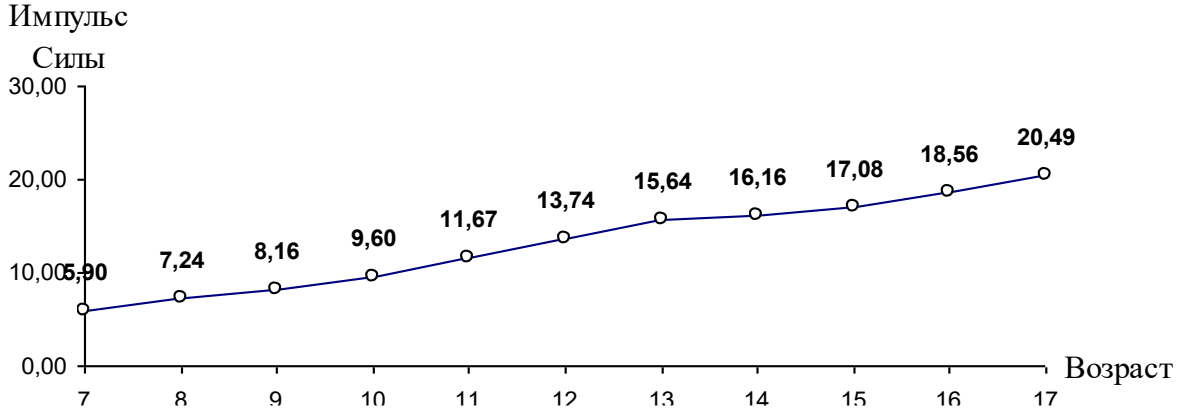


Рисунок 7. Уровень развития скоростно-силовых способностей разгибателей бедра.

Интенсивность прироста изучаемых скоростно-силовых показателей разгибателей бедра (рис. 8) имеет средние темпы в возрастные промежутки от 7 до 8 лет (i=1,69), от 10 до 11 лет (i=1,61), низкие темпы – от 9 до 10 лет (i=1,31), от 11 до 12 лет (i=1,32), от 12 до 13 лет (i=1,03).

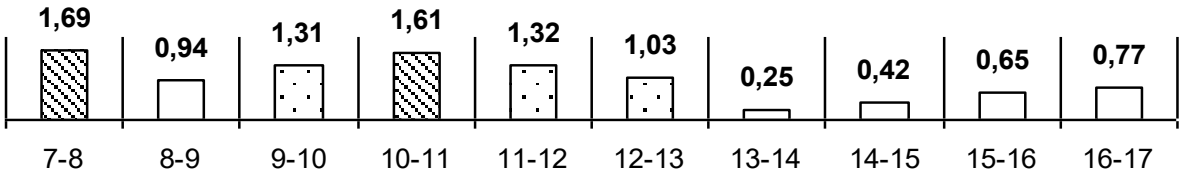


Рисунок 8. Темпы прироста скоростно-силовых способностей разгибателей бедра.

С 1,58 н·с в семь лет до 5,53 н·с в семнадцать лет повышаются показатели уровня скоростно-силовых способностей сгибателей бедра (рис. 9). Прирост показателей выше названных способностей составил 250% за изучаемый возрастной период, при среднегодовом увеличением на 14%.

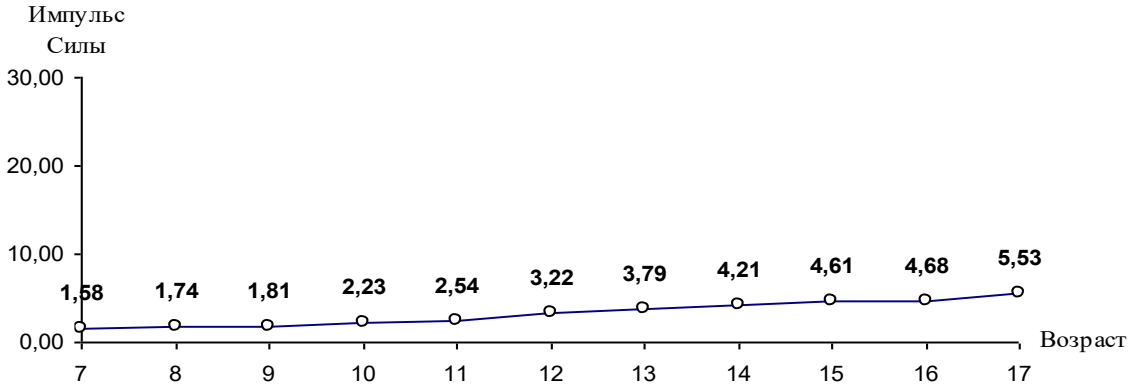


Рисунок 9. Уровень развития скоростно-силовых способностей сгибателей бедра.

Изучение особенностей возрастного развития скоростно-силовых способностей сгибателей бедра по показателям импульса силы выявило изменения индекса интенсивности роста от 0,30 до 1,97 (рис 10). Это позволило определить средние темпы прироста в возрастных промежутках от 9 до 10 лет (i=1,72), от 11 до 12 лет (i=1,97) и низкие темпы - от 10 до 11 лет (i=1,00), от 12 до 13 лет (i=1,29), от 16 до 17 лет (i=1,33).

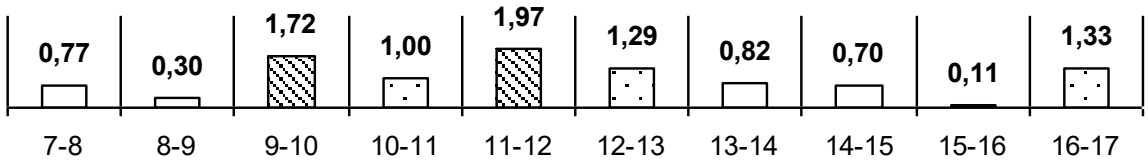


Рисунок 10. Темпы прироста скоростно-силовых способностей сгибателей бедра.

Заключение: Проведенные нами исследования позволили получить данные о возрастных изменениях от семи до семнадцати лет скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц ног у девочек, не занимающихся спортом; выявить процент прироста данных способностей для каждой отдельной группы мышц, за каждый год изучаемого возрастного промежутка; рассчитать среднегодовой процент прироста импульса силы для разгибателей и сгибателей бедра, голени и подошвенного сгибателей стопы за 10 лет; определить индекс интенсивности роста изучаемых способностей.

Результаты исследования скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц ног (по импульсу силы) в возрастном периоде от семи до семнадцати лет позволили установить, что у всех, изучаемых мышечных групп, прослежено поступательное,

неравномерное развитие изучаемых показателей с характерными периодами скачкообразного роста и замедления в различные возрастные отрезки.

Полученные данные, свидетельствуют, что возрастное развитие и интенсивность прироста скоростно-силовых способностей девочек от семи до семнадцати лет, у каждой из исследуемых групп мышц имеется свои закономерности, которые не совпадают по времени с другими группами мышц, это можно объяснить наличием различных сенситивных периодов в становлении изучаемых способностей.

Данные об уровне и темпах развития отдельных групп мышц, полученные в исследовании, позволяют разработать методику индивидуального похода в воспитании скоростно-силовых способностей девочек в процессе физического воспитания и на различных этапах спортивной специализации в скоростно-силовых видах спорта.

Литература

1. Гулидин, П. К. Комплексная оценка скоростно-силовых качеств мальчиков 10-11 лет с учетом индивидуальных темпов формирования организма / П.К. Гулидин // Автореф. дис.канд. пед. Наук: 13.00.04 / БГАФК. – Минск, 2002. – 26 с.

2. Гулидин, П. К. Оптимизация скоростно-силовой подготовки юных спортсменов / П.К. Гулидин // Вестник ПГУ. Педагогические науки. – 2008. – № 5 – С.97–101.

3. Гулидин, П. К. Развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков с учетом индивидуальных темпов формирования организма / П.К. Гулидин // Ученые записки ВГУ им. П.М. Машерова: сборник научных статей. –2008 – № 5 – С 92-109.

4. Гулидин, П. К. Инструментальный метод оценки скоростно-силовых способностей юных спортсменов / П.К. Гулидин // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы междунар. науч.-практ. конф., 29-30 марта 2007. – Витебск, 2007. – С. 295–297.

5. Гулидин, П. К. Инструментальная методика оценки скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц / П.К. Гулидин // Веснік Віцебскага дзяржаунага універсітета. – 2008 – № 4(50) – С 89- 92.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ С АКЦЕНТИРОВАННЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г.Ю. Гутников, А.Д. Усов

Государственный социально-гуманитарный университет, Московская область, г. Коломна, Российская Федерация

E-mail: Udp0998@gmail.com

Аннотация: Определена цель внеурочная деятельности по физической подготовке юношей старших классов к службе в вооруженных силах РФ, она состоит в том, чтобы на основе военных упражнений усовершенствовать физические качества. определили одну из основных особенностей старшеклассников - в этом возрасте юноши обычно проявляют интересы к наукам, различным знаниям и деятельностям. Такой интерес у старшеклассников приводит к формированию выбора профессии и дальнейшего жизненного пути после окончания школы. Наличие такого интереса даёт стимул постоянного стремления к расширению и углублению знаний в интересующих его областях.

Ключевые слова: патриотизм, юноши, старших классов, физическая культура.

Патриотическое воспитание с использованием средств физической культуры – повышает интерес ребят к службе, вызывает положительные эмоции от проведенных занятий по начальной военной подготовке, всесторонне развивает старшеклассников, укрепляет организм, делает юношей физически крепкими с помощью систематических внеурочных занятий, на которых тематика меняется, чтобы разнообразить каждое занятие и тем самым заинтересовать их.

Главной задачей для занятий по начальной военной подготовке является воспитание здорового подрастающего поколения, привить чувство долга, любви и уважения к своей стране [2, с.53].

Главными задачами военно-патриотической подготовки с применением средств физической культуры являются: развитие физических качеств, которые отвечают за физическую подготовку для старшеклассников; совершенствование умений и навыков, которые необходимы в трудовой деятельности и подготовки к службе в вооруженных силах Российской Федерации (РФ); повышение функциональной устойчивости организма старшеклассников к необычным и экстремальным условиям [1, с.404].

Цель исследования- экспериментально обосновать эффективности разработанной методики повышения мотивации юношей 16-17 лет к службе в вооружённых силах Российской Федерации с акцентированным применением средств физической культуры.

Материал и методы. В педагогическом эксперименте приняли участие юноши старших классов 16-17 лет, общеобразовательной школы (экспериментальная и контрольная группы по 10 человек). Занятия по повышению мотивации юношей к вооруженным силам РФ с помощью средств физической культуры во внеурочное время проводились три раза в неделю по полтора часа. В обеих группах было проведено одинаковое количество занятий, соблюдались все организационно-методические требования к проведению занятий, занятия проводились согласно ФГОС по виду подготовки "Спортивные игры" и "Физическая подготовка".

Контрольная группа занималась во внеурочное время по спортивным играм, а экспериментальная группа по физической подготовке к вооруженным силам РФ, которая направлена на повышение мотивации юношей, с помощью армейских упражнений.

Анкетирование на определение мотивации проводилось в сентябре и после методики по повышению мотивации юношей к службе в вооружённых силах РФ в марте, в общеобразовательной школе г. Коломна.

Результаты и их обсуждение. Особенность методики по повышению мотивации юношей к службе в вооруженных силах РФ с помощью средств физической культуры в экспериментальной группе, заключалась в добавлении к разделу "физическая подготовка" упражнений из программы подготовки в вооруженных силах РФ. Которые направлены на скорость, силу, выносливость, ловкость, что позволило включать полосу препятствий, круговую тренировку, марш - бросок, рукопашный бой, военно-спортивные игры во внеурочные (рис.1).

В контрольной группе по традиционной школьной программе "Спортивные игры" осуществлялась только в игровой форме, в которой меньше нагрузка, отсутствует полоса препятствий и упражнений из программы по физической подготовке вооруженных сил РФ.

Анкетирование проводилось во внеурочное время в общеобразовательной школе, юношей 16-17 лет с целью получения данных об отношении старшеклассников к вооруженным силам РФ. Анкета состоит из 20 вопрос, на которые юноши могут отвечать анонимно, можно выбрать один ответ из предложенных. Анкетирование явилось методом сбора текущей информации о намерениях юношей 16-17 лет к вооруженным силам РФ.



Рисунок 1. Полоса препятствий для проведения внеурочных занятий.

Таблица – 1 Показатели мотивации юношей старших классов к службе в вооруженных силах РФ

Группа	Баллы по пройденной анкете в начале эксперимента	Баллы по пройденной анкете в конце эксперимента	Показатели по баллам в начале эксперимента	Показатели по баллам в конце эксперимента
Контр.	Семь юношей по 3-9 баллов Трое юношей по 10-13 баллов	Семь юношей по 3-9 баллов Трое юношей по 10-13 баллов	Низкая мотивация Средняя мотивация	Низкая мотивация Средняя мотивация
Экспер.	Шесть юношей по 4-8 баллов Четыре юноши по 10-12 баллов	Двое юношей по 12-14 баллов Восемь юношей по 15-18 баллов	Низкая мотивация Средняя мотивация	Средняя мотивация Высокая мотивация

По таблице 1 можно сделать вывод, что в экспериментальной группе после проведенной методики заметны большие улучшения в мотивационной сфере к службе в вооруженных силах РФ юношей старших классов, мотивация повысилась на 75%.

Низкой мотивации у ребят нет, как было раньше, а средней всего лишь две, а у остальных юношей высокая мотивация к службе в армии, после проведенной методики по подготовке старшеклассников к вооруженным силам РФ. В контрольной группе мотивация ребят осталась без изменений.

Заключение. Разработанная нами методика по повышению мотивации юношей 16-17 лет к службе в вооруженных силах РФ, на внеурочных занятиях в общеобразовательной школе, основана на применении программы по физической подготовки в вооруженных сил РФ, в которую входит: рукопашный бой, полоса препятствий, кросс, круговая тренировка, военно-спортивные игры.

Проведение внеурочных занятий состоит из разминки, основной части, в которой тема зависит от дня недели, каждое занятие меняется, военно-спортивной игры и заминки на которой ребята растягивают мышцы. Всего внеурочное занятие длится полтора часа, три раза в неделю на протяжении 6 месяцев (116 ч.).

Литература

1. Микрюков, В. Военно-патриотическое воспитание в школе / В. Микрюков. - М. : ВАКО, 2012. – 404 с.

2. Приходько, В. И Актуальность проблемы воспитания патриотизма и готовности молодежи к защите Отечества / В. И. Приходько // Молодежь и общество. – 2011. – № 2. – С.53 – 57.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТОМИКИ АЙКИДО

М.С. Коренева, П.П. Кондратенко, И.Н. Белоусова, А.П. Коренева
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Российская Федерация
E-mail: koreneva@bsu.edu.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается способ совершенствования уровня общей выносливости у школьников 10–12 лет на занятиях Томики Айкидо.
Ключевые слова: айкидо, Томики Айкидо, выносливость, комплекс упражнений.

Айкидо – сложное и молодое боевое искусство, оно как вершина японских боевых систем. Не так давно о нём было известно немногим, но в наше время этим боевым искусством занимаются сотни тысяч людей в различных странах мира. Оно основано на гармоничном движении и минимальном напряжении, учит использовать энергию соперника против него самого.

Основатель этого боевого искусства, Морихэй Уэсиба, говорил: «Сколько людей – столько и айкидо». И сейчас в мире можно насчитать более 30 отдельных направлений, в данной работе мы будем говорить о Томики Айкидо [1, с. 35-36].

Вопрос повышения эффективности и качества тренировок для спортсменов постоянно находится в центре внимания научных работников и тренеров. Выносливость является одним из важнейших физических качества у спортсмены занимающихся айкидо, поэтому проблема её развития по общепринятым представлениям – одна из наиболее актуальных в физической культуре и спорте.

Предполагается, что применение специальных упражнений будет способствовать повышению уровня общей выносливости детей 10-12 лет, занимающихся Томики Айкидо.

Целью нашего исследования являлось разработка методики развития общей выносливости у спортсменов 10-12 лет, занимающихся Томики Айкидо.

Практическая значимость проведённого эксперимента заключается в возможности применения составленных комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе юных айкидоков с целью эффективного развития общей выносливости.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена, их эффективность, во многом определяется последовательностью требований к нагрузке. Хороший результат в воспитании общей выносливости будет достигнут при условии непрерывности процесса занятий и строгого повторения нагрузочных требований и отдыха [2, с. 50-51].

Материал и методы. С целью оценки уровня развития общей выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся Томики Айкидо, проходил педагогический эксперимент. В проведении педагогического эксперимента принимали участие 16 человек, из которых 8 состояло в экспериментальной группе, и остальные 8 – в контрольной. Контрольная группа занималась по планам тренера по общепринятой методике. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была введена разработанная нами методика, содержащая упражнения, способствующие развитию общей выносливости у юных спортсменов 10-12 лет. На выполнение упражнений данной методики в экспериментальной группе уделялось 15-20 минут тренировочного времени, в то время как в контрольной группе тренировки проходили в обычном режиме.

Контрольное тестирование в нашей работе занимает одну из главных ролей, оно проходило в начале педагогического эксперимента и по его окончании. В начале

эксперимента тестирование показало примерно равный уровень развития выносливости у контрольной и экспериментальной группы. Для оценки уровня развития общей выносливости у спортсменов 10-12 лет, занимающихся Томики Айкидо, были использованы следующие тесты:

- бег в течение 6-ти минут;
- бег на 1000 м.;
- выполнение 30-ти страховок;
- выполнение техник в течение 2-х минут.

Бег в течение 6-ти минут выполнялся в форме соревнования. По команде «На старт!» группа принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемые начинают бег в течение 6-ти минут. По истечении времени даётся команда «Стоп!», после которой группа прекращает бег. Выполняется одна попытка. Результат фиксировался в метрах.

Бег на 1000 метров также проводился в соревновательной форме, результат пробегаемой дистанции измерялся с помощью секундомера, и фиксировался с точностью до 0,1 сек. [2, с.28-29]

Выполнение 30-ти страховок проходило на татами. Участники после команды «Хаджимэ!» 30 раз выполняли страховку назад под названием Кохо-укеми. За правильностью исполнения страховок шло наблюдение. Результат измерялся во времени, за которое участник выполнил все 30 страховок, с точностью до 0,1 сек.

Выполнение техник в течение 2-х минут также проходило на татами. Каждый испытуемый после команды «Хаджимэ!» должен был две минуты выполнять на сопернике в любой последовательности две техники – Шомэн-атэ и Айгамаэ-атэ. По истечении времени звучала команда «Матэ!», что означает «стоп». Результатом является количество техник, которое испытуемый успел сделать за 2 минуты.

Результаты и их обсуждение. По результатам тестирования «6-ти минутный бег» в контрольной группе 50% испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 50% испытуемых – средним, и 0% - высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м.» в контрольной группе данные, следующие: 37,5% испытуемых, обладают низким уровнем развития, 50% - средним, 12,5% - высоким.

В экспериментальной группе в тесте «6-ти минутный бег» 0% испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 75% испытуемых – средним, и 25% - высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м.» данные, следующие: 0% испытуемых, обладают низким уровнем развития, 50% - средним, 50% - высоким.

Наилучшим результатом теста «Выполнение 30-ти страховок» в контрольной группе является 1,49 минут, наихудшим – 2,31 минут. По данным результата теста «Выполнение техник за 2 минуты» в контрольной группе значение 41 является минимальным, а 55 – максимальным.

В экспериментальной группе наилучшим результатом теста «Выполнение 30-ти страховок» является 1,49 минут, наихудшим – 2,11 минут. По данным результата теста «Выполнение техник за 2 минуты» значение 46 является минимальным, а 60 – максимальным.

Различия результатов у контрольной и экспериментальной групп на формирующем этапе эксперимента достоверны на 95%-ном уровне значимости.

Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента выявили увеличение уровня выносливости у экспериментальной группы, что позднее подтвердилось на соревнованиях.

Примерный комплекс упражнений на развитие выносливости по методу круговой тренировки для детей 10-12 лет, занимающихся Томики Айкидо

1. (I станция) Прыжки на скакалке. Стоя, ноги вместе, колени немного согнуты, совершить оборот скакалкой, перепрыгнуть через неё без прерывания вращения скакалки.

2. (II станция) Подъёмы на степ-платформу. Стоя перед степ-платформой, стать ногами на степ-платформу (поочерёдно), сойти со степ-платформы (чередуя правую и левую ногу).

3. (III станция) Выполнение страховки вперёд. Стоя, выполнить страховку мае-укеми на правую руку. Встать на ноги, развернуться, выполнить страховку мае-укеми на левую руку. Выполнять на татами.

4. (IV станция) Подъёмы туловища из положения лёжа. Лёжа на спине, руки за голову, совершить подъём туловища, после чего вернуться в положение лёжа.

5. (V станция) Выполнение страховки назад. Стоя, выполнить страховку кохо-укеми на правую ногу. Вернуться в положение стоя, выполнить страховку кохо-укеми на левую ногу. Выполнять на татами.

6. (VI станция) Подтягивания в висе на низкой перекладине. Из виса на низкой перекладине согнуть и разогнуть руки.

7. (VII станция) Прыжки боком через препятствие. Стоя, ноги вместе, перепрыгнуть боком через препятствие (например, низкая скамейка).

8. (VIII станция) Эстафетный бег с выполнением страховки. Поочерёдно каждый участник, добегая до конца дистанции в эстафете, совершает страховку кохо-укеми, после чего возвращается назад и передаёт эстафету следующему участнику.

9. (IX станция) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с колен. Лёжа на груди, руки ладонями на пол, поднять туловище с упором на колени (руки прямые), опустить туловище.

10. (X станция) Присед. Стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой, выполнить присед.

Практические рекомендации были разработаны на основе анализа специальной литературы и проведённого педагогического эксперимента, направленного на развитие общей выносливости айкидков 10-12 лет.

1. Комплекс упражнений необходимо проводить систематически, постепенно увеличивая сложность выполняемых упражнений по мере повышения физической подготовленности детей;

2. Необходимо учитывать физические возможности детей, а также их возрастные и психологические особенности;

3. Составлять комплексы упражнений нужно исходя из целей учебно-тренировочного занятия;

4. Разработанный комплекс использовать в начале основной части занятия, разминка перед выполнением данных упражнений обязательна;

5. С целью безопасности данный комплекс упражнений необходимо проводить на татами.

6. Одежда не должна мешать выполнению упражнений, на занятиях айкидо во время выполнения комплекса рекомендуется снимать верх кимоно;

7. Дети должны иметь чёткое представление того, что им предстоит делать, поэтому необходимо провести инструктаж;

8. Комплекс упражнений необходимо выполнять с осторожностью, особенно после перенесённых травм.

Заключение. Проведённый эксперимент подтвердил понятие, что выносливость является способностью длительно выполнять физическую работу без снижения интенсивности. Тестирование и его результаты показали уровень увеличения общей выносливости у юных спортсменов.

Было доказано, что развитие общей выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся соревновательным Айкидо, будет более эффективным после внедрения составленного комплекса упражнений.

Литература

1. Гудилин, А. А. Айкидо: путь к совершенству / А. А.Гудилин. - Тверь : Тверской полиграфкомбинат детской литературы. – 189 с.

2. Гандельсман, А. Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. - Москва : физкультура и спорт, 1966. – 256 с.

3. Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль: пособие для учителей / В. И. Лях. – Москв а: Просвещение, 2012. – 144 с.

УДК 373.3.091.3:796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Н.В. Максимова

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: nadya195708@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается, как с помощью различных инновационных методов можно привлечь внимание учеников и разнообразить уроки физической культуры в начальной школе. Главной целью этих методов является оказать положительное влияние на здоровье ребенка.

Ключевые слова: физическая культура, технологии, инновация, преподавание, урок, развитие.

Данная тема является актуальной, так как на сегодняшний момент у большого количества детей пропадает интерес к занятиям физической культурой и спортом, в целом. При помощи введения инновационных технологий, преподавателям физической культуры необходимо показать детям, что физическое воспитание является важной частью жизни каждого человека.

Материал и методы. Рассмотрение данной темы хотелось бы начать с определения понятия «физическая культура». Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития(1 википедия).

Занятие физической культурой играют немаловажную роль в жизни человека. Они повышают выносливость человека, развивают дисциплину и чувство ответственности. Это относится ко всем людям, которые занимаются физической культурой, независимо от возраста и пола.

Развитие физической культуры и спорта на протяжении истории человечества может рассказать не только о сущности спорта, но и о социальных изменениях в обществе вообще. Физическая культура играла важную роль на всех этапах зарождения и развития общества, начиная с древних времен и заканчивая современным этапом [2].

Результаты и их обсуждение. Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Эффективность развития физических качеств учащихся необходимо реализовывать с помощью инновационных технологий по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Обычно на уроках физической культуры используют следующие инновационные технологии:

Педагогическая технология – создание системы целей (начиная общими и заканчивая конкретными) для достижения конкретного результата развития ученика с высокой вариативностью применения методов, приемов, средств и форм организации обучения.

Весомое место в деятельности преподавателей физической культуры отводится *здоровьесберегающим технологиям*, задачей которых является гарантия обеспечения школьнику возможность сохранить здоровье за время его обучения в школе, также сформировать необходимые знания, умения и способности для сохранения здорового образа в повседневной жизни и, в целом, в дальнейшем.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют самое большое значение из всех технологий, потому что именно они больше всего влияют на сохранение здоровья детей. Они основаны на возрастных особенностях развития детей, на сочетании правильных нагрузок для детей, обучении в малых группах, применении наглядности и сочетании разных форм для предоставления информации ребенку.

Чаще всего на уроках физической культуры используются такие здоровьесберегающие технологии:

– Чередование видов деятельности. Необходимо чередовать физическую и умственную нагрузки, так урок будет проходить более эффективно.

– На уроке должна быть благоприятная и дружеская обстановка. Он должен быть развивающим. Нужно обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей.

– Главное при выполнении задания – не допустить перегрузку ученика.

– К любому ребенку нужен индивидуальный подход, потому что все дети разные, но обязанность учителя – сделать урок интересным и познавательным для всех детей.

– Нужно проводить уроки физической культуры на свежем воздухе. Известно, что малыши больше всех остальных подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из основных задач является повысить устойчивость детского организма к таким болезням. Уроки на свежем воздухе должны включать в себя бег, подвижные игры, лыжи.

– Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект на уроках физкультуры достигается за счёт индивидуального подхода к развитию физических способностей каждого ученика и за счет формирования ценностного отношения к своему здоровью.

На уроках обязательно должны предусматриваться:

1. Дозированные физические нагрузки, предусмотренные для каждого ученика.

2. контроль температурного режима, а также контроль за вентиляцией помещения.

3. Необходимо контролировать состояние спортивного оборудования, обеспечить их ремонт и чистоту.

4. Использование специальных упражнений для коррекции осанки, а также нужно применять специальные дыхательные упражнения.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

Преподаватели физической культуры должны побуждать детей к самостоятельности в решении поставленных задач, ученики должны опираться на ранее изученный материал.

Сущность данной технологии заключается в личностно-ориентировом характере обучения. При организации занятий физической культурой нужно уметь формировать потребность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это значит, что для каждого ученика нужна специальная образовательная программа, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Детям необходимо предлагать упражнения разной степени тяжести, для того чтобы они могли постепенно овладеть важными навыками, умениями и способностями.

В процессе учебной деятельности необходимо вводить различные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Нужно применять разные формы и методы обучения детей. Можно также проводить нестандартные уроки, в которых используются элементы современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-состязания. [1]

Развитие общества не стоит на месте, это порождает необходимость использовать *информационно-коммуникативные технологии* во всех сферах жизни. Современная школа не должна отставать от этих требований, а значит, современный учитель непременно должен использовать информационно-коммуникативные технологии в своей деятельности, так как главная задача школы состоит в воспитании умных, думающих, умеющих самостоятельно получать знания граждан.

Учителям физической культуры можно использовать программы для подсчета результатов, компьютерное тестирование, создание личных сайтов для того, чтобы делиться своим опытом, искать информацию для методической работы, исследовательской работа, проектной деятельности, так же можно использовать интерактивную доску.

На уроках физкультуры необходимо использование интерактивной доски, так как позволяет упростить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Подобный способ изучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и всегда приходится ученикам по душе.

Соревновательные технологии дают возможность ученикам проявить себя в личном первенстве, работать в составе команды. После прохождения каждой темы учителям необходимо проводить уроки-соревнования, в которых нужно задействовать в качестве судей и секретарей детей, освобожденных от уроков физкультуры и детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Игровые технологии необходимо использовать почти на каждом уроке. В конце урока можно проводить учебную игру. Существует огромное количество подвижных игр на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики. Разнообразие таких игр сможет повысить интерес учащихся к уроку. Игровые технологии можно также использовать на внеклассных мероприятиях. [4]

Технология уровневой дифференциации – это проведение два раза в год разноуровневого тестирования физической подготовленности учащихся. Преподаватели

физической культуры дают различные задания для детей основной физкультурной группы и детей с ослабленным здоровьем. Сюда же относится и технология раздельного обучения. Использование элементов раздельного преподавания физической культуры не требует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. При подобной организации уроков предусматриваются интересы учащихся обоего пола: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость. При данной технология раздельного преподавания при необходимости позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы.

Заключение. В завершении данной статьи хочется сказать, что использования инновационных технологий в физическом воспитании это, в первую очередь, творческий подход, который позволяет повысить интерес к спорту у детей. Это и есть главная цель, к которой должны стремиться преподаватели физической культуры, так как это помогает сохранить здоровье человека [3].

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. М. : ФиС, 1988. – 208 с. [Электронный ресурс] http://amgpgu.ru/upload/iblock/508/khrushch_v_v_kosareva_k_k_rol_fizicheskoy_kultury_i_sporta_v_razvitii_obshchestva.pdf

2. Гайл, В. В. Краткая история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.В. Гайл. – Екатеринбург: Уральский государственный технический университет, 2006. [Электронный ресурс] http://window.edu.ru/resource/689/28689/files/ustu296.pdf

3. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Теория и практика физической культуры / Л.И. Лубышева – 1997. – № 6. [Электронный ресурс] https://studfiles.net/preview/2424392/

4. Тюнников, Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. – № 5. [Электронный ресурс]http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/462/1/ipo_2013_011.pdf https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kul-tura.html.

УДК 796

СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СТРОИТЕЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

Д.Д. Мартусевич, Ю.А. Кротова, Е.А. Скребкова
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: mininata@mail.ru

Аннотация. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, учащиеся колледжа, профессия.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Многочисленные научные данные показывают, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками. ППФП также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников [1].

В ППФП наиболее конкретно воплощается в один из важнейших принципов педагогической системы – принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности.

Цель исследования– изучить направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки учащихся колледжа, получающих строительную специальность.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 62 учащихся 1-2 курсов учреждения образования «Витебский государственный технический колледж». Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение.

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

В настоящее время ППФП осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной трудовой деятельности.

«Витебский государственный технический колледж» готовит учащихся по следующим строительным специальностям: облицовщик-плиточник, каменщик, штукатур. Данные профессии предъявляют высокие требования к физической подготовленности учащихся. Основной вид деятельности – это поднятие тяжестей, связанный с поднятием и перемещением строительных материалов.

Задачи ППФП специфические и определяются требованиями конкретной профессии:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая, температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);

- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности [2].

В настоящее время выделяют ряд основных показателей, которые являются наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий ППФП. К ним относят:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства [3].

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности.

Научное обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности. Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т.е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении естественного хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степенью положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется, в конечном счете, практическая эффективность ППФП.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков. Учет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии [4].

Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

а) развитие профессионально важных физических способностей;

б) воспитание волевых и других психических качеств;

в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;

г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.;

туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр. Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

Заключение. Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта.

Литература

1. Теория и методика физической культуры (физическая культура детей дошкольного и школьного возраста): курс лекций / сост. Н. В. Минина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 79 с.

2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 426 с.

3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2012. – 416 с.

4. Теория и методика физического воспитания: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по спец. 1-03 02 01 Физическая культура / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича; М-во образования Республики Беларусь, УО "Белорус. гос. пед. ун-т имени Максима Танка". – Минск : БГПУ, 2014. – 416 с.

УДК 794.1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ

А.В. Маценко, О.Л. Карпова

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Российская Федерация

E-mail: liverpool174@yandex.ru

Аннотация. В статье актуализирован потенциал шахматной игры как уникального культурного явления, имеющего ценность для решения проблемы развития интеллектуальных способностей детей. На основе анализа и синтеза психолого-педагогической литературы разработаны и представлены теоретико-методологические основания изучаемой проблемы. Показаны потенциальные возможности явно инновационного интегративно-развивающего подхода, его ключевые принципы в развитии интеллектуальных способностей детей в процессе обучения игре в шахматы.

Ключевые слова: интеллектуальные способности, теоретико-методологические основания, интегративно-развивающий подход, целостность, интеграция, развитие, шахматная игра.

На сегодняшний день система дополнительного образования детей при оптимальной ее организации предоставляет уникальные возможности для развития личности

ребенка, выявлению и развитию его талантов, способностей. Так, развитие интеллектуальных способностей детей в системе дополнительного образования заключается не столько в количественном запасе конкретных знаний и умений, сколько в уровне расширения интеллектуальных процессов, то есть в качественных особенностях мышления. Среди них – умение решать различного рода задачи, к которым следует отнести: способность находить правильные решения в условиях дефицита времени; способность решать задачи при недостатке исходных данных; способность определять число логических ходов (рассуждений), посредством которых усваивается новая закономерность и другие.

Подтверждение данной точки зрения находим в трудах отечественных ученых П. П. Блонского, А. В. Запорожца, Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др. Интеллектуальное развитие, по их мнению, представляет собой динамическую систему качественных и количественных изменений, которые происходят в психической деятельности человека в связи с его возрастом и обогащением жизненного опыта.

В тоже время, исследование показало, что на сегодняшний день в психолого-педагогической литературе остается недостаточно изученной проблема развития интеллектуальных способностей детей в процессе обучения игре в шахматы в системе дополнительного образования.

Цель исследования: разработать теоретико-методологические основания развития интеллектуальных способностей детей в процессе обучения игре в шахматы на основе интегративно-развивающего подхода.

Материал и методы. В исследовании применялись теоретические методы (анализ, синтез психолого-педагогической литературы) и эмпирические (непосредственное наблюдение, констатирующий эксперимент).

Результаты и их обсуждение. В теории интеллектуального развития существенную роль оказывает изучение внутреннего потенциала человека, актуализация его личностных и психических ресурсов в зависимости от возрастных этапов. Опираясь на исследование швейцарского психолога и философа Ж. Пиаже, конкретизируем в данной статье стадии развития интеллекта детей. С 7-8 до 11-12 лет, как отмечает ученый, формируются конкретные операции, то есть операциональные группировки мышления, относящиеся к объектам, которыми можно манипулировать или которые можно схватывать в интуиции. С 11-12 лет и в течение всего юношеского периода вырабатывается формальное мышление, группировки которого характеризуют зрелый рефлексивный интеллект [1, с. 136-137].

Рассматривая периодизацию развития ребенка, Л. С. Выготский отмечает, что в возрасте 6-12 лет происходит приобретение основных интеллектуальных навыков.

В работах Ж. А. Балакшиной [2], О. Л. Карповой [3], О. С. Чаликовой [4] выявлены некоторые закономерности развития интеллектуальных способностей у детей. Исследователи отмечают, что период от 12 до 13 лет является сензитивным для интеллектуального развития подростка.

Опора на данные возрастные периоды представляется важной для разработки теоретико-методологических оснований развития интеллектуальных способностей детей в процессе обучения игре в шахматы.

Исходя из данных представлений о сензитивном периоде, а также учитывая положение Л. С. Выготского о том, что обучение должно идти на шаг впереди развития, в нашем исследовании рассматривается развитие интеллектуальных способностей детей 10-12 лет. Данный период характеризуется нами как «ожидание опыта». Как показывает практика, сензитивность развития интеллектуальных способностей в процессе обучения игре шахматам индивидуальна. Такого рода сензитивность будет усиливаться или ослабляться в зависимости от влияния как целенаправленных внешних, так и субъективных

внутренних факторов. Таковыми факторами, влияющими на уровень развития интеллектуальных способностей детей, являются методологические основания, на которых базируются представления о проектировании психолого-педагогического взаимодействия, развития мотивации обучающихся, познавательного интереса и др.

Проблема развития интеллектуальных способностей в процессе обучения детей игре в шахматы требует выбора методологических подходов инновационного типа, каковым в нашем исследовании выступает интегративно-развивающий подход. Его теоретико-методологические основания разрабатываются учеными О. Л. Карповой, А. Я. Найном, Л. А. Шипилиной и другими исследователями.

Данный подход основывается на принципах целостности, интеграции и развития. Рассмотрим содержание этих ключевых принципов применительно к изучаемой нами проблеме.

Значение принципа целостности особо ярко выражено при более детальном изучении специфики шахматной игры как феномена интеллектуальной культуры.

Целостность определяется тем, как отмечает М. Ю. Гутенев, что игра в шахматы, требует от занимающихся значительных усилий интеллектуального характера, она содержит в себе одновременно признаки игры, искусства, спорта, интеллектуальной практики, является «полигоном» для испытания сил искусственного интеллекта. Шахматная игра влияет не только на интеллектуальное развитие человека, но и на формирование его личности в целом [5, с. 7]. В этой связи, при актуализации интеллектуального потенциала детей, необходимо ориентироваться, прежде всего, на формирование целостной структуры личности, учитывая био-психо-социокультурные предпосылки ее формирования и развития.

Интеллектуальный потенциал шахматной игры позволяет рассматривать ее как уникальное явление культуры, имеющее ценностный потенциал для психолого-педагогических исследований. Осмысление шахматной игры в контексте теории и методики физического воспитания позволяет нам выявить ее место и назначение в процессе целостного развития личности.

Повышению уровня целостности и организации в развитии интеллектуальных способностей способствует применение принципа интеграции, ключевой функцией которого выступает объединение. Объединение заключается в интеграции: современных (в том числе цифровых) и традиционных технологий; различных форм, методов и средств обучения шахматной игре; общей (развитие необходимых, важных качеств, включая интеллектуальные) и специальной (овладение и совершенствование мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений) подготовки; общего и дополнительного образования детей. В данном контексте усиливается интенсивность и взаимодействие между различными составляющими такого рода объединений.

Принцип развития базируется на современной концепции развивающего обучения и обеспечивает решение задач интеллектуального и личностного развития детей. При определении данного принципа мы исходим из закономерностей психического развития человека, сформулированных в работах известных психологов Л. С. Выготского, Д. И. Фельдштейна, Д. Б. Эльконина и других. Так как рассматриваемый нами период приближен к началу подросткового возраста, мы ориентировались на соответствующие особенности. В частности, при формировании мотивов и интереса к шахматной игре детей 10-12 лет необходимо учитывать желание детей: быть среди сверстников, осуществлять совместную деятельность (Д. Б. Эльконин); получить у других людей оценку своих возможностей, отсюда направленность на занятия, похожие на те, которые выполняют взрослые люди, поиск видов деятельности, имеющих реальную пользу и получающих общественную оценку (Д. И. Фельдштейн).

Учет этих и других закономерностей и особенностей развития в процессе обучения шахматной игре позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям шахматами, успешному формированию интеллектуальных способностей сообразно возрасту, умений выстраивать внутренний план действий и др.

Заключение. Разработанные нами теоретико-методологические основания развития интеллектуальных способностей детей в процессе обучения игре в шахматы базируются на основополагающих принципах интегративно-развивающего подхода, реализация которых в совокупности направлена на целостное развитие личности ребенка, учет возрастных и индивидуальных факторов, интеграции современных и традиционных образовательных технологий.

Литература

1. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – СПб. : Питер, 2004. – 192 с.

2. Балакшина, Ж. А. Возрастная изменчивость интеллекта и креативности от подросткового периода до взрослости / Ж. А. Балакшина, М. В. Фор // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. – Вып. 4. – С. 75–80.

3. Карпова, О. Л. Педагогической содействие социализации младшего школьника: дис. канд. пед. наук / О. Л. Карпова. – Челябинск, 2003. – 178 с.

4. Чаликова, О. С. Возрастная динамика интеллектуального развития учащихся средней общеобразовательной школы / О. С. Чаликова, А. В. Зайцев // Психологический вестник Уральского государственного университета [Вып. 1] : матер. юбил. конф., г. Екатеринбург, 9 сентября 2000 г. – Екатеринбург : Банк культурной информации, 2000. – С. 75-85.

5. Гутенев, М. Ю. Шахматная игра как феномен интеллектуальной культуры: автореф. канд. филос. наук / М. Ю. Гутенев. – Тюмень, 2013. – 29 с.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

Н.М. Медвецкая, С.А. Болобосов

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

E-mail: medvetskaya.n.m@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается учебно-тренировочный процессучащихся**.** Исследованы уровни физического развития и двигательных способностей учащихся 5-11 классов. Выявлены достоверные различия в значениях показателей их физического развития и двигательных способностей. Результаты настоящей работы можно использовать для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса учащихся в школе.

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, физическое развитие, двигательные способности, учебно-тренировочный процесс.

Подрастающее поколение Республики Беларусь в последнее десятилетие отличается заметным снижением уровня здоровья, что объясняется негативным влиянием таких факторов как ухудшение экологической ситуации в республике и во всем мире в целом, а также наличие некоторых экономических проблем.

Обращая внимание на количество учащихся, которые имеют различные ограничения для занятий физкультурой, можно заметить, что проблема стоит достаточно остро и на фоне этих печальных факторов необходимость правильного проведения, планирования и дополнительные нагрузки на учащихся на уроках физической культуры и здоровья обусловило актуальность настоящего исследования [1].

Цель работы – исследовать и оценить особенности физического развития и уровня двигательных способностей учащихся 5-11 классов.

Материал и методы. Проведена оценка физического развития и двигательных способностей учащихся 5 - 11 классов учреждения общего среднего образования ГУО СШ № 215 г. Минска.

Для достижения поставленной цели и решения выдвинутых задач, применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, метод функциональных проб, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследованы уровни физического развития учащихся 5-11 классов. Учащиеся 10-11 классов, как мальчики, так и девочки характеризуются стабилизацией показателей массы тела и длины тела.

Выявлены достоверные различия в значениях показателей физического развития учащихся 5-9 классов.

Уровень развития способности к гибкости, который оценивался нами по данным «наклона вперёд», достоверно различался у юношей и девушек всех рассматриваемых классов, кроме 10 класса.

У девушек уровень развития гибкости находился на более высоком уровне во всех исследованных возрастах.

В таблице 1 представлены данные сравнения показателей, характеризующих уровень развития двигательных способностей учеников и учениц 5-11 классов.

Таблица 1. – Сравнение показателей, характеризующих уровень двигательных способностей девочек и мальчиков 5-11 классов (Xср.±Sст.откл).

Класс		Показатель					
		Наклон вперёд (см)	Челночный бег (секунды)	Подтяг./ пресс (раз)	Прыжки в длину (см)	1000м/1500м (минут)	30 м (секунды)
5	м	4,4±5,2*	11,5±1,1*	1,5±0,8	152±9	5,40±0,52	5,6±0,5*
	д	10,1±2,6*	11,2±0,5*	41±4,2	146±9	5,57±1,02	5,9±0,5*
6	м	4,6±4,9*	10,3±0,4*	2,1±1,3	167±10	5,04±1,43	5,3±0,3*
	д	11,5±2,5*	10,7±0,3*	46±3,6	165±8	5,20±0,30	5,6±0,2*
7	м	6,9±4,2*	9,8±0,4*	5,6±1,9	182±12*	4,40±1,03	4,8±0,3*
	д	12,9±3,1*	10,4±0,2*	45,7±3,9	172±9*	4,51±0,33	5,4±0,3*
8	м	7,8±3,4*	9,5±0,2*	7,2±2	200±13*	4,10±0,37*	4,7±0,1*
	д	14,5±2,5*	10,3±0,1*	45,1±14	179±14*	4,32±0,27*	5,3±0,1*
9	м	11,2±2,9*	9,4±0,3*	9,5±2	214±15*	6,03±0,52	4,7±0,2*
	д	15±3,6*	9,9±0,1*	49,1±11	185±13*	4,39±0,27	5,0±0,2*
10	м	13,5±4,3	9,2±0,3*	10±0,9	232±16*	5,40±0,32	4,5±0,1*
	д	16,5±4,4	9,8±0,3*	56±0,8	201±23*	4,45±0,40	4,9±0,3*
11	м	13,2±4,9*	9,1±0,4*	10,5±1,7	238±13*	5,32±0,27	4,5±0,2*
	д	17,2±3,9*	9,7±0,5*	54±0,8	205±16*	4,49±0,58	4,9±0,5*

Примечание:* – между рассматриваемыми классами у мальчиков и девочек по данному показателю $p<0,05$.

Анализ результатов «челночного бега» позволил выявить достоверные различия в уровне развития координационных способностей учеников и учениц всех рассматриваемых возрастов, причем в отличие от уровня развития гибкости, более высокими значениями характеризуются учащиеся мужского пола.

Оценка уровня силовых способностей у мальчиков и девочек проводилась с использованием различных видов тестирования.

Так наибольший прирост силовых способностей у мальчиков наблюдается между 6 и 7 классом, что согласуется с мнением авторов о сенситивных периодах развития силы у мальчиков и юношей школьного возраста.

У девочек наибольший прирост силовых способностей наблюдается между 5 и 6 классом, что также соответствуют данным по сенситивным периодам развития силы у девочек [2].

Скоростно-силовые способности оценивались по результатам теста «прыжок в длину». Особенностью развития данной способности является отсутствие достоверных различий между его уровнем у девочек и мальчиков 5-6 классов. Однако уже в 7 классе отмечаются достоверные различия, указывающие на более высокий уровень скоростно-силовых способностей мальчиков, в сравнении с девочками.

Время, за которое учащиеся пробегали 30 м, характеризует уровень развития их скоростных способностей. Все обследованные классы характеризовались наличием достоверных различий между уровнем развития скоростных способностей между девочками и мальчиками. Наибольшей прирост уровня развития скоростных способностей наблюдается между 5-7 классами, как у мальчиков, так и девочек, что вполне согласуется с имеющимися данными литературы [3].

Уровень развития выносливости оценивался временем преодоления дистанции 1000 м у девочек всех исследованных возрастов и мальчиков до 9 класса. Достоверные различия, указывающие на более высокий уровень развития выносливости у мальчиков, наблюдаются только 8 классе. Обследованные учащиеся других классов, аналогично показали подобные результаты, то есть более высокий уровень выносливости у мальчиков.

Заключение. Исследованы и оценены уровни физического развития и двигательных способностей учащихся 5-11 классов. Выявлены достоверные различия в значениях показателей физического развития у 5-9 классов. Учащиеся 10-11 классов, как мальчики, так и девочки характеризуются стабилизацией показателей массы тела и длины тела.

Оценка уровня развития двигательных способностей выявила планомерный рост с 5 по 11 классов, с выявлением достоверных различий между каждым обследованным классом, как у мальчиков, так и у девочек.

Проведён сравнительный анализ уровня физического развития и двигательных способностей учеников и учениц 5-11 классов, а также выявлены особенности динамики их изменений.

Установлено, что с 5 класса показатель массы тела у девочек, аналогично такому же показателю у мальчиков, характеризуется планомерным увеличением. Наибольший прирост массы тела наблюдается у девочек между 6 и 7 классом, а у мальчиков в 6-7 классах и в 9-10. Увеличение длины тела также характеризуется своими особенностями: у мальчиков наибольший прирост наблюдается в 8-9 классах, у девочек 5-7 классах [4].

Практическая значимость работы: результаты настоящей работы можно использовать для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса учащихся в школе, более оптимального чередования и системного подхода к построению занятий. Проведённое исследование может выступать как основа для формирования комплекса критериев, позволяющих определять факторы риска среди детей и подростков, касающихся нарушения их индивидуального развития.

Полученные данные могут учитываться специалистами в области физической культуры и спорта с целью оптимизации эффективности учебно-тренировочных и оздоровительных мероприятий.

Литература

1. Гелашвили, О. А. Физическое развитие детей и подростков / О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – С. 1–10.

2. Иванова, И. В. Диагностическая значимость антропометрических индексов для оценки жировой массы тела у детей подросткового возраста / И. В. Иванова, Н. Л. Чёрная // Бюллетень сибирской медицины. – 2010. – Т. 9. – №. 5. – С.45–49.

3. Лигута А. В. Физическая подготовленность школьников Хабаровска / А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010.– № 9 (67) – С. 66–70.

4. Милушкина, О. Ю. Физическое развитие и образ жизни современных школьников / О. Ю. Милушкина //Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2013. – №3. – С. 68–71.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Е.Д. Митусова, Г.Ю. Гутников

Государственный социально-гуманитарный университет,
Московская область, г. Коломна, Российская Федерация

E-mail: emitusova@bk.ru

Аннотация: При изучении научно-методической литературы по развитию скоростно-силовых способностей у старших классов у меня возникли противоречия между тем что в школах развитие скоростно-силовых способностей очень важно и то, что методик преподавания скоростно-силовых способностей находится в очень малом количестве и этого не хватает в процессе обучения. Актуальная проблема по данной теме выявление и обосновании методики развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов посредством применения специальных упражнений, направленных на комплексное развитие скоростно-силовых способностей в условиях образовательного процесса на уроках физической культуры в школе. Актуальность исследования заключается в решении данной проблемы.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, физическая культура.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств учащихся старших классов.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе МБОУ Полурядинской СОШ. Дата исследования с 21 сентября 2020 года по 13 февраля 2021 года. Возраст участников 15-17лет. В исследовании задействованы ученики 9-11 класса в возрасте 15-17 лет в количестве 15 человек. В течение применения методика материал усложнялся, нагрузка увеличивалась. Для лучших результатов упражнения методики выполняются каждый урок и в основной части. Это нужно для того, чтобы эффект от занятий был максимальным и не попадал на фазу стабилизации. Фаза стабилизации сказывается негативно на результатах эффективности методики. Эксперимент имеет общепринятые стандарты вводная, основная и заключительная часть урока. В недельном микроцикле

проводились 2 раза в неделю. Продолжительность 45 минут. Упражнения комплекса применялись в основную часть урока в виде круговой тренировки (5-10 станций) от 2 до 4 кругов. Упражнения выполняются 30 секунд, отдых 10 секунд и еще повторения упражнения, далее переход на следующее упражнение. Данный комплекс был внедрен в экспериментальную группу 10-11 классов.).

Выбор упражнений зависел от заданной задачи урока. Класс занимался по программе физической культуры, составленной на основе программы физического воспитания «Физическая культура.10-11классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень В. И. Лях. 6-е изд. 2019».

В экспериментальной группе использовались следующие упражнения. 1. Выпрыгивания из полного приседа вперед и вверх. 2. Конькобежец. 3. Отжимания от скамьи обратным хватом.4. Сгибание и разгибание рук в упоре. 5.Бег с высоким поднимание бедра на месте. 6.Запрыгивание на полиметрическую тумбу. 7. Сгибание и разгибание рук с хлопками. 8. Прыжки на одной ноге 9. Быстрые придания в течении 30 сек.10 Запрыгивания без замаха руками 11. Приседание с набивным мячом.12. Прыжки с подтягиванием колен к груди. 13. Прыжки через скакалку. 14. Прыжки через скамейки 15. Выпрыгивания вверх из приседа с набивным мячом 16. Приседания с выбросом и ловлей набивного мяча 17. Бёрпи 18. Челночный бег 3*10м. 19. Бёрпи с выпрыгиванием вперед 20. Трастеры с набивным мячом.

Результаты и их обсуждение. Для определения уровня физического совершенствования в начале эксперимента были проведены с учащимися контрольной и экспериментальной группы подготовленные тесты. По окончании педагогического эксперимента провели тестирование, согласно нормативам программы общеобразовательной школы.

Проведя анализ данных тестирований полученные результаты на основе тренировочного процесса, было установлено то, что показатели всех испытуемых во всем улучшились. Результаты проведенных тестов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце исследования (M±m) , табл. 1.

Таблица 1.

Тесты	Время эксперимента	Результаты группы		Разность	Т критерий	Статистическая значимость
		Контрольная	Экспериментальная			
Сгибаниеи разгибание рук на перекладине	До	8.6	9,5	0,9	1.655	P>0.05 P<0.05
	После	9.9	14,7	4,8		
Поднимание туловища из положения лежа на спине	До	34.6±4.624	36.7±2.359	2,1		P>0.05 P<0.05
	После	37,8	42,3	4,5		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	До	21	21,4	0,4		P>0.05 P<0.05
	После	23,4	28,9	5,8		
Бег 30 метров	До	5,6	5,8	0,2		P>0.05 P<0.05
	После	5,5	5,2	0,3		
Прыжок в длину с места	До	207,5	201	6,5		P>0.05 P<0.05
	После	210	225,5	15,5		

Заключение. Разработанные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, с учетом возрастных особенностей, повысят физические способности учащихся старших классов.

Литература

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях –М. : Физкультура и спорт, 1998.– 204с

2. Лыткин, А.В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» / А. В. Лыткина, Е.Д. Митусова, Е.В. Осипенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №3. – С. 46–48.

3. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов, М. В. Андрианов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5 – С. 55-58.

4. Митусова, Е.Д. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания / Е. Д. Митусова, Т.И. Полунина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 14–16.

УДК 796.07

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

А.А. Муравьев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, г. Орел, Российская Федерация

E-mail: gracheva.o-98@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены новые подходы к формированию мотивации к занятию физической культурой и спортом у студентов подросткового возраста, обучающихся по программам среднего профессионального образования. Изложена классификация фитнес-программ и современных фитнес технологий, используемых в физическом воспитании студентов. Обоснована эффективность применения фитнес-технологий для улучшения функционального состояния студентов на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическое воспитание, оздоровительные фитнес-комплексы.

В настоящее время одной из ведущих задач среднего профессионального образования является подготовка квалифицированных работников, которые будут иметь крепкое здоровье и обладать высокой работоспособностью. Однако можно проследить тенденцию ухудшения физической подготовленности студентов к производственному труду. И в данной ситуации возрастает потребность в инновационных технологиях физического воспитания студентов, для формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

Цель исследования – изучение современных комплексов физических упражнений и возможность их внедрения в образовательный процесс студентов, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении.

Материалы и методы. В работе использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Измерение функциональных возможностей организма;
3. Педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Фитнес представляет собой современное направление оздоровительной физической культуры, включает в себя ряд технологий, методов, средств, способствующих оздоровлению и повышению работоспособности организма [1].

При таком виде физической активности повышается общий тонус мышц, улучшается настроение, самочувствие человека. Занятия фитнесом разнообразные, отличаются высокой эмоциональностью и оздоровительной эффективностью. Данный вид активности должен способствовать формированию у студентов мотивации к занятию физической культурой и спортом, за счет современных тренажеров, эмоционально-привлекательных упражнений, возможности использования музыкального сопровождения.

Под фитнес-программой принято понимать форму двигательной активности, направленной на достижение и поддержание должного уровня физического развития. Классификация фитнес-программ проходит по нескольким признакам: технической оснащенности, функциональному воздействию, половозрастному признаку.

Учитывая, что в ряде образовательных учреждений преподаватели могут сталкиваться с отсутствием необходимого инвентаря и оборудования, можно выделить приемлемые для таких залов фитнес-программы: интервальные тренировки, гантельная гимнастика, гиревой спорт, фитнес-йога, пилатес, беговые программы, аэробика.

Доступность таких программ определяется тем, что при отсутствии оборудования, можно выполнять несложные и эффективные упражнения. Оздоровительная тренировка студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования, может быть представлена такими комплексами, как:

1. Силовые упражнения без использования инвентаря («планка», выпады, отжимания, приседания и т.п.);
2. Силовые упражнения с инвентарем (гантели, медболл, эспандер и т.п.) и возможным отягощением;
3. Интервальная тренировка (чередование упражнений с интервалами низкой, средней, высокой интенсивности);
4. Круговая тренировка (выполнение упражнений последовательно друг за другом с определенным числом повторений);
5. Аэробика (классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, «тайбо» и другие).

На занятиях фитнесом рекомендательно должно присутствовать ритмичное музыкальное сопровождение. Так как музыка задает эмоциональный настрой, отвлекает мозг от мышечной усталости, увеличивает скорость реакции, и самое важное – задает ритм.

Фитнес-технологии в воспитании студентов имеют различную направленность. Согласно отечественным исследованиям, можно выделить образовательные, реакционные, реабилитационные и спортивные технологии физического воспитания [2].

Реабилитационные фитнес-технологии включают в себя аквааэробику, пилатес, йогу, стретчинг, гантельная гимнастика с небольшими весами, фитболл-аэробика и другие. Они направлены на оздоровление после травм и заболеваний, студентам с низким уровнем физической подготовки и учащимся, которые имеют специальную медицинскую группу.

Реакционные технологии разработаны для осуществления развлекательных, игровых, досуговых программ, цель которых заключается в восстановлении сил, устранении производственного напряжения, повышении образовательного и духовно-нравственного

потенциала студентов. Реакционные фитнес-технологии представлены аэробикой, аквааэробикой, гимнастикой, аквафитнесом и т.п.

Отдельным направлением спортивных фитнес-технологий можно выделить функциональный тренинг, который рекомендован студентом с высоким уровнем подготовки, обучающимся-спортсменам для повышения специальной физической подготовленности. Функциональный тренинг характеризуется повышенными аэробными нагрузками, интервальными тренировками, наличием высокоинтенсивных упражнений.

Фитнес охватывает различные формы двигательной активности дает обширные оздоровительные возможности, что позволяет рекомендовать применение фитнесс-технологий в процесс физкультурного образования студентов, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении.

Занятия оздоровительным фитнесом студентов должно основываться на выполнении упражнений малой и средней интенсивности, плавных расслабленных движениях и небольшой амплитуде движения, при интенсивности тренировок 2-3 раза в неделю [3]. Двигательные программы фитнесс-технологий направлены на общее физическое развитие, поддержание функциональной дееспособности студента.

Занятие фитнесом должно удовлетворять потребностям различных социальных, половозрастных групп, поэтому для студентов с повышенным уровнем подготовки рекомендательно применять спортивно-ориентированный фитнес, направленный на развитие физических качеств спортсмена. Не исключается возможность работы с такими студентами с подбором индивидуальных тренировочных нагрузок, с учетом регулярного комплексного контроля за самочувствием.

Заключение. Таким образом, фитнес, как современная технология физического воспитания студентов, является высокоэффективным вариантом занятия физической культурой, формирующим у обучающихся мотивацию к занятию различными видами спорта. При должном внедрении фитнес-технологий в процесс обучения, можно достичь заинтересованности молодежи в оздоровлении своего организма и приобщения к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Сайкина, Е.Г Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. 2012. – № 11(4). – С. 1018.

2. Сайкина, Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 104.

3. Фитнес: учеб.пособие / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 144.

УДК 372.879.6

ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.А. Пегов, К.А. Тарасевич

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Российская Федерация

E-mail: pegwlad@rambler.ru

Аннотация. В статье представлены результаты опроса учителей, учеников и студентов относительно их опыта участия в дистанционном обучении. Отмеченные положительные и отрицательные моменты касались, главным образом, технической стороны

вопроса и проблем, возникающих со здоровьем. Педагогами не ставился сущностный вопрос относительно самого феномена «дистанционного образования» – является ли оно действительно образованием.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическое воспитание, здоровье, учителя, ученики, студенты.

Продолжающаяся во всём мире ситуация с Covid-19 резко ускорила вхождение миллиардов людей в реальность цифровизации (digitalization), в том числе, и так называемого «дистанционного образования» («onlineeducation»). Полученный и длящийся до сих пор опыт (experience) требует серьёзного осмысления в перспективе стратегии построения образования, отвечающего задачам человеческой эволюции. В статье P.J. LeBlanc «Высшее образование в VUCA-мире» [5] указывается на то, что нынешнее высшее образование, построенное ещё, фактически, на традициях средневековых университетов (отметим, что это в полной мере относится и к сути государственного общего образования), уже совершенно не удовлетворяет требованиям динамично меняющейся современности. Что же тогда такое *современное образование*? Здесь есть два диаметрально противоположных подхода. Первый направлен на пробуждение в человеке более высоких *человеческих качеств* (ключевое понятие «*развитие*») [2]. Второй – на всё более интенсивное погружение человека со всё более раннего возраста в цифровую среду (ключевое понятие «*адаптация*») [4].

Уход на дистанционное обучение весной 2020 г. стал своего рода экспериментом (степень информативности которого навряд ли можно было бы в таких масштабах создать искусственно с чисто научной целью) по ускоренному «вбрасыванию» в предполагаемое будущее. Его эффект и последствия, естественно, требуют осмысления у научного сообщества.

Цель исследования: определить характер отношения различных групп населения к использованию методики дистанционного обучения.

Материал и методы исследования. Проведённый нами опрос разных групп населения относительно применения дистанционного обучения ценен тем, что участники опроса формировали свои суждения о его эффекте на основе не отвлечённых представлений, а на основе реального собственного опыта. Опрос был проведён дистанционно, в нём приняло участие 84 учителя (в том числе, физического воспитания) и 672 ученика и студента. Все отвечающие проживают либо в городе, либо в крупном мегаполисе. Приведём анализ ответов тех вопросов, где затрагиваются аспекты физического воспитания, образа жизни и здоровья.

Результаты и их обсуждение. Большинство опрошенных учителей (70%) видят потенциал в использовании средств дистанционного обучения для дополнительного внедрения в образовательный процесс. Самые большие трудности у учителей были связаны с отсутствием технического оснащения 47%, с отсутствием интернета 33%, слишком много времени проводили за компьютером 15%, что приводило к сильным головным болям и ухудшению четкости зрения. Также возникали сложности в организации отношений с учениками 18%.

Самым большим недостатком, по мнению учителей, была неготовность образовательных платформ к массовому дистанционному обучению (66,7%). Так же один из главных недостатков – пренебрежение к здоровьесберегающим технологиям по отношению к участникам образовательного процесса (63,3%), отсутствие материально-технической базы у обучающихся (43,3%), отсутствие материально технической базы у учителей (преподавателей) (36,7%), отсутствие качественного и доступного контента (43,3%), отсутствие технических навыков у учителей и преподавателей (46,7%).

Очевидно, что техническая сторона вопроса вызвала наибольшее напряжение и это не нуждается в особом обсуждение. Очевидно также, что техническое обеспечение будет улучшаться, но это имеет косвенное отношение к сути проблемы дистанционного обучения, и дискуссия в этом направлении лишь уводит далеко в сторону от собственно педагогической позиции.

Примечательно, например, что авторы одной из глав обширного исследования, посвящённого различным аспектам опыта смешанного использования обучения «вживую» и онлайн обучения, D.N. Daum иC.A. Buschnercразу формулируют свою позицию. Для них вообще нет вопроса в том, должно ли существовать онлайн обучение в физическом воспитании (при этом отмечая, что *физическое* воспитание является *физическим по своей природе*, и его онлайн вариант кажется нелогичным); вопрос должен заключаться в том, как обеспечить, чтобы сочетание обычных и дистанционных форм отвечало потребностям заинтересованных сторон, соответствовало образовательным стандартам обучения и способствовало физической активности на протяжении всей жизни [3].

Другими словами, не задаётся вопрос по сути – является ли «дистанционное образование» действительно *образованием*? Мотив продвижения онлайн технологий со стороны IT-корпораций совершенно прозрачен и этот мотив не имеет никакого отношения к педагогическим целям. Совершенно ясно также то, что онлайн технологии, как и другие в этом ряду, являются ещё одним средством получения информации. Но тождественно ли *информирование* образованию – это вопрос, который требует прояснения в педагогическом сообществе.

К сожалению, наш опрос показал, что среди опрошенных учителей данный вопрос даже не возникал. И это не исключение, а некое общее место среди представителей профессионального педагогического сообщества. Интересно при этом посмотреть, что положительного отмечалось в применении онлайн технологий. Так больше всего учителям в период дистанционного обучения понравилось: возможность, работать из дома (73,3%), использовать готовые разработки для уроков (36,7%), автоматизация проверки работ (26,7%). Ничего не понравилось в дистанционном обучении 3,3% опрошенным учителям.

80% учителей одно из главных достоинств дистанционного обучения видят в возможности удаленной работы. 50% – возможность дополнить очную форму обучения удачными методами онлайн формата, 46,7% – возможность для учащихся с ОВЗ получать равноценное обучение. 46,7% –шире применять методы, связанные с электронными ресурсами, 33% учителей – использовать готовый образовательный контент.

Такой высокий процент педагогов – 70-80%, – видящих главное достоинство дистанционного обучения в его удалённости, наводит на грустные размышления. Давшие такие ответы учителя, скорее всего, даже не осознают, что «удалённость» – это удалённость, по факту, *от детей*. Данный процент совпадает с результатами другого недавнего опроса, согласно которому 80% россиян готовы бросить работу, чтобы стать блогерами. Но суть педагогической деятельности как раз состоит в приближении к каждому ученику. Другой тревожный момент – это то, что треть ответивших на вопросы учителей считают достоинством использование готового образовательного контента. Это явная ориентация лишь на *репродуктивный* метод обучения. Даже то, что половина педагогов видят позитивность в увеличении возможности детей с ОВЗ подключиться к образовательному процессу в такой же степени, как и здоровые ученики, навряд ли может быть безусловно позитивным. Опыт показывает, что зачастую тут также даже не задаётся вопрос о характере и качестве такого подключения.

Теперь посмотрим на ответы учеников. Самые большие трудности у обучающихся были связаны с отсутствием интернета 25,3%, с отсутствием технического оснащения 22,8%, также 37% отметили технические и организационные сложности. 11% отметили, что

никаких сложностей не возникло. Здесь отражён известный факт, что материальная и техническая оснащённость в немалом количестве семей и у немалого количества учеников лучше, нежели в школах и у учителей. Существует также устойчивое представление о том, что так называемое «цифровое поколение» по степени уверенности в своих цифровых способностях ещё обозначается термином «цифровые аборигены» («DigitalNatives») [6]. Хотя другие исследователи, наоборот, обозначают это поколение, как «DigitalNaive». Среди вариантов ответов на вопрос «Что больше всего понравилось в дистанционном?» 74,30% отвечающих отметили «Возможность выполнять задание в удобное время», 55,70% – «Возможность обучаться в удобном ритме». Данные ответы отражают общемировой тренд, когда *индивидуальная* организация своего дня становится одной из ключевых потребностей современного человека. Это, в свою очередь, сущностно связано со всё более яркой манифестацией человеческой индивидуальности во всё более раннем возрасте (см. примечательную статью «Millennials: The Me Me Me Generation» [7]).

Примечательно, что опрашиваемые среди названных недостатков дистанционного образования, наименьший процент ответов адресовали «пренебрежению к здоровьесберегающим технологиям по отношению к участникам образовательного процесса» (17,70%). При этом масштабное исследование НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков выявило, что «Стрессовая ситуация в условиях самоизоляции и ДО сказалась на психосоматическом состоянии школьников: у 83,8 % отмечены неблагополучные психические реакции пограничного уровня, лишь 13,4 % школьников адаптировались к условиям самоизоляции и ДО. Установлено, что в период эпидемии COVID-19 отсутствовало должное медико-психолого-педагогическое сопровождение детей и родителей, что указывает на необходимость гигиенического регламентирования ДО и разработки программы действий в подобных условиях с целью снижения риска нарушения здоровья всех участников образовательного процесса в условиях самоизоляции и ДО» [1, с. 23].

Заключение. Таким образом, мы видим, что у педагогов отсутствует критический взгляд на практику дистанционного обучения с общепедагогической позиции. Это касается и ситуации с физическим воспитанием. При положительном, в целом, отношении к дистанционной форме обучения со стороны учителей и обучающихся и те, и другие в небольшой степени осознают её последствия для здоровья участников процесса, что обозначает серьёзный вопрос относительно её широкого применения для формирования представлений о здоровом образе жизни.

Литература

1. Кучма, В.Р. Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции (COVID 19) / В.Р. Кучма и др. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 2. – С. 4-23.

2. Пегов, В.А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание: Монография в 2-х ч. / В.А. Пегов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020.

3. Daum, D.N. Research on Teaching Blended and Online Physical Education / D.N. Daum, C.A. Buschner // Handbook of Research on K-12 Online and Blended Learning / Ed. by K. Kennedy, R.E. Ferdig. – Pittsburgh, 2020. – P. 321-334.

4. Handbook of Research on K-12 Online and Blended Learning / Ed. by K. Kennedy, R.E. Ferdig. – Pittsburgh, 2020. – 717p.

5. LeBlanc, P.J. Higher Education in a VUCA world / P.J. LeBlanc // Change: The Magazine of Higher Learning. – 2018. – V.50. – Is.3-4. – P. 23-26.

6. Palfrey, J. Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives / J. Palfrey, U. Gasser. – M.: Exmo, 2011. – 368 pp.

7. Stein, J. Millennials: The Me Me Me Generation / J. Stein // Time. – May. 20, 2013.

УДК 796

МЕТОДИКА ВНЕУРОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 7–8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Н.Ю. Петров, А.С. Мартюшев, А.С. Деркачева
Волгоградская государственная академия физической культуры,
г. Волгоград, Российская Федерация
E-mail: petrov-yu@mail.ru

Аннотация. В работе представлена методика внеурочной подготовки школьников 7-8 лет на основе средств легкой атлетики. Предложенная методика включает в себя 3 программы: беговой направленности, беговой и прыжковой направленности, беговой, прыжковой и бросковой направленности. Программы могут применяться последовательно по учебным четвертям.
Ключевые слова: легкая атлетика, школьники, внеурочная подготовка, отбор.

Проблема отбора в легкой атлетике была и остается одной из самых важных в детско-юношеском спорте. Легкая атлетика предъявляет свои особенные требования к психическим, морфофункциональным и антропометрическим показателям спортсмена. Поэтому очень важно на начальном этапе подготовки проводить спортивный отбор и ориентацию юных спортсменов в легкой атлетике.

В тоже время, в настоящий момент отбор детей в секцию легкой атлетики носит формальный характер. В группы начальной подготовки первого года обучения поступают дети с низким уровнем общей физической и специальной физической подготовленности. Возникает проблема поиска физически одаренных детей, которые могли бы показывать высокие спортивные результаты в дальнейшем.

Цель исследования - разработать методику внеурочной подготовки школьников 7-8 лет на основе средств легкоатлетической направленности.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить современные представления о внеурочной подготовке школьников средствами легкой атлетики.
2. Разработать методику внеурочной подготовки школьников 7-8 лет средствами легкой атлетики с перспективой зачисления в специализированные школы.

Были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдения.

Результаты и их обсуждение.

Методика состояла из трех программ, которые могут применяться последовательно по учебным четвертям.

На рисунке 1 представлена схема применения экспериментальной методики внеурочной деятельности школьников на основе средств легкоатлетической направленности.

Первая программа имеет беговую направленность. Она включает в себя беговые эстафеты, подвижные игры, специальные беговые упражнения и передвижения различными способами. Подвижные игры и эстафеты состоят из бега с преодолением препятствий различной формы, с изменением частоты и длинны бегового шага.

В таблице 1 представлен конспект занятия программы №1.

Вторая программа включает в себя упражнения беговой и прыжковой направленности и состоит из беговых и прыжковых эстафет, подвижных игр, прыжков через барьеры различной высоты.



Рисунок 1. Схема применения экспериментальной методики внеурочной деятельности школьников на основе средств легкоатлетической направленности

Таблица 1 – конспект занятия по программе № 1

Содержание	дозировка	О.М.У.
Построение	1-2мин	Сообщение задач занятия
Медленный бег	1-2 мин	Дистанция один шаг
ОРУ на месте	5-7 мин	Упражнения выполнять сверху вниз, от простого к сложному, акцент на нижние конечности
СБУ	5-7 мин	Дистанция два шага
Перекаты	2*20м	Нога прямая, прыжок вверх
Бег приставными шагами	2*20м	Руки свободно, шаг широкий
Бег с захлестыванием голени	2*20м	Плечи опущены взгляд вперед
Бег с высоким подниманием бедра	2*20м	Пятка касается таза, руки согнуты в локтях.
Бег с З.Г+В.Б.		
Ускорение	2*20м	Колено острое, бег на высокой стопе.
	2*20м	Бег по сигналу.
Эстафета «Беговая»	2-4раза	Проигравшая команда выполняет пять приседаний и пять отжиманий.
Эстафета «Палочка»	2-4 раза	Эстафета круговая и передача эстафеты осуществляется эстафетной палочкой. Проигравшая команда выполняет пять приседаний и пять отжиманий.
Эстафета «Скакалка»	2-4 раза	Передача эстафеты осуществляется гимнастической скакалкой. Проигравшая команда выполняет пять приседаний и пять отжиманий.
Спринтерский бег 30 метров	2-4 раза	Упражнение выполняется с высокого старта по сигналу свистка. Бег выполняется на результат. Проигравший игрок в своем забеге выбывает.
Игра «Снайпер»	10-12 мин	Снайпера выбирает команда.
Игра на внимание «Минутка»	1-2 мин	Угадай без часов, когда закончится одна минута.
Построение	1-2 мин	Домашнее задание. Отметить лучших на занятии.

Третья программа включает в себя комплекс упражнений бегового характера, прыжковых упражнений и бросковых упражнений (броски теннисного мяча на дальность и в цель, упражнения с набивными мячами весом до одного килограмма). В подвижных играх и эстафетах акцент был смещен в сторону бросковых упражнений. При этом беговая и прыжковая направленность в эстафетах и подвижных играх сохранялась.

Внеучебную подготовку младшего школьника необходимо осуществлять сразу после учебной деятельность не более двух раз в неделю. Время занятия не должно превышать 60 минут.

Кроме того, необходимо проводить оценку уровня общей физической и специальной физической подготовленности школьников 7-8 лет. Данную задачу можно решать проведением спортивного праздника после окончания каждой учебной четверти. Могут быть использованы педагогические тесты из типовой программы по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика»:

– челночный бег 3*10 м;
– прыжок в длину с места, наклон вперед;
– метание малого мяча;
– бег 2000 метров;
– прыжки через скакалку.

Заключение. Предложенная методика внеурочной подготовки школьников на основе средств легкой атлетики может позволить повысить уровень физической активности школьников, повысить уровень физической подготовленности, повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом, участию в спортивных праздниках и соревнованиях.

Литература

1. Ветренко, А. А., Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе / А. А. Ветренко //. Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – №23. – С. 183–186.

2. Лях, В. И., Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В. И. Лях//. Физическая культура в школе. – 1986. – № 12

3. Лях, В. И., Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях //. Теория и практика физической культуры. – 1990 – № 3.

УДК 796

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ, В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Д.А. Романенков
Техникум отраслевых технологий, г. Смоленск,
Российская Федерация
E-mail: zam.smolenskteh@gmail.com

Аннотация. Автор статьи раскрывает результаты тестирования общей физической подготовленности обучающихся, которые занимаются по программе спортивно ориентированного физического воспитания с использованием средств футбола.
Ключевые слова: среднее профессиональное образование, физическая подготовка, футбол.

Физическая подготовка – важнейший компонент физического воспитания, она связана с разносторонним развитием физических качеств занимающихся. Достаточный

уровень развития физических качеств является условием успешного освоения программы физического воспитания в образовательной организации среднего профессионального образования.

Цель исследования – проверка эффективности методики спортивно ориентированного физического воспитания студентов образовательной организации среднего профессионального образования средствами футбола.

Материал и методы. Для проверки эффективности спортивно ориентированной методики физического воспитания обучающихся, занимающихся футболом, и степени влияния ее на динамику различных сторон двигательной подготовленности проводилось педагогическое тестирование.

Результативность и их обсуждение. Исследование проводилось на базе смоленского областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Техникум отраслевых технологий» Смоленского района Смоленской области.

Таблица 1 – Динамика показателей общей физической подготовленности у студентов среднего профессионального учебного заведения в течение учебного года

Контрольные упражнения	этап	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		$\bar{X}$ ±m	t, p	$\bar{X}$ ±m	t, p
Бег 30 м, с	I	5,1 ±0,1	1,414	4,9 ±0,1	2,828
	II	4,9 ±0,1	>0,05	4,5 ±0,1	<0,05
Бег 1000 м, с	I	218± 5	1,162	216± 5	2,343
	II	208 ±7	>0,05	201 ±4	<0,05
Челночный бег 3х10 м, с	I	8,8 ±0,2	1,061	8,6 ±0,2	2,236
	II	8,5 ±0,2	>0,05	8,1 ±0,1	<0,05
Прыжки через скакалку, кол-во раз	I	42,8 ±1,2	1,659	48,6 ±1,5	2,343
	II	45,5 ±1,1	>0,05	53,1 ±1,2	<0,05
Прыжок в длину с места, см	I	208 ±3,2	1,040	212 ±4,4	2,224
	II	214 ±4,8	>0,05	226 ±4,5	<0,05
Подтягивания, кол-во раз	I	7,2 ±0,5	2,655	9,8 ±0,7	2,209
	II	8,9 ±0,4	<0,05	11,7 ±0,5	<0,05
Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз	I	22,5± 0,9	2,880	23,8 ±0,9	2,357
	II	25,8± 0,7	<0,05	26,8 ±0,9	<0,05

Контрольно-педагогические испытания проводились в начале учебного года (до проведения педагогического эксперимента) и по его окончании, что позволило определить уровень физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальных групп, выявить присущие им диапазоны индивидуальных и межгрупповых различий.

Тестирование, проведенное в начале учебного года, показало, что у обучающихся экспериментальной группы уровень развития физических качеств был незначительно выше, чем у испытуемых контрольной группы. Это объясняется тем, что желание заниматься футболом в группе спортивного ориентированного физического воспитания выразили обучающиеся, которые ранее занимались футболом в школьных спортивных секциях и имеющие более высокую подготовку.

Повторное тестирование уровня общей физической подготовленности обучающихся показало, что в обеих группах произошли положительные изменения, которые были наиболее выражены у испытуемых экспериментальной группы.

Игровая деятельность футболиста предусматривает большое количество ускорений, рывков, т.е. требует высокого уровня развития быстроты. Динамика скоростных качеств определялась на основании анализа результатов бега на 30 метров. Анализ результатов данного контрольного упражнения и сопоставление с нормативами

свидетельствует, что до начала педагогического эксперимента быстрота у испытуемых экспериментальной и контрольной групп соответствовала среднему уровню для студентов профессиональных образовательных организаций. Результаты данного теста составляли 5,1 и 4,9 секунд в контрольной и экспериментальной группах, соответственно.

В течение педагогического эксперимента наблюдалась динамика скоростных качеств обучающихся экспериментальной и контрольной групп. При этом юноши, занимающиеся футболом, показали существенно более высокие результаты в беге на 30 метров, по сравнению с исходными ($p < 0,05$), а в контрольной группе прирост результатов не был достоверным. Относительный прирост показателей быстроты в контрольной группе составил 3,9%, в экспериментальной – 8,2%. В структуре физической подготовленности одно из основных мест занимает выносливость. Динамика данного качества оценивалась по результатам бега на 1000 метров. В начале педэксперимента обучающиеся контрольной и экспериментальной групп показали статистически равнозначные результаты в беге на выносливость. Темпы роста уровня развития выносливости были выше у испытуемых экспериментальной группы. Прирост результатов в беге на выносливость в экспериментальной группе составил 6,9%, показатели повторного тестирования существенно выше, по сравнению с исходными ($p < 0,05$). У юношей контрольной группы результаты бега на 1000 метров улучшились на 4,6%, прирост не достоверен. В футболе часто используется бег с изменением направления, поэтому приоритетным физическим качеством для игрока являются координационные способности, в частности, умение быстро изменять направление бега. Уровень развития координации определялся по результатам челночного бега 3х10 метров. В начале педагогического эксперимента результат в челночном беге составлял 8,8 и 8,6 секунд у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, т.е. различий в результатах не было.

Интенсивность роста уровня развития координации была выше в экспериментальной группе, что вызвано направленностью тренировочного процесса и характером игровой деятельности. При этом у обучающихся из экспериментальной группы по окончании годичного тренировочного цикла результат в челночном беге был существенно выше по сравнению с исходным и составил 8,1 секунд. В контрольной группе результат челночного бега также улучшился, однако, незначительно. Относительный прирост результатов в беге 3х10 метров в контрольной группе составил 3,4%, в экспериментальной – 5,8%.

Важнейшим компонентом физической подготовленности, способствующим росту спортивного мастерства, являются скоростно-силовые способности. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, а также способствует всестороннему гармоничному развитию юношей.

Влияние разработанной методики физического воспитания на уровень развития скоростно-силовых способностей оценивалось на основании результатов прыжка в длину с места. Этот тест часто используется исследователями и тренерами, что позволяет сопоставить полученные результаты с данными литературы.

Результаты, показанные в прыжке в длину с места участниками контрольной и экспериментальной групп, составляли 208 и 212 см, т.е. были статистически равными в начале эксперимента. По окончании годичного тренировочного цикла обучающиеся экспериментальной группы показали существенно более высокие результаты в пряжке в длину с места ($p<0,05$), в контрольной группе прирост результатов был недостоверным.

Прирост результатов в прыжке в длину в контрольной группе составил 2,9%, в экспериментальной – 6,6%. Это можно объяснить как значительным количеством упражнений скоростно-силового характера, так и сопряженным воздействием средств футбола на общую физическую подготовленность занимающихся.

Контрольное упражнение «прыжки через скакалку» оценивало как скоростно-силовые качества, так и координационные способности занимающихся. В начале эксперимента количество прыжков через скакалку, выполненное за 30 секунд, составило 42,8 и 48,6 выполнений в контрольной и экспериментальной группах, то есть начальный результат у обучающихся экспериментальной группы был значительно выше, по сравнению с контрольной. По окончании эксперимента различия усилились, результат в контрольной группе увеличился до 45,5 выполнений, в экспериментальной – до 53,1 выполнения. Испытуемые экспериментальной группы достоверно превосходили своих сверстников по результатам данного теста ($p < 0,05$). Относительный прирост количества прыжков через скакалку составил в контрольной группе 6,3%, в экспериментальной – 9,3%.

Юношеский возраст является благоприятным периодом для развития силовых способностей. Сила оценивалась по количеству подтягиваний на высокой перекладине и подъемов туловища из положения лежа за 30 секунд. В начале эксперимента количество подтягиваний составило 7,2 и 9,8 выполнений в контрольной и экспериментальной группах, достоверных различий у испытуемых двух групп не выявлено. По окончании эксперимента произошел достоверный прирост результатов в обеих группах ($p < 0,05$). По окончании эксперимента средний результат в контрольной группе составил 8,9 выполнений, в экспериментальной – до 11,7. Относительный прирост количества подтягиваний в контрольной группе был выше, чем в экспериментальной и составил 23,6%, в экспериментальной – 19,4%. Более высокий прирост силовых показателей в контрольной группе объясняется большим количеством силовых упражнений, выполняемых участниками экспериментальной группы, в занятия которой были включены элементы атлетической гимнастики.

Аналогичные результаты были получены в количестве подниманий туловища из положения лежа. В начале эксперимента средние результаты в данном тесте составили 22,5 и 23,8 выполнений в контрольной и экспериментальной группах, соответственно. По окончании эксперимента в обеих группах отмечено достоверное повышение показателей, причем относительный прирост количества подниманий туловища составил в контрольной группе 14,7%, в экспериментальной –12,6%.

Таким образом, обучающиеся контрольной группы, которые посещали секцию «Здоровый образ жизни», в течение учебного года достоверно улучшили уровень развития силовых качеств, что подтверждается существенным повышением количества подтягиваний на перекладине и подниманий туловища из положения лежа ($p < 0,05$). В то же время у испытуемых экспериментальной группы отмечено существенное повышение уровня развития всех исследуемых физических качеств. У них наблюдалось достоверно повышение результатов в беге на 30 метров, на 1000 метров, челночном беге, прыжке в длину с места, прыжках через скакалку, количестве подтягиваний и подниманий туловища из положения лежа. Темпы роста результатов контрольных упражнений были выше в экспериментальной группе, за исключением силовых показателей.

Заключение. Результаты тестирования общей физической подготовленности обучающихся свидетельствуют о более высокой эффективности спортивно ориентированного физического воспитания с использованием средств футбола по сравнению с увеличением двигательной активности традиционным путем.

Литература

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-метод. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.

2. Исмагилов, Д.К. Технологии использования мини-футбола в годичном образовательном цикле спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / Д. К. Исмагилов, И. Ю. Разуваева // Молодой ученый. – 2013. – №6. – С. 791–796.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Е.Н. Семенов, Ю.А. Черноусов
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Российская Федерация
E-mail: evgeniynikolaevihc1965@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются методические особенности целенаправленного развития как силовых, так и скоростно-силовых качеств юных футболистов. Показана динамика уровня развития специальных физических качеств. Определен наиболее целесообразный возраст интенсивности прироста показателей, отражающих уровень их развития.
Ключевые слова: специальные физические качества, юношеский футбол, методика подготовки.

В условиях напряженной мышечной деятельности изменения метаболических состояний у человека определяются, но преимуществу сдвигами, происходящими в сфере энергетического обмена. Кинетические и термодинамические характеристики основных биоэнергетических процессов могут быть использованы в качестве критериев при градации физических нагрузок, и их планирования при воспитании специальных физических качеств у спортсменов [2, 3, 4].

Футбол, как вид спортивной специализации характеризуется комплексным проявлением физических качеств. Наблюдая за действиями Футболистов в играх различного уровня и класса, можно заметить, что в течение игры футболисты выполняют значительное количество действий скоростно-силового характера.

При планировании продолжительности этапа подготовки спортсмена, характера нагрузок, необходим индивидуальный учет адаптации организма к длительным физическим нагрузкам футболистов [1,4].

Цель исследования. Проявление уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств у юных футболистов и характер их изменения с возрастом.

Материал и методы. Исследования проводились на юных футболистах ДЮСШОР "Факел" г. Воронежа в условиях учебно-тренировочного сбора. Обследованию подверглись 110 футболистов в возрасте 12-17 лет. Основными методами исследования являлись: тензодинамометрия и тестирование. Для определения физической подготовленности определялись вертикальный прыжок (см), тройной прыжок на левой и правой ноге, длина вбрасывания (м), три угла запуска (с), челночный бег 7*50 м (с), длинный пас на точность (балл), дриблинг мяча (с), удар по воротам с близкой дистанции (балл), передача мяча с близкой дистанции (балл) и тест Купера.

Результаты и их обсуждение. Судя по результатам исследования можно утверждать, что с возрастом происходит увеличение как максимальной силы, так и скоростно-силовых качеств, определяющихся уровнем развития "взрывной" и "стартовой" силы (Таблицы № 1 и 2). Величина проявления как максимальной, взрывной и стартовой сил зависит от режима работы нервно-мышечного аппарата.

Наивысшие показатели максимальной силы проявляются в изометрическом режиме, а взрывной и стартовой силы - в динамическом режиме работы. Нужно отметить, что показатели максимальной силы при динамическом режиме работы мышц ниже, чем при статическом. Объяснить это можно тем, что сам характер действий футболистов заключается не в том, чтобы проявить максимальную силу в каком-то конкретном действии,

а в способности проявлять оптимум усилий максимально быстро. Определяющими показателями развития скоростно-силовых качеств являются взрывная и стартовая сила.

И чем выше градиент взрывного и стартового усилия, тем выше уровень развития скоростно-силовых качеств. Характерным показателем в уровне развития скоростно-силовых качеств является коэффициент реактивности, который отряжает быстрый переход от уступающих движений, к преодолевающим.

Заключение. Целенаправленную работу по развитию как силовых, так и скоростно-силовых качеств наиболее целесообразно проводить в возрасте 13-15 лет, т.к. интенсивность прироста показателей, отражающих уровень их развития, наиболее высокая на этом возрастном этапе.

Выполнение упражнения должно быть предельно интенсивно, то есть рывки производятся в полную силу, так как мощность анаэробных процессов энергообеспечения достигает максимума только при движениях максимальной частоты.

Интервал отдыха между повторениями следует устанавливать с учетом способности футболиста к восстановлению и уровня развития общей (аэробной) выносливости.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности юных футболистов (12 лет) СДЮШОР «Факел» г. Воронежа

№	*тесты по физической подготовленности*		*статистические показатели*		*№*	*тесты по физической подготовленности*	*статистические показатели*	
			m	*±m*			*m*	*±m*
1.	бег 10 м (с)		1,95	0,18	7.	три угла запуска (с)	43,42	1,64
2.	бег 30 м (с)		6,36	0,15	8.	челночный бег 7*50 м (с)	85,12	2,14
3.	вертикальный прыжок (см)		23,84	4,17	9.	Купер (м)	4943,07	138
4.	тройной прыжок (м)	на левой	3,16	0,54	10.	длинный пас на точность (балл)	5,24	2,13
		на правой	3,45	0,5				
5.	длина вбрасывания (м)		7,05	1,26	11.	удар по воротам с близкой дистанции (балл)	8,71	3,01
6.	дриблинг мяча (с)		28,01	1,18	12.	передача мяча с близкой дистанции (балл)	9,53	2,48

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юных футболистов (17 лет) СДЮШОР «Факел» г. Воронежа

№	*тесты по физической подготовленности*		*статистические пока-*		*№*	*тесты по физической подготовленности*	*статистические показатели*	
			m	*±m*			*m*	*±m*
1.	бег 10 м (с)		1,35	0,12	7.	три угла запуска (с)	33,42	1,63
2.	бег 30 м (с)		4,35	0,15	8.	челночный бег 7*50 м (с)	75,16	2,89
3.	вертикальный прыжок (см)		43,84	4,57	9.	Купер (м)	3943,07	266
4.	тройной прыжок (м)	на левой	6,16	0,54	10.	длинный пас на точность (балл)	6,23	2,13
		на правой	6,45	0,5				
5.	длина вбрасывания (м)		13,05	2,27	11.	удар по воротам с близкой дистанции (балл)	11,77	3,01
6.	дриблинг мяча (с)		23,01	1,16	12.	передача мяча с близкой дистанции (балл)	10,57	3,49

Литература

1. Ежова, А.В. Показатели физической и технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.В. Ежова, Я.Е. Козлов, И. С. Анискевич // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: матер. междун. н-пр. конф. – Малаховка, 2017. – С. 106–110.
2. Семенов, Е.Н. Характеристика способствующих факторов развития утомления у юных спортсменов / Е. Н. Семенов, Е.В. Семенова // Актуальные проблемы инновационных систем информатизации и безопасности: иат. междун. науч.-практ. конф. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 212–217.
3. Семенов, Е.Н. Методические особенности обучения технике двигательных действий в футболе на этапе начальной подготовки/ Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов// Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: мат. междун. науч.-практ. конф. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2019 – С. 236 – 240.
4. Семенов, Е.Н. Методология подхода к проблемам многолетней подготовки спортсменов / Е. Н. Семенов, Е. А. Гущин, Я. А. Красный // Олимпизм: истоки, традиции и современность: мат. междун. науч-практ. конф. – Воронеж : ИПЦ, 2019. – С. 542–545.

УДК 796

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ

Т.Е. Сиверкина[*], Н.В. Пылынь[**]

[*]Государственный университет управления, г. Москва, Российская Федерация
[**]ГБОУ «Школа № 1288», г. Москва, Российская Федерация
E-mail: Te_siverkina@guu.ru

Аннотация. В статье представлены данные, отражающие динамику показателей физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста в годичном цикле, в процессе реализации общепринятых программ физического воспитания.
Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, дети 6-8 лет, физические качества.

В последнее время всё большее внимание учёных привлекают вопросы оптимизации физического, психического развития и физической подготовленности в период адаптации детей к обучению в школе. Так же по результатам многих исследований установлено, что у детей, поступающих в первый класс, уровень физической подготовленности ниже среднего [1]. Это направление научных исследований становится всё более актуальным в связи с отсутствием единых научно-обоснованных рекомендаций по совершенствованию данного процесса и, как следствие, наличия низкого уровня физического развития, успеваемости, физических качеств детей.

Изучение и анализ особенностей физической подготовленности младших школьников необходим для овладения программным материалом по физической культуре в период биологического созревания организма и формирования их индивидуальных особенностей [2]. Развитие физических качеств в сенситивные периоды, одним из которых у детей является младший школьный возраст, приводит к существенным сдвигам в изменении физической подготовленности [3].

Цель исследования. В контексте поставленной проблемы значительный интерес вызывает изучение особенностей физического развития, психических процессов и физической подготовленности дошкольников и младших школьников.

Материал и методы. Хороший уровень физической подготовленности наряду с другими факторами является одним из главных условий успешности подготовки и адаптации детей к систематическому обучению в общеобразовательной школе. Физическую подготовленность детей 6-8 лет определяли средствами контрольно-педагогических испытаний согласно нормам комплексной программы по физическому воспитанию школьников 1–11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А., 2013). Тестирование проводили в начале и в конце учебного года.

Результаты и их обсуждения. Рассмотрение вопроса о тенденциях изменения характеристик физической подготовленности в ходе не стимулированного обучения и воспитания в годичном цикле по результатам статистической обработки результатов тестирования указывают на следующие особенности:

- достоверное увеличение абсолютного большинства показателей физической подготовленности детей в группах шестилетних детей обоего пола (P<0,01-0,001). Вместе с тем, характеристики гибкости, как у мальчиков, так и у девочек, значительно уменьшаются;

- в семилетнем возрасте наблюдается аналогичная картина, единственное отличие от шестилетних детей заключается в том, что у девочек не произошли существенные изменения по показателям быстроты;

- дальнейшее сокращение количества физических качеств, достоверно изменившихся в группах детей обоего пола в возрасте семи лет. Из пяти основных физических качеств гибкость продолжает уменьшаться, а положительные сдвиги установлены по силе (мальчики), выносливости (мальчики и девочки), ловкости (мальчики).

Результаты анализа различий в уровне физической подготовленности между детьми смежных возрастов свидетельствуют о том, что шестилетние дети значительно уступают семилетним школьникам по всем физическим качествам, исключая гибкость.

Восьмилетние дети имели более высокие показатели по быстроте и силе (мальчики), выносливости, ловкости (мальчики и девочки) и уступают семилетним школьникам по гибкости. Элементов полового диморфизма по показателям физической подготовленности во всех возрастах не установлено, за исключением силовых качеств в восьмилетнем возрасте.

Обобщённые данные, характеризующие темпы прироста интегральных показателей физической подготовленности в годичном цикле, представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Темпы прироста показателей физической подготовленности детей 6–8 лет (%)

показатели	возраст					
	6		7		8	
	м	д	м	д	м	д
быстрота	13,4	12,7	9,8	5,8	6,1	6,8
сила	26,1	20,3	8,9	3,1	16,8	8,1
выносливость	29,6	27,9	24,0	24,6	9,1	11,2
гибкость	-10,3	-7,1	-9,2	-10,3	-16,7	-10,5
ловкость	20,2	19,8	12,2	10,5	10,9	4,7

Значения темпов прироста колеблются от 29,6% (выносливость у шестилетних мальчиков) до 4,7% (ловкость у восьмилетних девочек).

Установлено, что в каждом отдельном возрасте темпы прироста физических качеств имеют тенденцию к увеличению. Исключение составляет только такое качество

как гибкость, которое подвержено регрессу у детей обоего пола, начиная с шестилетнего возраста с интенсивным продолжением этого процесса у семи- и восьмилетних детей. Вместе с тем положительные значения темпов прироста физической подготовленности по мере взросления детей уменьшаются, за исключением силы:

- девочки – быстрота (12,7%; 6,5%; 6,1%); выносливость (27,9%; 24,0%; 9,1%); ловкость (20,2%; 10,5%; 4,7%);

- мальчики – быстрота (13,4%; 9,8%; 6,8%); выносливость (29,6%; 24,6%; 11,0%); ловкость (19,8%; 12,2%; 10,9%).

Темпы прироста показателей силы, снижаясь возрасте семи лет (по сравнению с шестилетними детьми), как у мальчиков, так и девочек, к восьми годам увеличиваются.

Для всех физических качеств, исключая силу, у детей обоего пола по мере их взросления отмечается снижение абсолютных величин темпов прироста интегральных показателей.

По интегральным характеристикам силы темпы прироста имеют максимальные значения в шестилетнем возрасте (мальчики – 26,1%; девочки – 20,3%), затем снижаются в семь лет (мальчики – 8,9%; девочки – 3,1%) и незначительно, по сравнению с дошкольниками, увеличиваются к восьми годам (мальчики – 16,8%; девочки -8,1%).

Изучение существенных различий прироста интегральных показателей физической подготовленности у детей смежных возрастов позволяет констатировать следующие обстоятельства:

- шестилетние дошкольники опережают детей семи лет обоего пола по всем физическим качествам с высокой степенью достоверности ($P<0,01$-$0,001$), исключая гибкость. Причём, наибольшие различия по t-критерию Стьюдента выявлены по характеристикам силы и ловкости;

- школьники семи лет имеют более высокие темпы прироста по сравнению с восьмилетними детьми по быстроте (мальчики), выносливости (мальчики и девочки), ловкости (девочки). В свою очередь, учащиеся восьми лет, как и девочки, так и мальчики, имеют преимущество по показателям силы.

Следовательно, анализ полученных данных свидетельствует о преимуществе по темпам прироста физической подготовленности боле младших детей, хотя по мере их взросления это преимущество нивелируется.

И наконец, рассмотрение межполовых темпов прироста основных физических качеств позволяет выявить наличие следующих элементов диморфизма:

- с преимуществом девочек: выносливость (6 лет);

- С преимуществом мальчиков: сила, гибкость (6 лет); быстрота, сила, ловкость (7лет); сила, выносливость, гибкость и ловкость (8 лет).

Заключение. По итогам предварительного эксперимента можно заключить, что среднегрупповые показатели физического развития детей от 6до 8 лет, за исключением жирового компонента, увеличиваются. Темпы прироста среднегрупповых показателей с возрастом уменьшаются, а их достоверность имеет обратную тенденцию. В возрасте 6-8 лет у детей наблюдаются элементы полового диморфизма.

Результаты, характеризующие возрастную динамику психических процессов детей 6-8 лет позволяют констатировать наличие тенденции уменьшения темпов их прироста и количества показателей, недостоверно изменившихся в годичном цикле по мере взросления дошкольников и младших школьников.

Литература

1. Дарданова, Н.А., Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся младших классов / Н.А. Дарданова, Т.В. Балабокина, Е.Н. Бобкова //Вестник спортивной науки. – 2019. – №4. – С.39–43.

2. Моргачёв, О.В. Особенности физической подготовленности младших школьников в условиях дифференцированного по полу обучения / О.В. Моргачёв, П. И. Храмцов // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: матер. III Всероссийской образовательно-научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием в рамках XIII областного фестиваля «Молодые ученые – развитию Ивановской области». – 2017. – С. 447–449.

3. Плотникова, И.И. Опережающий подход в физическом воспитании учащихся начальной школы / И.И. Плотникова, Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 20–22.

УДК 796

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОТРЕБНОСТИ И ИНТЕРЕСА У ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ФОРМАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КЛЬТУРЫ

С.А. Сморгунов

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

E-mail: Micha208@yandex.by

Аннотация. В данной работе была предпринята попытка оценки, а также анализа потребности и интереса у детей школьного возраста к занятиям нетрадиционными формами физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика Тай Бо, функциональная система, нетрадиционная физическая культура, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины [3, с. 56]. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных заболеваний [6, с. 101]. Здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее самочувствие. [1, с. 74]. Немаловажную роль в этом играют и нетрадиционные формы физической культуры. [4, с. 142]. Для этого была разработана анкета на платформе Google и размещена на школьном сайте. В связи с этим целью работы является оценка уровня потребности и интереса к занятиям нетрадиционными формами физической культуры и ведению здорового образа жизни среди учащихся общего среднего образования.

Материал и методы. Для организации исследования был выбран метод анкетирования, а также метод математической статистики. Анкета включала 19 вопросов, касающихся жизненной позиции, элементов здорового образа жизни (ЗОЖ), нетрадиционных форм физической культуры (табл. 1).

Результаты и их обсуждения. Большинство учащихся занимают спокойную жизненную позицию (58,3%). При этом 38,9% школьников на вопрос "Ваша жизненная позиция" ответили активная и только учеников 2,8% - пассивная.

Таблица 1. – отношение школьников к ЗОЖ и занятиям нетрадиционными формами физической культуры

Вопросы	Результат
1. Ваш пол?	
а) мужской б) женский	а) 50% (36) б) 50% (36)
2. Ваш возраст?	
а) 13-14 лет б) 15-7 лет	а) 91,7% (66) б) 8,3% (6)
3. Ваша жизненная позиция?	
а) активная б) спокойная в) пассивная г) агрессивное	а) 38,9% (28) б) 58,3% (42) в) 2,8% (2) г) 0% (0)
4. Придерживаетесь ли вы ЗОЖ?	
а) да однозначно б) скорее да чем нет в) скорее нет, чем да г) нет	а) 25% (18) б) 61,1% (44) в) 11,1% (8) г) 2,8% (2)
5. Чего вы придерживаетесь относительно ЗОЖ (если нужно выберите несколько вариантов ответа)?	
а) правильного питания б) активный вид отдыха в) занятия спортом г) отсутствие / отказ от вредных привычек	а) 33,3% (24) б) 50% (36) в) 47,2% (34) г) 100% (72)
6. Как вы считаете, способствует ли ЗОЖ успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа)?	
а) да, безусловно б) нет, не думаю	а) 97,2% (70) б) 2,8%(2)
7. Каким из предложенных мест для занятия физической культуры вы отдаете предпочтение (несколько ответов)?	
а) Спортивный зал, тренажерный зал б) Бассейн в) Различные спортивные секции	а)75 %(54) б) 47,2%(34) в) 27,8%(20)
8. С какой целью вы посещаете различные спортивные центры (спортивный зал, тренажерные залы и так далее)?	
а) что бы быть здоровым б) для расслабления, познавания самого себя в) для освоения, какого-либо вида спорта	а) 38,9%(28) б) 33,3%(24) в) 69,4%(50)
9. Знаете ли вы про нетрадиционные формы физической культуры (йога, тай бо, аэробика, и т.д.)?	
а) да б) нет в) затрудняюсь ответить	а) 94,4%(68) б) 0%(0) в) 5,6%(4)
10. Занимаетесь ли вы нетрадиционными формами физической культуры в свободное от учебы время (йога, тай бо, аэробика, атлетическая гимнастика и т.д.)?	

а) да б) нет	а) 72,2%(52) б) 27,8%(20)
11. Хотели бы вы, что бы в вашей школе заменили традиционную форму проведения занятия по физической культуре нетрадиционной (йога, тай бо, аэробика, атлетическая гимнастика и т.д.)?	
а) да, это интересно б) скорее да, чем нет в) скорее нет, чем да г) нет, не думаю	а) 69,4%(50) б) 25%(18) в) 5,6%(4) г) 0%(0)
12. Какой формой нетрадиционной физической культуры вы отдаете наибольшее предпочтение (если нужно выберите несколько вариантов ответа)?	
а) йога б) тай бо в) аэробика г) атлетическая гимнастика д) стрейтчинг	а) 55,6%(40) б) 25%(18) в) 7%(39) г) 58,3%(42) д) 30,6%(22)
13. Какой по интенсивности формой нетрадиционной физической культуры вы хотели бы заняться?	
а) средней интенсивности б) высокой интенсивности в) низкой интенсивности	а)77,8%(56) б)19,4%(14) в)2,8%(2)
14. Почему вы хотели бы заниматься современными видами физической культуры?	
а) быстрее помогают достичь оздоровительного результата б) вызывает больший интерес в) надоела традиционная форма физической культуры	а) 16,7%(12) б) 52,8%(38) в) 30,6%(22)
15. Слышали ли вы об оздоровительной гимнастики Тай бо?	
а) да б) затрудняюсь ответить в) нет не сталкивался	а) 77,8%(56) б) 22,2%(16) в) 0%(0)
16. На ваш взгляд, данная форма занятий эффективна. Есть ли у вас результаты?	
а) Да, безусловно б) Скорее да, чем нет в) скорее нет, чем да г) нет, никакого эффекта	а)27,8 %(20) б) 52,8%(38) в) 11,1%(8) г) 8,3%(6)
17. Расставьте приоритеты о пользе оздоровительной гимнастикой Тай бо для организма человека (по принципу значимости)?	
а) она позволяет привести в порядок мысли, быть в гармонии с собой б) она позволяет привести тело в тонус, без сложных физических нагрузок в) она позволяет построить дыхание и контролировать себя в различных стрессовых ситуациях г) она позволяет получить гибкость и хорошую растяжку	а)4 место б)1 место в)2 место г)3 место
18. Если да, то, в чем данный результат проявляется (если нужно выберите несколько вариантов ответа)?	
а) улучшает общее самочувствие б) уменьшает головные боли в) уровень тревоги стремительно снизился г) снизился вес д) нормализовалось работа органов пищеварения е) высокая работоспособность	а) 75%(54) б) 22,2%(16) в) 38,9%(28) г) 19,4%(14) д) 8,3%(6) е) 61,1%(44)
19. Хотели бы вы посетить занятия Тай бо?	
а) да, это интересно б) скорее да, чем нет в) скорее нет, чем да г) нет, не думаю	а)44,4%(32) б) 30,6%(22) в) 16,7%(12) г)8,3%(6)

Подавляющее большинство респондентов придерживается здорового образа жизни. Тем не менее, 5,6% опрошенных учащихся не ведут ЗОЖ. При ответе на вопрос "Чего вы придерживаетесь относительно ЗОЖ?", 75% опрошенных выбрали позицию "отсутствие и отказ от вредных привычек", а 33,3% - "правильное питание". Наибольшее число респондентов, а именно 97,2%, при ответе на вопрос "Способствует ли ЗОЖ успеху в других сферах человеческой деятельности?", ответили "да, безусловно", и только лишь 2,8% ответили, "нет, не способствует".

Для большого числа опрошенных (75%) предпочтительным местом для занятия физической культурой является спортивный зал. 27,8% школьников выбрали различные спортивный секции. При выявлении цели посещения спортивных центров были получены следующие результаты: на первом месте по значимости позиция " для освоение, какого-либо вида спорта " (69,4%), на втором месте – "что бы быть здоровым" (38,9%).

Большинство учащихся имеют представление о нетрадиционных формах физической культуры (94,4%), и только 5,6% затруднились с ответом. Подавляющее число респондентов, а именно 69,4%, при ответе на вопрос "Хотели бы вы, что бы традиционную форму проведения занятия по физической культуре заменили на нетрадиционную?", ответили "да, это интересно". 25% школьников выбрали позицию "скорее да, чем нет", и только лишь 13,6% ответили "скорее нет, чем да". Это обусловлено тем, что нетрадиционные виды физической культуры вызывают большой интерес (52,8%), надоели традиционные формы физической культуры (30,6%), нетрадиционные формы физической культуры лучше помогают достичь оздоровительного результата (16,7%). Только 72,2% опрошенных занимаются нетрадиционными формами физической культуры в свободное от учёбы время, остальные 27,8% нет. Приоритетными видами занятий нетрадиционной физической культурой являются аэробика, йога, стрейтчинг и оздоровительная гимнастика Тай бо. 77,8% опрошенных при ответе на вопрос "Какой по интенсивности нетрадиционной физической культуры учащихся хотели бы заняться?" ответили средней интенсивности, 19,4% высокой интенсивности и 2,8% ответили низкой интенсивности.

При ответе на вопрос слышали ли школьники об оздоровительной гимнастики Тай бо 77,8% испытуемых ответили да, 22,2% учащихся затруднились в ответе. На вопрос, эффективна ли данная форма занятий, 52,8% ответили скорее да, чем нет, 27,8% ответили да, безусловна, 11,1% испытуемых ответили скорее да, чем нет, и только 8,3% ответили нет, никакого эффекта. При занятиях оздоровительной гимнастикой Тай бо, важным для организма, учащихся считают: приведения тела в тонус, без сложных физических нагрузок, построение дыхание и контролирование себя в различных стрессовых ситуациях, получение гибкости и хорошей растяжки, а также приведение в порядок мысли, нахождение в гармонии с собой. Ожидаемым результатом при занятиях оздоровительной гимнастикой Тай бо для респондентов является улучшение самочувствия (75%). Наибольшее количество учеников хотели бы заниматься оздоровительной гимнастикой Тай бо.

Заключение. Большинство школьников придерживаются здорового образа жизни. Для улучшение своего самочувствия и физической подготовки они хотели бы заниматься нетрадиционные формы физической культуры, в частности оздоровительную гимнастику Тай бо. Уровень теоретических знаний по вопросам, касающимся оздоровительной гимнастики Тай бо учащихся, находится на низком уровне, что ставит под сомнение возможность их самостоятельных занятий.

Литература

1. Бабичева, И. В. Оптимальное нормирование нагрузок в комплексах оздоровительной аэробики / И.В. Бабичева // Достижение науки и образования: издательство Олимп. / Иваново, 2017 г / Иваново: ТУИТ, 2017. – С. 73–82.

2. Верхорубова, О. В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания / О. В. Верхорубова // Известия Волгоградского государственного педагогического

университета: Федеральное государственное бюджетное образовательное учредление высшего образования «Волгоградский социально-педагогический университет». / Волгоград, 2017 г / Волгоград: ВГСПУ, 2017. – С. 141–147.

3. Влияние оздоровительной гимнастики Тай бо на показатели психофизиологической адаптации студентов-первокурсников в условиях вуза / О.Н. Малах [и др.] // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2017. - №3 (96). – С. 56–61.

4. Панкова, Ю. О. Системный подход в формировании ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни // АНИ: педагогика и психология. –2017. – № 2 – С. 142–145.

5. Червякова, Е. Э. Занятия Тай бо в системе физического совершенствования девушек / Е. Э. Червякова, Н. В. Седых // XX Юбилейные царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. / Санкт-Петербург, 20-21 апреля 2016 г / Санкт-Петербург: ЛГУ имени А.С. Пушкина, 2016. – С. 323–327.

6. Черногорова, А. С. Формирование ценности здорового образа жизни посредством специальной организации учебно-воспитательного процесса у детей 9-11 лет / А.С. Черногорова // Материалы международной научно-практической конференции «Историческая и социально-образовательная мысль» / Красноярский государственный университет имени В.П. Астафьева. – 2018. – № 201 – С. 101–106.

УДК 796.0:372.879.6

ВНЕДРЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ В СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Ф.И. Собянин, Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Российская Федерация

E-mail: sosnovi60@mail.ru

Аннотация. Рассматривается проблема повышения мотивации учащихся к занятиям по физической культуре. На основе применения исторического, культуролого-акмеологического подходов, анализа литературы, документов, индукции, сравнения, дедукции представлен ряд положений по обоснованию внедрения национальных культурных традиций двигательной активности в содержание занятий по физической культуре в школах. Предлагаемый подход применим в любой стране, с разными системами построения общего среднего образования.

Ключевые слова: физическая культура, традиции, школа, обучающиеся, занятия.

В настоящее время установлено, что одной из причин снижения результативности, эффективности занятий по физической культуре в общеобразовательных школах становится негативная тенденция, которая заключается в снижении интереса к занятиям физической культурой у школьников из-за формирования традиционности, консервативности в содержании этой учебной дисциплины [1, 2].

При этом, если в младшем школьном возрасте негативное отношение к физической культуре гораздо меньше выражено у детей, то с возрастом это негативное отношение увеличивается и достигает максимума в старших классах, поскольку потребности у юношей и девушек увеличиваются, растущий и развивающийся организм требует увеличения уровня и разнообразия физической нагрузки, что не в полной мере обеспечивается содержанием учебно-воспитательного материала по предмету, организацией образовательного процесса и некоторыми другими факторами.

В ответ на сложившуюся проблему снижения интереса к занятиям физической культурой у школьников многими специалистами ведется интенсивный поиск новых подходов, идей, новых средств физической культуры для адаптации и включения их в образовательный процесс [1, 3, 4, 5]. Появляются, например, новые интересные спортивные игры. Так спортивная игра «Яджент», придуманная в Сербии, уже внедрена в нескольких европейских странах, включая Россию [4]. Разработка новых средств физической культуры требует большой изобретательности, значительного количества времени, сил и прочих затрат для их утверждения в спортивном мире и физкультурном образовании.

Одним из перспективных вариантов решения проблемы является обоснование, разработка и внедрение в содержание физической культуры в школах наиболее известных национальный культурных (физкультурных) традиций. Так, в школьную программу предлагается ввести очень оригинальную традицию под названием «Зурхана» [5]. Актуальность данного исследования заключается в том, что в настоящее время еще недостаточно обоснован рассматриваемый вопрос в научной и методической литературе, хотя подобные традиции сложились уже давно и некоторые имеют многовековую историю (например, тогыз кумалак, дзюдо, зурхана и др.).

Цель исследования: обосновать внедрение национальных традиций в содержание занятий по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

Материал и методы исследования: материалом исследования была информация, отражающая содержание учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных школах России, Казахстана, Ирака, Сербии. В качестве методов исследования и методологии выступали - культуролого-акмеологический подход, исторический подход, анализ данных специальной литературы, анализ документов, индукция, дедукция, сравнение.

Результаты и их обсуждение: с точки зрения исторического подхода национальные традиции многих народов связаны с активной двигательной деятельностью и прочно вошли в их быт, обычаи, стереотипы, которые более устойчивы в сельской местности, чем в городской. Их сила в том, что они имеют длительную практику, авторитет среди населения и адекватно воспринимаются, в первую очередь, старшими поколениями. В то же время новые поколения постепенно отходят от этих традиций, теряют свою национальную идентичность. Поэтому возникает противоречие между поколениями, нарушается национальная культурная преемственность, снижается степень воспитательного, морального воздействия на новые поколения, что нарушает благополучное социальное равновесие и жизнеспособность общества. Это противоречие необходимо ликвидировать доступными педагогическими способами, включая их в образовательный процесс на разных уровнях, в том числе и в общеобразовательных школах, где учебно-воспитательный процесс растягивается на десятилетие и более.

С позиции культуролого-акмеологического подхода можно констатировать, что многие традиции, народные обычаи тесно соприкасаются с физической культурой. Известно, что некоторые виды спорта вышли из этого опыта. Например, из двигательных забав болгарских пастухов образовались такие виды легкой атлетики, как бег с барьерами, прыжки с шестом, а из национальной традиции казахов возникла новая спортивная борьба - «казахша-курес» и т.д. Особенно много в недрах национальных традиций возникло народных подвижных игр и видов спортивной борьбы. Эти традиции быстрее проникают в спорт, но медленнее – в систему физкультурного образования, что значительно обедняет образовательный процесс.

Следует понимать наличие естественных противоречий в механизме соотношения культурных новаций и традиций в общественном развитии, в функционировании физической культуры. В классическом их взаимодействии традиции уходят в прошлое, а новации занимают их место. Вместе с тем, в практике физической культуры встречаются

случаи, когда, например, традиции и новации могут мирно сосуществовать (как, скажем, попеременный двухшажный ход и коньковый ход в лыжном спорте). Еще более интересен феномен комплекса ГТО в современной России: родившись в 30-е годы прошлого столетия, он прекратил свое существование после 1991 года, но возродился в настоящем времени, начиная с 2013-2014 гг. Это уникальный пример того, как ушедшая традиция в системе физической культуры, имеющая огромное значение для ее развития (часть программно-нормативной основы функционирования физической культуры) вновь появилась, но уже в изменившемся виде, поскольку и общество в процессе своего развития тоже закономерно меняется. Этот пример показывает, как ушедшая в историю традиция физической культуры способна возрождаться из прошлого и вновь функционировать в условиях меняющегося социума. Следовательно, имеются основания предполагать, что и другие культурные традиции (включая национальные традиции физической культуры) также при определенных условиях могут возрождаться и эффективно применяться в существующей физкультурно-спортивной деятельности.

В содержании занятий по физической культуре в некоторых странах прежние народные традиции, связанные с физическим совершенствованием, активно применяются в содержании занятий в школах (борьба дзюдо практикуется в Японии и включена в школьную программу, народные подвижные игры внедряются в школах Мозамбика, игра «тогыз кумалак» и другие традиции внедряют в школах Казахстана и т.д.). Однако, во многих странах еще не пользуются этим весьма перспективным и эффективным подходом.

Дело в том, что недостаточно просто взять и внедрить какую-либо народную традицию просто введя ее в учебную программу и в расписание занятий по физической культуре, потому что этот процесс требует еще решения многих учебно-методических вопросов. Необходимо обосновать, в какой раздел школьной учебной программы можно включить предлагаемый вид двигательной активности, сколько часов планировать на его реализацию и в каких формах занятий, в какой последовательности строить логику и последовательность проведения учебных занятий с учащимися (с точки зрения овладения техникой выполнения действий, тактики, повышения уровня физической подготовленности учащихся, учета психологических особенностей деятельности, знания теории вида физической активности, правил соревнований и т.д.). Следует также определить, с какого класса начинать планируемые занятия и какие особенности методики преподавания надо знать для проведения занятий с обучающимися разного возраста и пола, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Помимо традиционной оценки успешности занятий физической культурой каждого обучающегося в школе в новых условиях, целесообразно выявлять также уровень повышения положительной мотивации у детей и наблюдать за ее динамикой.

Заключение. Результаты проведенного по искомой проблеме исследования позволили заключить:

1. В содержании занятий по физической культуре в общеобразовательных школах сложившиеся традиции преобладают над новациями, что негативно сказывается на отношении учащихся к занятиям по физической культуре. В частности, у детей снижается интерес к занятиям потому, что содержание занятий редко обновляется.

2. Одним из перспективных подходов к повышению эффективности занятий по физической культуре в общеобразовательных школах целесообразно считать внедрение национальных культурных (физкультурных) традиций в виде включения национальных видов борьбы, национальных игр, форм двигательной активности и оздоровления.

3. Помимо научно-теоретического обоснования внедрения национальных культурных (физкультурных) традиций в содержание занятий по предмету «физическая культура» в общеобразовательных школах, требуется учебно-методическая разработка всех

вопросов, связанных с постепенной адаптацией этой традиции в условиях образовательной среды школы с учетом ее региональных и других особенностей.

Литература

1. Молчанова, Ю. С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. С. Молчанова. – Тамбов, 2007. – 123 с.

2. Система ценностей современного общества: сборник материалов LIV Междунар. конф., Новосибирск, 28 июня, 21 июля, 4 августа 2017 г. / Центр развития научного сотрудничества; под ред. С. С. Чернова. –Новосибирск: ЦРНС, 2017. – 162 с.

3. Фазенда Нилсон Пиреш. Методика применения народных подвижных игр на уроках физической культуры в 6 классах в школах Мозамбика: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Нилсон Пиреш Фазенда. – Тамбов, 2012. – 167 с.

4. Собянин, Ф. И. Игра джентльменов / Ф. И. Собянин // Спорт в школе. – 2015. – № 3. – С.8–11.

5. Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. «Зурхана» как ценное педагогическое средство для совершенствования физкультурного образования в школах Республики Ирак / Мустафа Хайдер Хуссейн Ал-Хасани // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 8. – С. 102–107.

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ 6–7-Х КЛАССОВ

М.А. Стельмахович

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

E-mail: krel_mariya@mail.ru

Аннотация. Физическое развитие детей является одним из важных направлений организации образовательного процесса в учреждениях образования. Среди многообразия средств разностороннего физического развития можно выделить туризм. Занятия туризмом способствуют совершенствованию двигательной деятельности, направлены на укрепление здоровья, улучшает физическую подготовленность, формирует личностные качества учащихся [1, с. 149].

Регулярные занятия туризмом оказывают влияние на улучшение физической подготовленности школьников.

Ключевые слова: туризм, физическое развитие, начальные туристические навыки.

Туристская деятельность имеет огромный оздоровительный и воспитательный потенциал. Занятия туризмом способствуют развитию специальных способностей (скоростных, координационных, скоростно- силовых и выносливости), личностных качеств (воли, характера, морали и др.) и в результате могут влиять на осознанный выбор будущей сферы профессиональной деятельности.

В литературе встречается небольшое количество публикаций об эффективности занятиями туризмом для учащихся 6-7 класса.

Цель исследования – определение и обоснование эффективности формирования начальных туристических навыков на повышение физического состояния учащихся 6–7 классов.

Материал и методы. Эффективность двигательной и функциональной подготовленности учащихся может быть повышена за счет формирования начальных туристических навыков.

Для достижения поставленной цели, с октября 2020 г. по октябрь 2021 г. проводилась работа по изучению физической подготовленности учащихся 6-7 классов ГУО «Средняя школа № 45 г. Витебска имени В. Ф. Маргелова».

Эффективность формирования начальных туристических навыков у учащихся определялась с помощью педагогического исследования. Контрольными экспериментальными факторами в каждой из групп являлись различные подходы, содержание к организации и проведению занятий туризмом.

Так в экспериментальной группе учащиеся посещали в свободное после учебы время занятия кружков и объединений по интересам туристско-краеведческого профиля с изучением образовательной области «Туризм». В данной группе занятия были построены на основе современной начальной подготовки юных туристов, базирующейся в основном на разделы по физической и технической подготовке туризма, спортивного ориентирования. На занятиях большое внимание уделялось работе со снаряжением, технике завывания узлов, прохождению технических этапов. Учащиеся из контрольной группы не посещали занятия в спортивных секциях и кружках.

Количество учащихся в контрольной и экспериментальной группе – 12.

Таблица 1 – Показатели физического состояния учащихся ЭГ за время исследования

Показатель	В начале		В конце		Достоверность	
	M	m	M	m	t	p
Бег 30 метров	5,12	0,06	5,04	0,08	0,80	>0,05
Бег 1000 метров	290,75	7,88	260,17	14,17	1,89	>0,05
Челночный бег 4 на 9	10,24	0,09	10,07	0,10	1,26	>0,05
Подтягивание на перекладине (м)	5,83	0,65	7,33	0,48	-1,86	>0,05
Поднимание туловище (д)	49,67	0,81	53,00	0,81	-2,91	>0,05

Таблица 2 – Показатели физического состояния учащихся КГ за время исследования

Показатель	В начале		В конце		Достоверность	
	M	m	M	m	t	P
Бег 30 метров	5,13	0,06	5,10	0,07	0,33	>0,05
Бег 1000 метров	288,58	7,88	275,85	14,17	0,79	>0,05
Челночный бег 4 на 9	10,27	0,09	10,13	0,11	0,99	>0,05
Подтягивание на перекладине (м)	5,50	0,65	6,33	0,48	-1,03	>0,05
Поднимание туловище (д)	50,33	1,13	51,50	1,13	-0,73	>0,05



Рисунок 1. Изменение показателей физического состояния учащихся (бег 30 м)



Рисунок 2. Изменение показателей физического состояния учащихся (бег 1000 м)



Рисунок 3. Изменение показателей физического состояния учащихся (челночный бег 4×9 (м)

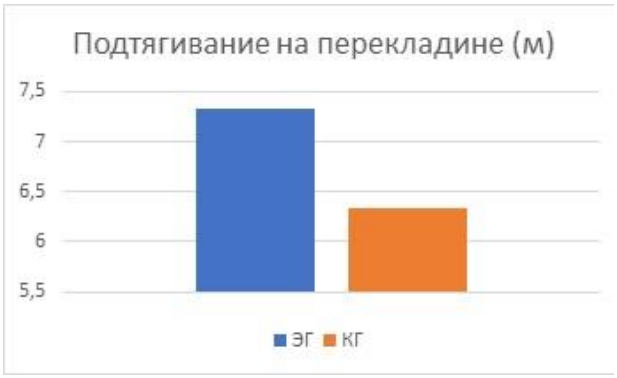


Рисунок 4. Изменение показателей физического состояния учащихся (подтягивание на перекладине (м)

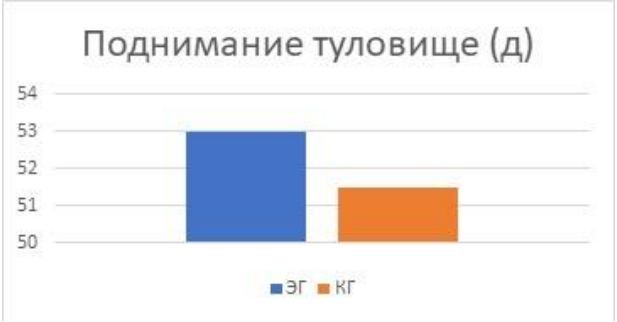


Рисунок 5. Изменение показателей физического состояния учащихся (поднимание туловище (д)

Результаты и их обсуждение. Занятия туризмом оказывают положительное влияние на повышение физического состояния учащихся 6-7 класса. За время проведения педагогического исследования выявлено, что занятия туризмом оказывают положительное влияние на повышение физического состояния учащихся. Этому свидетельствуют полученные во время исследования сдвиги по каждому из показателей.

Заключение. Туристская деятельность способствует укреплению здоровья учащихся, а также развивает познавательную сферу, способствует формированию качеств личности.

Литература

1. Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XI Международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины» 8 – 9 октября 2015 г. / УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» ; под ред. О. М. Демиденко и [др.].

УДК 796

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Д.В. Сумин, Е.Д. Митусова

Государственный социально-гуманитарный университет,
Московская область, г. Коломна, Российская Федерация

E-mail: sumin.danil@mail.ru

Аннотация. Физические упражнения, характеризующие себя как любая физическая активность определяют ряд функций, что обуславливает их как средства физического воспитания. Физические качества составляют основу тренировочного процесса, что и делает их важнейшими элементами в концепции физического воспитания. Были выявлены наиболее эффективные средства и методы гимнастических упражнений, направленных на развитие физических способностей и составить комплекс гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки»Это позволяет ускорить и расширить развитие физических способностей учащихся начальных классов и затронуть значительный круг типичных видов проявления физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: круговая тренировка, физические способности, физические упражнения, младшие классы, физическая культура.

Для организации успешной и качественной физической подготовки в системе школьного физического воспитания важно знание возможностей проявления физических способностей разного характера в многообразных ситуациях различной целевой направленности, что может в определенной степени обеспечить успешность решения разнообразных двигательных задач и гармоническое физическое развитие [1,3].

В связи с этим, разработка научно-обоснованной методики развития физических способностей конкретной направленности, для школьников начальных классов, с целью рационализации школьного физического воспитания на данном этапе, является актуальной и обоснованной [2,4].

Цель исследования - выявить наиболее эффективные средства и методы гимнастических упражнений, направленных на развитие физических способностей и составить комплекс гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» Разработать и

экспериментально доказать эффективность методики развития физических качеств детей 8-9 лет средствами гимнастики.

Материал и методы. Экспериментальной базой послужила СОШ №18 г. Коломна Московской области в естественных условиях изучения предмета «Физическая культура». В качестве испытуемых нами были взяты школьники младших классов 8-9 летнего возраста в количестве 20 человек в каждой из групп: экспериментальная и контрольная. Из них 9 мальчиков и 11 девочек.Методика обучения школьников двух групп отличалась лишь одним признаком – в экспериментальной группе, **на каждом занятии, в основной части урока, в течение 10-12 мин. выполнялся комплекс из 5 развивающих физических упражнений**, а в контрольной группе в этот промежуток времени использовалось одно из средств физического воспитания, в соответствии с учебной программой. Экспериментальная программа направленного развития физических способностей включала пять упражнений гимнастического характера для физического развития школьников: **силовые способности** - прыжок в длину с места, **выносливость** - вис на согнутых руках, **ловкость** - прыжки через скакалку, **быстрота** - челночный бег 3х10. **гибкост**ь - наклон туловища вперед.

Результаты и их обсуждение. На основе проведенного нами педагогического эксперимента, выполняемого в течение 3-х месяцев, с использованием гимнастических упражнений в форме комплекса «круговой тренировки» в экспериментальной группе для результативного повышения развития физических способностей, позволило увидеть ускоренное развитие физических способностей, о чем могут свидетельствовать вышеупомянутые результаты (Таблица 1)

Таблица – 1. Сравнительная характеристика контрольной и экспериментальной групп на достоверность разности.

Показатели	Пол	Группа		Достоверность разности	
		Контрольная	Экспериментальная	t	p
Сила	м	129 ± 2,1	138 ± 1,9	3,18	p<0,05
	д	131 ± 2,1	137 ± 1,9	2,12	p<0,05
Выносливость	м	29,2 ± 0,8	32,7 ± 0,6	3,5	p<0,05
	д	25,55 ± 0,8	31,6 ± 0,6	6,05	p<0,05
Ловкость	м	42 ± 0,82	52 ± 0,56	10,07	p<0,05
	д	56 ± 0,82	65 ± 0,56	9,06	p<0,05
Быстрота	м	9,78 ± 0,5	9,2 ± 0,5	0,82	p<0,05
	д	9,95 ± 0,5	9,7 ± 0,6	0,32	p<0,05
Гибкость	м	5,19 ± 0,28	7,2 ± 0,24	5,45	p<0,05
	д	7,1 ± 0,28	9,9 ± 0,24	7,59	p<0,05

Из данных таблицы мы можем наблюдать достоверные различия в показателях, где максимальная достоверность разности (t) достигается в ловкость (м) на 10,07 при p<0,05. На основе проведенной нами сравнительной характеристики динамики уровня физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента позволило определить два процесса: ускоренное совершенствование физических способностей «широкого профиля» (разных видов физических способностей) характерное для школьников экспериментальной группы, и общая «сдержанная тенденция» улучшения физической подготовленности школьников, без явно выраженного прироста показателей физической подготовленности, характерная для контрольной группы и определяющая естественный ход физического развития школьников, осваивающих материал в рамках школьной программы.

Данный факт подтверждается и подлинно большими показателями физической подготовленности школьников экспериментальной группы по сравнению с показателями контрольной группы после педагогического эксперимента: преимущество экспериментальной группы по всем показателям выражено пределами от 0,9% до 47,7% (при $p<0,05$)(таблица 1)

Заключение. Результаты педагогического эксперимента подтверждают возможность и эффективность использования методики развития физических способностей школьников 8-9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» в режиме занятий школьников физической культурой. Это позволяет ускорить и расширить развитие физических способностей учащихся начальных классов и затронуть значительный круг типичных видов проявления физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительно, балльная шкала оценки успешности выполнения упражнений экспериментальной программы, носит универсальный характер и может использоваться в качестве нормативной при определении результативности и информативности общей оценки уровня физической подготовленности школьников на разных этапах обучения.

Литература

1. Горовой, А. В. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации / А. В. Горовой, Е .Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №3. – С.38–40.

2. Митусова, Е. Д. Построение муниципальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания в Московской области / М. С. Веселкин, М. В. Андрианов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 6. – С. 25.

3. Митусова, Е. Д. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении // Е. Д. Митусова, Г. В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 41–43.

4. Швец, Г. В. Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы / Е. Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 28.

УДК / UDC 378.178; 796.011.1; 377.5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

С.И. Сылка, В.Н. Ирхин, А.В. Воронков

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Российская Федерация

E-mail: sylka.1989@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается проблема девиантного поведения в студенческой среде, в особенности на период обучения в профессионально образовательных организациях. Поднимается вопрос о возможности применения средств физической рекреации как педагогического инструмента в профилактике отклоняющего поведения у студентов профессионально образовательных организаций. Актуальность темы исследования обусловлена в высоком уровне распространения девиантности в среде студенческой молодежи, а также недостаточным изучением потенциала физкультурно-рекреативной

деятельности как педагогического инструмента в профилактике девиантности и возможность использовать средства силовых видов спорта в данной деятельности.
Ключевые слова: девиантное поведение, физическая рекреация, силовыевиды спорта, дополнительное образование.

На формирование нравственных ценностей студентов негативно влияют социальные, политические, экономические факторы. недостаточная вовлечённость студенческой молодёжи в систему управления на различных уровнях, пагубное влияние телевидения, интернет контента [4]. Обучающийся с низкими духовно-нравственными ценностями, не имеющий достойного занятия в свободное время способен совершать поступки, идущие в разрез нормам и моралям общества. Например: бродяжничество, прогулы, ложь, агрессивное поведение, надписи непристойного характера на стенах, субкультуральные девиации (сленг, шрамирование, татуировки), воровство, вымогательство, хулиганство, употребление алкоголя, наркотических веществ, курения. Все эти проявления имеют определение как девиантное поведение [5].

Студенчество – социально-демографическая группа, очередная ступень в формировании личности индивида. И по этой причине остро встает вопрос социальной адаптации, трудностями самоидентификации, принятия общественных устоев, выбора приоритетов и целей [1, с.15-18]. Повышенный интерес к проблеме вызван неуклонным ростом преступности в нашей стране, крайних проявлений жестокости и агрессии. Если рассматривать возрастной состав преступности несовершеннолетних согласно официальной статистике пиковый рост преступности попадает на среднюю возрастную группу 15-18 лет, на период обучения профессиональной образовательной организации. Как следствие вывод этот возрастной период является ответственных, критичным и требует особого внимания со стороны учебного заведения [3, с.78-80].

Проведя анализ литературы, не было обнаружено специальных исследований, по теме исследования. Таким образом возникла необходимость разработки и реализации в условиях ПОО системы профилактики девиантного поведения обучающихся средствами физкультурно-рекреативной деятельности (ФРД).

Целью работы заключается разработка системы по профилактике девиантного поведения, для вывода индивида из кризисной ситуации и оказанию поддержки по адаптации в новую социальную среду с использованием воспитательного потенциала физической рекреации.

Содержание физкультурно-рекреативной деятельности включает: массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; занятия отдельными видами спорта с целью активного отдыха, микросеансы отдельных упражнений [2, с.54].

Безусловно, силовые виды спорта больше привлекают юношей нежели девушек, поэтому на базе ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания», ОГАПОУ «Белгородского строительного колледжа» и на базе НИУ «БелГУ» были организованны секции в рамках внеурочных занятий по атлетизму и ритмической гимнастике. Задачей педагога является привлечение подростков к занятиям физической культуры с целью получения ими удовольствия, хорошего самочувствия и настроения, восстановления умственной и физической работоспособности.

Следует учесть тот факт, что физкультурно-рекреативная деятельность не предусматривает тренировочный и соревновательный принцип, а подразумевает добровольную, двигательную активность, направленную на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, все упражнения выполняются заведомо по желанию обучающихся, без упора на достижение высоких результатов.

Использование упражнений из силовых видов спорта таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг, перетягивание каната,

стронгмен, кроссфит, армлифтинг, воркаут на спортивных праздниках в зонах рекреации позволит привлечь обучающихся и повысить их физические качества, а главное убережет их от пагубного влияния окружающей среды и от вредных привычек.

Данные принципы, как правило, предполагают выполнение упражнений из силовых видов спорта в облегченных условиях. Например, сокращать амплитуду соревновательных и специально-подготовительных упражнений, использовать комфортный темп, не стремиться к соблюдению принципов периодизации спортивной тренировки, отказываться от нагрузок, приводящих к значительному утомлению. Учитывая то, что физкультурно-рекреативная деятельность подразумевает добровольную двигательную активность с использованием средств физической культуры, направленную на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, все упражнения выполняются заведомо по желанию обучающихся, без упора на достижение высоких результатов.

Применение средств физической рекреации в процессе занятий оказывало положительный эффект в нормализации взаимоотношений «студент-преподаватель», улучшили психическое состояние, позволили снизить у 26,4% девиантных подростков тревожность; у 31,6% – агрессивность и у 22,8% – ригидность. Личностная тревожность по Ч. Д. Спилбергеру снизилась у 63% девиантных подростков и оценивается как средняя. Изучение самооценки личности, проведенное в конце учебного года, показало, что снижение уровня тревожности положительно повлияло на коррекцию индивида. У 52% студентов самооценка достоверно повысилась на 0,8 балла.

Не смотря на переход обучающихся с апреля месяца на дистанционную форму обучения, проводимые занятия в режиме онлайн имели положительный эффект и посещаемость занятий осталась на прежнем уровне. В свою очередь нравственно-этические качества личности в результате эксперимента такие как доброжелательность на начало эксперимента составляла 32,5% на конец эксперимента 67,5%, отзывчивость с 29,6% качественно изменилась до 70,4%, конфликтность с 31,9% до 68,1% и агрессивность с 29,7% до 70,3%

Данные результатов исследования позволили выявить отсутствие системы физкультурно-рекреативной деятельности по профилактике девиантного поведения в профессиональных образовательных организациях. Апробация разработанной системы, в первую очередь позволила получить положительную динамику в формировании обучающегося здоровой в психологическом и физическом плане личности. В конечном результате обучающиеся осознают необходимость в организации физкультурно-рекреативных мероприятий.

Для более эффективного использования средств физической рекреации в системе профилактики девиантного поведения обучающихся ПОО следует тесно взаимодействовать всем участникам учебного процесса.

Литература

1. Психофизическая адаптация обучающихся первого курса колледжа к учебной деятельности / С.К. Быструшкин [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 2. – С. 15–18

2. Воронков, А.В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе: диссертация. кандидата педагогических наук: 13.00.01 Белгород, 2007 202 с., Библиогр.: с. 154–173 РГБ ОД, 61:07-13/276

3. Доржиева, Е.Б. Криминологическая характеристика преступности несовершеннолетних // Молодой ученый. – 2018. – №23. – С. 78–80.

4. Кулаева, З. Т. Факторы формирования нравственных ценностей и антиценностей студенческой молодежи, журнал Kant, 2018

5. Малова, Е.О., Подготовка педагогов к организации работы по профилактики девиантного поведения в среде студентов ПОО, Профилактика зависимостей. – 2019. –№ 2 (18).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ТЕМПОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Д.В. Таможников, И.С. Таможникова, В.Р. Сигеев
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Российская Федерация
E-mail: vladislavsigeev96@mail.ru

Аннотация. Биологический возраст в большей степени, чем календарный, является определяющим для эффективного освоения программ обучения и регламентации параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, а также объективно отражает рост и развитие ребенка, его работоспособность и характер адаптивных реакций. Срок взросления имеет особое значение для идентификации талантов и дальнейшей их подготовки. В научной работе рассматриваются вопросы зависимости уровня физической подготовленности юных футболистов 12-13 лет от темпов биологического созревания, выявлена прямая связь между жизненной емкостью легких и способностью к продолжительной работе.
Ключевые слова: биологический возраст, биологическое созревание, паспортный возраст, физическая подготовка.

Индивидуальные различия в сроках биологического созревания влияют как на антропометрические показатели, так и на уровень развития физических качеств. Спортсмены, которые взрослеют раньше своих сверстников, в среднем превосходят их по росту и весу. Это дает юным футболистам с ускоренным типом развития преимущества, особенно в возрасте от 11 до 14 лет, когда функциональные различия, связанные с биологической зрелостью, максимальны. Следовательно, дети акселерированного типа развития с большей вероятностью будут востребованы в таких видах спорта, где сила и скорость играют решающую роль, например, хоккей с шайбой, баскетбол, футбол и регби. Однако, разница в росте между акселератами, медиантами и ретардантами нивелируется в более позднем подростковом возрасте [1,2,3].

Индивидуальные различия в росте и развитии детей одного хронологического возраста могут способствовать неравенству в соревнованиях и повышенному риску получения травм, особенно для спортсменов с поздним типом биологического созревания. В этом контексте предложение производить отбор спортсменов на основе физических характеристик, а не хронологического возраста является практической необходимостью [5].

Таким образом, паспортный возраст ребенка не всегда соответствует его биологической зрелости и уровню физической подготовленности. Исследование индивидуальных возрастных особенностей детей, закономерностей процессов роста и развития организма, выявление различий между спортсменами одного календарного возраста является основой реализации индивидуально-дифференцированного подхода [4].

Соответственно, *цель исследования* состояла в том, чтобы выявить взаимосвязь биологической зрелости с уровнем развития физических качеств юных футболистов 12-13 лет.

Материал и методы. В работе были использованы следующие методы исследование: анализ научной и учебно-методической литературы, антропометрия, определение биологического возраста по вторичным половым признакам, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В обследовании приняли участие 62 юных футболиста 12-13 лет, участвующих в первенстве г. Волгограда по футболу с сентября по ноябрь 2021 г. В исследовании был

проведен анализ учебно-методической литературы, изучались и анализировались показатели полового развития, результаты тестирования физической подготовки и функциональных возможностей юных футболистов. Для оценки уровня развития скоростных способностей использовался беспроводной хронометр Witty.

Результаты и их обсуждение. Основными морфологическими показателями являются антропометрические данные, которые характеризуют процессы роста и физического развития спортсменов, а также компоненты, определяющие индивидуальные различия детей. Рост юных футболистов 12 лет варьируется в диапазоне от 140 до 156 см, в 13 лет - от 141 до 169 см. Вариативность массы тела, как интегрального показателя, который отражает влияние многих экзогенных и эндогенных факторов, превосходит вариативность длины тела.

Разница значений массы тела у юных футболистов 12 лет составила 15 кг, у 13 летних – 31 кг. Очевидно, причиной такой разницы разброса результатов являются индивидуальные особенности развития, а именно скорость биологического созревания.

По результатам наблюдений юных футболистов 12-ти лет с учетом их индивидуального уровня биологического развития было выявлено 7 мальчиков акселерированного типа, 14 – соответствовали своему развитию и 9 – отставали от своих сверстников. В группе юных футболистов 13-ти лет получены следующие данные: 11 мальчиков опережали своих сверстников на 1-2 года, 13 – имели нормальный вариант созревания и 8 – имели поздний тип биологического развития.

Исследование антропометрических данных юных футболистов разного уровня биологической зрелости показало, что подростки с разным уровнем биологической зрелости имеют значительные различия в данных показателях (табл. 1). Соответственно антропометрические данные подростков зависят от уровня их биологической зрелости. Спортсмены акселераты имеют более высокие значения длины и массы тела. Они, как правило, превосходят медиантов и ретардантов.

Таблица 1. – Антропометрические показатели юных футболистов 12–13 лет различных типов биологического созревания

Морфологические показатели	Статистические показатели	Тип биологического созревания		
		Акселераты (А)	Медианты (М)	Ретарданты (Р)
12 лет				
длина тела	Min, см	148	145	140
	Max, см	156	153	147
	CV,%	3,5	3,8	2,7
масса тела	Min, кг	40	39	36
	Max, кг	51	47	43
	CV,%	6,4	5,4	5,7
13 лет				
длина тела	Min, см	157	148	141
	Max, см	169	161	153
	CV,%	2,7	3,8	3,4
масса тела	Min, кг	47	38	34
	Max, кг	65	52	45
	CV,%	8,8	9,1	7,2

В ходе педагогического тестирования были выявлены следующие закономерности: В беге на 30 метров среди юных футболистов 12 лет наблюдается достоверное различие между ребятами с ранним и поздним типом развития, однако не выявлено существенного превосходства между подгруппами А-М и М-Р, в тесте «6-ти минутный бег»

существенное преимущество над своими сверстниками имеют спортсмены с ранним вариантом созревания, особенно это проявляется по отношению к ретардантам.

Среди футболистов 12-летнего возраста выявлены достоверные различия между акселератами и медиантами по результатам прыжка в длину с места, что свидетельствует о неоспоримом преимуществе более «зрелых» подростков в проявлении скоростно-силовых способностей. Кроме того, была выявлена взаимосвязь между ЖЕЛ и 6-ти минутным бегом, чем выше показатель объема легких, тем лучше результат может продемонстрировать спортсмен (табл. 2).

Подростки 13 лет ускоренного варианта развития показали более высокие результаты, по сравнению с подростками обычного варианта развития в беге на скорость, выносливость, прыжке в длину, имели существенное превосходство во всех вышеперечисленных тестах над ребятами с замедленным биологическим созреванием. Юные футболисты с обычным типом развития имеют достоверные различия над ретардантами в тесте «6 минутный бег» и превосходят по показателям ЖЕЛ, таким образом, наблюдается взаимосвязь между способностью к продолжительному бегу и жизненной емкостью легких.

Таблица 2. – Показатели физической и функциональной подготовленности юных футболистов 12-13 лет различных типов биологического созревания

Тесты	Тип биологического созревания			Достоверность различий		
	Акселераты (А)	Медианты (М)	Ретарданты (Р)	А - М	М - Р	А - Р
	X ± m	X ± m	X ± m	P	P	P
12 лет						
Бег 30 м, с.	4,9 ± 0,1	5,0 ± 0,08	5,2 ± 0,09	> 0,05	> 0,05	<0,05
Бег, 6 мин., м.	1412±34	1321±27	1229±35	<0,05	<0,05	<0,01
Прыжок в длину с места, см	210,4±3,8	198,5±4,2	189,3±3,9	<0,05	> 0,05	<0,01
ЖЕЛ	3650±200	2900±150	2100±350	<0,05	<0,05	<0,01
13 лет						
Бег 30 м, с.	4,7 ± 0,06	4,9 ± 0,07	5,1 ± 0,09	<0,05	> 0,05	<0,01
Бег, 6 мин., м.	1518±41	1413±28	1327±26	<0,05	<0,05	<0,01
Прыжок в длину с места, см	226,4±4,6	212,6±4,8	202,7±3,9	<0,05	> 0,05	<0,01
ЖЕЛ	4200±200	3650±150	3000±250	<0,05	<0,05	<0,01

Заключение. В результате исследования было установлено, у футболистов возрастной группы 12-13 лет уровень биологической зрелости существенно отличается от паспортного возраста.

Среди спортсменов данной возрастной группы именно уровень биологической зрелости в большей степени, нежели паспортный возраст, определяет физическую подготовленность.

Соответственно функциональные возможности детей одной возрастной группы существенно различаются и возникают сложности с индивидуализацией тренировочного процесса.

Дети, которые по уровню биологической зрелости отстают от своих сверстников, могут быть недооценены тренером, а их товарищи, опережающие остальных по темпам биологического созревания, наоборот переоценены.

В результате дети, отстающие от своих сверстников по уровню биологической зрелости, часто недополучают игровую практику, спортивные требования, которые предъявляют к ним, как правило, неадекватны уровню их биологического возраста, что впоследствии может служить фактором демотивации. В целом существующая система не дает возможности детям с разным уровнем биологического возраста развиваться в одинаковых условиях, что приводит к отсеву перспективных спортсменов на этапе детско-юношеского футбола.

Литература

1. Борисенков, М. П. Динамика отдельных морфологических характеристик детей, занимающихся футболом. Межвузовский сборник научных трудов «Актуальные вопросы оптимизации тренировочных процесса в видах спорта». Смоленск, 2001. – С. 232–237.
2. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов. Учебно - методическое пособие. М: издательство «Человек», 2015. – 184 с.
3. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов. М. : «ТВТ Дивизион», 2004. – 192 с.
4. Сергиенко, Л. П. Комплексное тестирование двигательных способностей человека: учебное пособие. Николаев : УГМТУ, 2001. – 360 с.
5. Токарь, А. В. Использование методики определения биологического возраста человека / А. В. Токарь, В. П. Войтенко, А. М. Полюхов. – М., 1990. – 14 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Ю.В. Уласевич

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

E-mail: yuliaulasevich@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрено влияние спортивных игр с точки зрения формирования личности человека на основе мировой статистики наиболее популярных спортивных игр исходя из количества болельщиков.

Ключевые слова: спортивные игры, личность, спорт, психология физического воспитания.

Различные виды спорта, в том числе спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, хоккей, теннис, волейбол, водное поло, хоккей на траве, бадминтон и другие), при строго определенных условиях педагогических, физиологических, психологических и других наук о росте и развитии человека, приносят пользу, как ментальному развитию личности, то есть оказывают влияние на психологию личности, так и влияют на тело человека или физическое состояние. При этом общеизвестно, что регулярные спортивные тренировки, занятия спортивными играми опосредованно способствуют развитию общей социальной дисциплины и самодисциплины личности, формированию качеств, необходимых для командной деятельности, вызывают чувство уверенности в себе и, конечно же, непосредственно количественно улучшают данные по физической подготовленности.

Изменения физического состояния выражаются в росте уровня силы, скорости, координации, выносливости, гибкости. Однако параллельно происходит рост и технического мастерства. Все это вместе с течением времени повышает самооценку у молодого человека, развивает его социальные навыки и лидерские качества, повышает устойчивость к стрессу и прививает ценности здорового образа жизни.

При регулярном стрессе из-за личных или рабочих проблем, занятия спортивными играми здоровым и контролируемым способом помогают снять нервно-психическое напряжение.

Профессиональные спортсмены в игровых видах спорта знают, что победа и поражение – это две стороны одной медали. В любой момент результат игры может быть изменен вспять, и каждый человек в разных командах в этом случае испытает абсолютно противоположные и очень индивидуальные эмоции.

Спорт учит человека принимать поражение и двигаться дальше, ведь победа и поражение – это части жизни.

Цель исследования – изучить мировой рейтинг спортивных игр по количеству болельщиков, определить влияние спортивных игр на формирование личности человека.

Материал и методы. Теоретическими материалами по изучению психолого-педагогических особенностей влияния спорта на организм человека послужили труды Максименковой Л.И., собственные научные публикации по изучению данной проблематики. Методы исследования, применённые в данной работе – описательный и аналитический.

Результаты и их обсуждение. Спортивные игры – это состязания в игровой форме между двумя командами или партнёрами [1]. Самыми распространенными видами спортивных игр являются:

Футбол (более 4 миллиардов болельщиков). Исходя из истории, данный вид спортивных игр берет свое начало в девятнадцатом веке в Англии. Однако существует мнение, что люди играли в подобные игры еще две тысячи лет назад в Китае. Причиной популярности является отсутствие дорогостоящего оборудования, так как для игры необходимы лишь мяч и поле. Отсюда следует, что любой человек вне зависимости от своего социального статуса может насладиться данным видом спорта. Наиболее популярен футбол в Европе, Центральной и Южной Америке, в Африке;

Крикет (2,5 миллиарда болельщиков). Игра наиболее популярна в Великобритании и некоторых бывших британских колониях (Индия, Пакистан и Австралия). Для участия необходимы две команды, бита и большое поле;

Хоккей (2 миллиарда болельщиков). Игра может проводиться не только на льду, но и на поле. Игра на траве характерна для Европы, Африки, Азии и Австралии. Игра на льду популярна в Канаде, США и Европе. В игре участвуют две команды, которые пытаются забросить мяч или шайбу в ворота команды противника с помощью хоккейной клюшки. В отличие от хоккея на льду, хоккей на траве обычно не предусматривает телесный контакт;

Теннис (1 миллиард болельщиков). В теннисе игроки по обе стороны натянутой сетки пытаются ударить по мячу ракеткой так, чтобы он либо пролетел мимо их противника, либо дважды отскочил на стороне противника;

Волейбол (900 миллионов болельщиков). В волейболе участвуют две команды, каждая с одной стороны приподнятой сетки. Игроки пытаются забросить мяч на землю стороны противоположной команды. Игра популярна в основном в Северной Америке и Западной Европе, в Азии и Австралии, а также в Южной Америке. В один из наиболее популярных вариантов данной игры, известный как пляжный волейбол, играют на песке по два человека в команде, в отличие от обычного волейбола, где в каждой команде шесть игроков;

Настольный теннис (875 миллионов болельщиков). Игра содержит правила большого тенниса, за исключением того, что проходит на столе с сеткой в центре и игроками с каждой стороны, пытающимися забить мяч мимо своих противников. Также известный как пинг-понг, настольный теннис возник в Англии в начале двадцатого века. Он особенно популярен в Азии, в Европе, Африке, Северной и Южной Америке;

Баскетбол (825 миллионов болельщиков). Изобретенный Джеймсом Нейсмитом, канадцем, преподававшим в школе в США в конце 19 века, в баскетбол в настоящее время играют во всем мире. В баскетболе две команды пытаются провести мяч по площадке и забросить его в поднятую сетку в форме обруча, чтобы набрать очки. Как и футбол, он особенно популярен, потому что, кроме двух корзин и мяча, требуется не так много снаряжения, и поэтому является доступным видом спорта;

Бейсбол (500 миллионов болельщиков). Бейсбол включает в себя две команды, пытающиеся отбить мяч битой между двумя белыми линиями, при этом отбивающие

бегают по ряду баз, чтобы набрать очки. Сегодня бейсбол популярен не только в США, но и в Восточной Азии и Латинской Америке. Проводится также Чемпионат Беларуси;

Рэгби (475 миллионов болельщиков). Этот вид спорта зародился в Англии и в настоящее время наиболее популярен в Великобритании, в Австралии и в Новой Зеландии. В регби две команды пытаются ударить, перенести или передать мяч через конечную линию, чтобы набрать очки.

Регби – это контактный вид спорта, в котором много борьбы, похожий на американский футбол. Но в то время, как игроки в американский футбол носят много подкладок и жестких шлемов, чтобы защитить себя, игроки в регби носят очень слабую защиту [2].

Занятие спортом – это намного больше, чем просто техника и подсчет очков, – это предполагает здоровое развитие личности:

Физическая и умственная подготовка. Регулярные занятия спортом могут помочь поддерживать организм в активном состоянии, независимо от возраста человека. Это имеет ряд преимуществ, начиная от контроля веса и наращивания мышечной массы до улучшения ловкости, умственных способностей и координации.

Занятия спортом позволяют стать более развитым, и способствуют улучшению психологического и физического равновесия.

Развитие дисциплины. Занятия физическими упражнениями требуют хорошей дисциплины. Именно по этой причине многие родители стремятся отдать своего ребенка в спорт в раннем возрасте.

Если ребенок увлечен спортом, он научится брать на себя обязательства, проявлять самоконтроль, быть решительным. Эти характеристики имеют большое значение не только для того, чтобы помочь детям преуспеть в спорте, но и при постановке целей в жизни [3].

Командная работа и дух товарищества побуждают работать вместе, решать проблемы и находить решения для достижения целей. Командные виды спорта помогают понять, насколько важна роль каждого члена команды и как хорошо слаженная работа команда может целостно способствовать победе.

Сила и мастерство. Занятия спортом помогают развивать силу как внутреннюю, так и внешнюю. В то время как постоянные физические упражнения помогают стать физически здоровыми, человек также становится умственно развитым, поскольку он понимают, как справляться с победами и поражениями. Это помогает развивать жизненные навыки: умения идти своим путем, мотивировать себя на то, чтобы делать любую работу еще лучше, а также не отступать, пока игроки не достигнут своей цели.

Руководство. Спорт позволяет игрокам проявлять лидерские качества. Возглавляя или соруководя командой, они понимают, как делегировать функции и полномочия, держаться в игре, мотивировать членов своей команды на победу и поддерживать игровые функции, что является искусством.

Снятие стресса. Физическая активность позволяет поднять настроение и чувствовать себя позитивно, тем самым помогая снять стресс. Когда тело человека предается физической активности, у разума есть выход для высвобождения негативных мыслей. Занятия спортом позволяют организму вырабатывать и выделять гормоны, которые помогают бороться со стрессом и негативом [4].

Все эти пять компонентов в совокупности создают здоровую и сформировавшуюся личность на ранних стадиях, выделяя человека из масс. Наиболее влиятельные для развития личности человека факторы в зависимости от источника их возникновения представлены ниже (рисунок 1).



Рисунок 1. Психология физического воспитания [4]

Заключение. Таким образом, исходя из вышеперечисленных следствий влияния командных игр на организм человека, можно сделать вывод, что спорт играет важную роль в нашей жизни.

Формирование положительных качеств личности – цель любого родителя. Отсюда следует, что необходимо вносить спортивные командные игры в жизнь человека еще с раннего детства, начиная с игр во дворе, для наиболее видимого эффекта.

Все эти положительные качества повлияют на продвижение личности не только в социальной сфере, но и в профессиональной.

Спорт дает не только практическое применение всех теорий, но и укрепляет их в личности, переводя это в привычку, применяемую в повседневной жизни.

Литература

1. Правила спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://crumb.ru/marking/. Дата доступа: 09.10.2021.

2. The most popular sportsin the world [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.worldatlas.com/articles/what-are-the-most-popular-sports-in-the-world.html. Дата доступа: 17.10.2021.

3. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. – Псков: Псковский государственный университет, 2013. – 400 с.

4. Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы IX Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 23 апреля 2021 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 521 с.

5. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pandia.ru/text/80/288/81378.php. Дата доступа: 09.10.2021.

УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

А.В. Федоров, А.Н. Корнилов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования № 15 Луч», г. Белгород, Российская Федерация
E-mail: Andrei12937@mai.ru

Аннотация. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи
Ключевые слова: координационные способности**,** физическая культура ученики средних классов.

Координационные способности человека являются одними из важных и необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

По Матвееву Л.П. (2001) координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Разнообразные варианты упражнений, применяемых во время уроков физической культуры, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, поднять эмоциональный фон проведение занятия.

Поэтому развитие координационных способностей помимо физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более что средний школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении (Лях В.И. 2000, Погадаев Г.И. 2000, Матвеев А.П. Петрова Т.В. 2001).

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью развитием координационных способностей у школьников средних классов и отсутствием наиболее универсальной методики, позволяющей развивать координационные способности в ходе учебного процесса в школе. Выявленное нами противоречие определяет необходимость проведения исследования для выявления эффективной методики развития координационных способностей у учеников средних классов.

В ходе работы нами была выдвинута рабочая гипотеза. Предполагалось, что разработанная нами методика, основанная на применение подвижных игр и эстафет, направленных на развитие координационных способностей у школьников средних классов окажет положительное воздействие на уровень развития координационных способностей.

Цель исследования - состояла в совершенствовании методики развития координационных способностей у учащихся средних классов.

Материал и методы. Для решения задач нами применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников.

Изучение научно-методической литературы проводилось для определения проблемы дипломной работы. 2. Педагогическое наблюдение проводилось во время

проведения педагогического эксперимента за учебным процессом учеников 6-х классов и выполнением методики. Предметом наблюдения была методика, направленная на развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов: подготовительного, основного и заключительного.

4. Тестирование.

В начале и по окончании педагогического эксперимента проходило контрольное тестирование экспериментальной и контрольной групп.

Результаты и их обсуждение. В эксперименте принимали участие два класса (6«А», 6«Б») в количестве 48 человека (28 мальчика и 20 девочки).

Один класс (6«Б») из 24 человек (14 мальчиков и 10 девочек) контрольный занималась по общеобразовательной программе три урока в неделю. Уроки проводились согласно учебному плану и задачам урока. А в учебный процесс другого класса (6«А») так же состоящего из 24 человек (14 мальчиков и 10 девочек) экспериментального была включена разработанная нами методика, направленная на развитие координационных способностей.

Методика применялась на каждом уроке физической культуры в начале основной части урока. На выполнение методики отводилось до 10 мин времени урока.

В начале и по окончанию педагогического эксперимента школьники средних классов проходили контрольное тестирование, уровня развития координационных способностей.

Первым испытанием учеников стал тест – челночный бег 3×10м. В результате эксперимента было выявлено улучшение результатов экспериментальной группы и контрольной группы. В тесте «челночный бег 3×10м» средний показатель экспериментальной группы составил в начале эксперимента у мальчиков составил 27,9с и в конце эксперимента 26,8с, а у девочек – 28с и 27,1с соответственно.

В контрольной группе показатели координационных способностей улучшилась у мальчиков с 27,7с до 27,5с, а у девочек – 28,2с и 27,9с соответственно. Достоверность результатов наблюдалась только в экспериментальной группе. Результаты контрольной группы не достоверны.

Следующим контрольным испытание была «разница прыжков в длину из положения, стоя по направлению прыжка и стоя спиной».

По полученным в ходе педагогического эксперимента данным, можно увидеть изменение результатов контрольной и экспериментальной группы в контрольном тесте «разница прыжков в длину из положения, стоя по направлению прыжка и стоя спиной». Результаты изменились в обеих группах. В экспериментальной группе средние результаты в тесте составили – у мальчиков до эксперимента 3,2см и по его окончанию 1,3см. У девочек экспериментальной группы результаты изменились следующим образом до эксперимента 5,3см после 2,8см.

В контрольной группе изменения такие: у мальчиков до эксперимента 3,7см и по окончанию 2,2см, а у девочек до эксперимента 5см и в конце 3,9см. Достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе. Результаты контрольной группы тоже изменились, но они статистически не достоверны.

Еще одно испытание, которое определяло уровень развития координационных способностей, была проба Ромберга.

Сравнивая полученные результаты обеих групп до и после эксперимента в тесте «проба Ромберга» видна положительная динамика изменения. Так в начале эксперимента результаты у мальчиков экспериментальной группы составляли 15,1с, а по его

окончанию 17,7с и у девочек в начале эксперимента 13,6с и по его окончанию 16,8с. В контрольной группе результаты изменились следующим образом. В начале эксперимента у мальчиков они составляли 15,3с и в конце 16,5с, у девочек 13,8с и 15,1с соответственно.

Результаты контрольной группы статистически не достоверны, а результаты экспериментальной группы статистически достоверны. Что говорит о положительном влиянии на уровень развития координационных способностей учащихся из экспериментальной группы, разработанной нами методики.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия.

Положительная динамика в развитии координационных способностей у учеников из контрольной группы, очевидно, объясняется естественным развитием физических качеств и благодаря занятиям физической культурой по обычной программе. Изменения результатов в экспериментальной группе связаны с применением подвижных игр и эстафет на уроках физической культуры.

Заключение. Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Проанализировав доступную нам литературу видно, что, несмотря на большое количество материала по организации и проведения уроков физической культуры, нами не было обнаружено достаточно данных по методике развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

2. В результате анализа была разработана методика, направленная на развитие координационных способностей у детей средних классов на уроках физической культуры. Она предполагает использование подвижных игр и эстафет координационной направленности, и чередование последовательность применения этих игр и эстафет на уроках с применением в течение недели.

3. Итоги проведенного педагогического эксперимента показали, что наилучшие изменения в показателях развития координационных способностей наблюдались у школьников из экспериментальной группы.

Выявлено, что изменения результатов в контрольных испытаниях на определение уровня развития координационных способностей статистически достоверны ($P < 0,05$) в экспериментальной группе. По данным контрольных испытаний в контрольной группе также выявлен прирост, который является менее значительным и не достоверным ($P > 0,05$).

Литература

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

2. Лях, В. И. Координационные способности школьников» / В.И. Лях, // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 40–43.

3. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 126-128.

4. Матвеев, А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной (средней) школы. –М.: Дрофа, 2001. – 64 с.

5. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 243 с.

УДК 796

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБЛАСТНОГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

В.А. Хлопцев, М.В. Хлопцева
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: HlopcevVA@mail.ru

Аннотация. Республиканская олимпиада по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в Республике Беларусь начала проводиться только с 2018 года. Эта самая длительная по времени олимпиада среди учебных предметов и проводиться в течение 5 дней. Она включает решение как теоретических заданий, так и выполнение практических нормативов и комплексных заданий.

Ключевые слова: олимпиада по учебный предметам, физическая культура и здоровье.

Республиканская олимпиада в Республике Беларусь проводится в учреждениях образования, реализующих образовательную программу базового образования, образовательную программу среднего образования, образовательную программу специального образования на уровне общего среднего образования, образовательную программу профессионально-технического образования, обеспечивающую получение квалификации рабочего (служащего) и общего среднего образования, образовательную программу профессионально-технического образования, обеспечивающую получение квалификации рабочего (служащего) и общего среднего образования с изучением отдельных учебных предметов на повышенном уровне, образовательные программы среднего специального образования [1,2].

Республиканская олимпиада по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», как и по всем учебным предметам, проводится в 4 этапа:

1 этап - учреждения образования;

2 этап - районный (городской), а также в учреждениях общего среднего образования областного подчинения (далее – учреждения областного подчинения);

3 этап - областной (Минский городской), а также в учреждениях высшего образования, реализующих образовательную программу среднего образования, в государственном учреждении образования «Лицей Белорусского государственного университета» (далее – учреждения республиканского подчинения);

4 этап – заключительный.

В первом этапе республиканской олимпиады принимают участие все желающие учащиеся, осваивающие содержание образовательной программы. Количество участников второго этапа республиканской олимпиады устанавливается отделами (управлениями) образования, третьего этапа – управлениями образования областных, комитетом по образованию Минского городского исполнительных комитетов.

Во втором этапе республиканской олимпиады принимают участие победители первого этапа в соответствии с заявками учреждений образования, расположенных на территории данного района, города.

В третьем этапе республиканской олимпиады принимают участие победители второго этапа в соответствии с заявками отделов (управлений) образования и допущенные команды учреждений республиканского подчинения в соответствии с заявками руководителей этих учреждений. При формировании команд для участия в третьем этапе в их

состав, минуя первый и второй этапы республиканской олимпиады, включаются победители заключительного этапа республиканской олимпиады предыдущего учебного года по соответствующему учебному предмету.

В заключительном этапе республиканской олимпиады по каждому учебному предмету принимают участие по одной команде от каждой области и города Минска в соответствии с заявками управлений образования областных, комитета по образованию Минского городского исполнительных комитетов.

В состав областных команд, команд города Минска включаются только победители третьего этапа.

Областной этап, как и республиканский этап олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в Республики Беларусь включает 4 тура:

1 тур – теоретический. Этот тур проходит в виде тестирование теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и включает 50 тестовых вопросов: 30 вопросов в закрытой форме, 15 вопросов в открытой форме и 5 вопросов на соответствие.

2 тур – плавание, где необходимо преодолеть дистанцию 50 метров вольным стилем.

3 тур – спортивные игры. Этот тур включает комплексное задание, которое состоят из четырех игровых видов спорта: волейбол, футбол, гандбол и баскетбол.

4 тур – уровень физической подготовленности, который включает контрольные практические нормативы из учебной программы по физической культуре и здоровью: челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, потягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки), наклон вперед из исходного положения сидя на полу [3].

Цель исследования – анализ результатов областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащихся Витебской области.

Материал и методы. Педагогические исследование предусматривало анализ итоговых протоколов каждого тура областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», а также анализ нормативно-правовых документов по направлению проведения олимпиады по учебным предметам в Республике Беларусь. Из методов исследования нами использованы: анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программно-методических материалов; методы синтеза, сравнения, обобщения.

Результаты и их обсуждение. При проведении педагогического исследования нами были изучены итоговые протоколы каждого тура областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» 2021 года. Всего в ней принимало участие 24 юноши и 25 девушек. Распределение участников олимпиады по классам представлено в таблице 1.

Таблица 1 – распределение участников областного этапа олимпиады по классам

Класс, средне-специальное учреждение образования	**Юноши, n=24**	**Девушки, n=25**
11 класс	15	8
10 класс	7	10
9 класс	нет	4
8 класс	1	нет
7 класс	нет	1
2 курс, ССУО	1	1

Представим анализ результатов областного этапа олимпиады по каждому туре.

На теоретическом туре баллы за решение олимпиадных заданий распределяются следующим образом: за решение заданий блока А (тестовые задания в закрытой форме) предусматривается 1 балл (30 вопросов); за решение заданий блока В – 1,5 балла (тестовые задания открытой формы, 15 вопросов), за решение заданий блока С – 2 балла (тестовые задания на соответствие, 5 вопросов).

Таким образом, максимальное количество баллов, которое участник может набрать при условии, решения всех тестовых вопросов составляет 62,5 баллов.

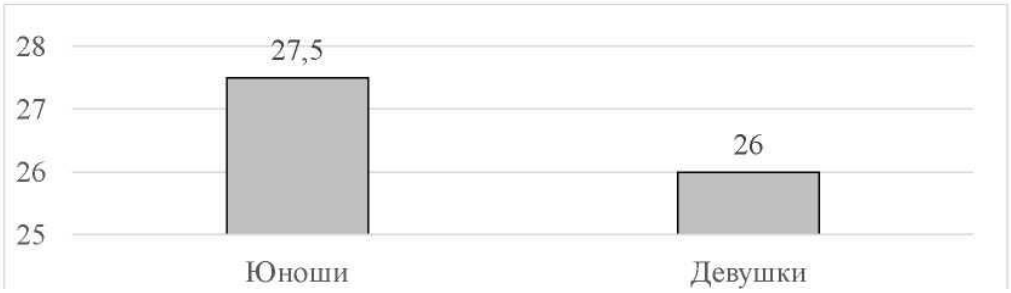


Рисунок 1. – среднее значение теоретического тура областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

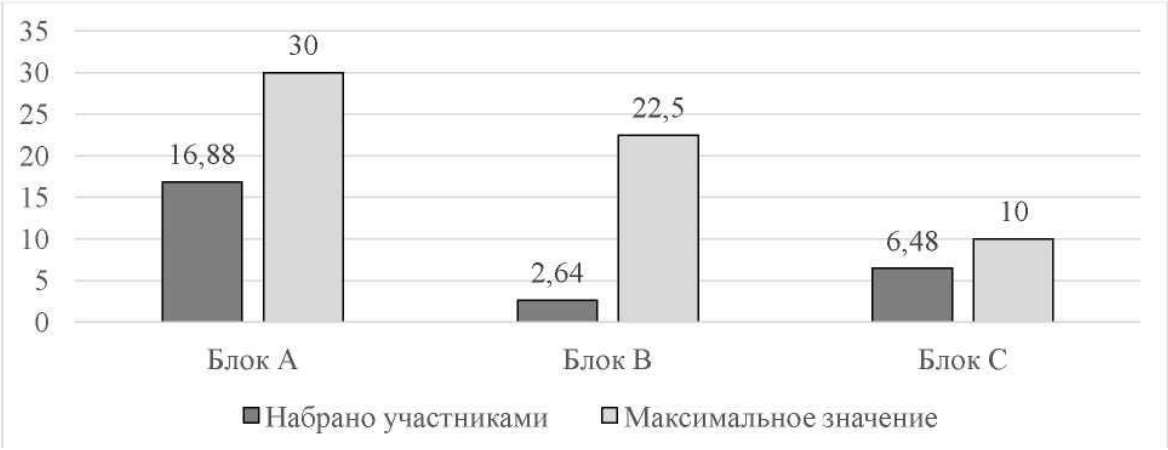


Рисунок 2. – среднее значение теоретического тура областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» по блокам заданий (девушки)

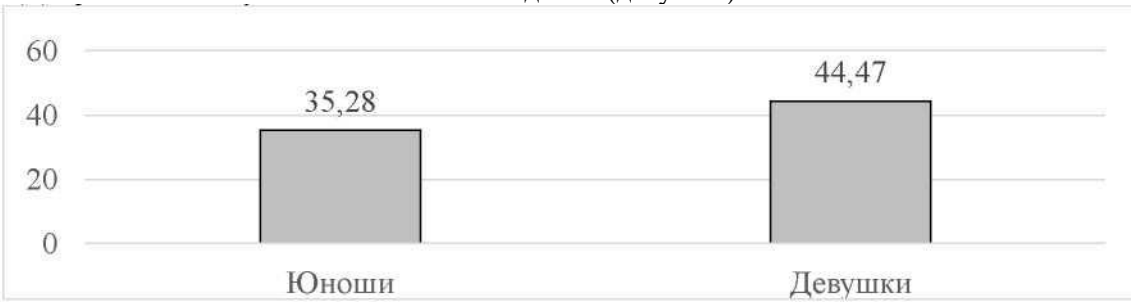


Рисунок 3. – среднее значение теоретического тура областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» по блокам заданий (юноши)

Далее проведем анализ ответов на каждому блоку тестовых заданий в теоретическом туре олимпиады.

Проанализировав ответы участников, мы видим, что самым трудным для решения являются вопросы блока В, т.е. вопросы открытого типа, в которых необходимо написать ответ на поставленный вопрос.

Далее проведем анализ результатов 2 тура – плавание. В этом туре как юношам, так и девушкам необходимо проплыть в бассейне дистанцию 50 метров вольным стилем. Допускается стар из воды.

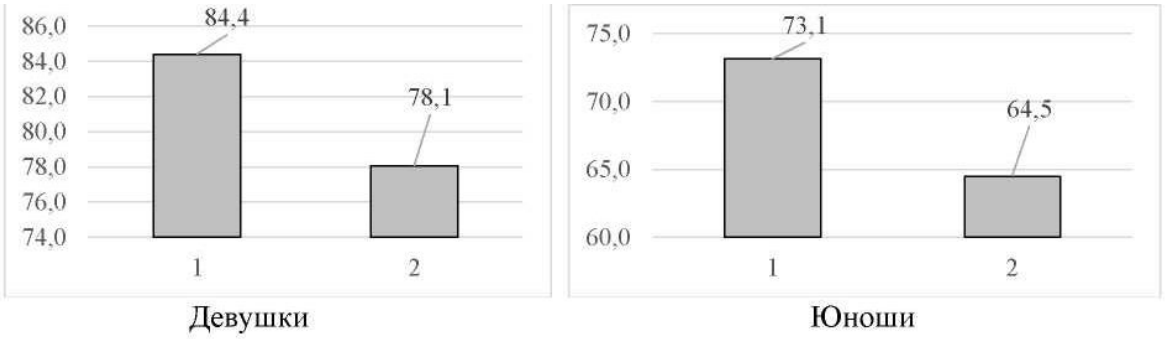


Рисунок 4 – среднее значение 2 тура (плавание) областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Максимальное значение в данном туре среди юношей составило – 26,26 секунд, среди девушек – 33,43 секунды. Для сравнение стоит отметить, что среднее значение во 2 туре на заключительном этапе составило среди юношей – 31,61 секунд, среди девушек – 38,56 секунд.

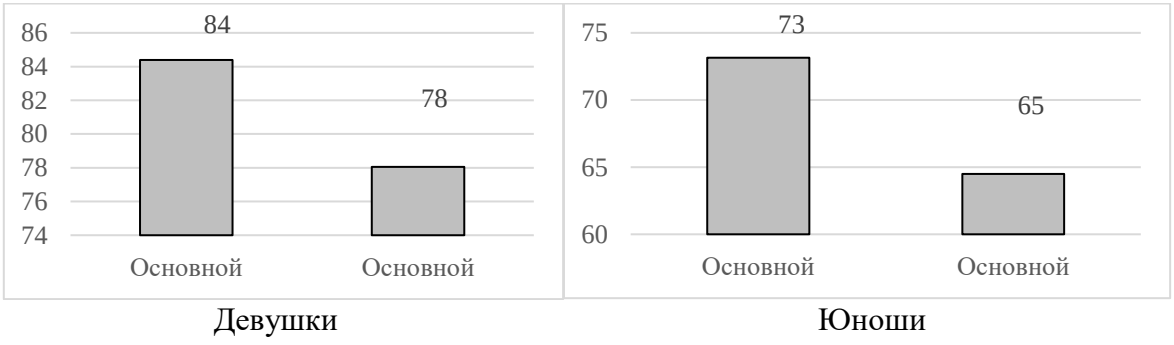


Рисунок 5. Среднее значение 3 тура (спортивные игры) областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

При выполнении комплексного практического задания по спортивным играм участник должен поочередно выполнить все четыре спортивных игры: баскетбол, волейбол, гандбол и футбол и финишировать в обозначенном в задании месте. Фиксируется общее время прохождение всей дистанции. В каждом игровом виде может быть различным набор технических элементов и их сочетания. Определённый нюанс данного комплексного норматива состоит в том, что участник может получить как штрафное время, так и бонусное время при выполнении каждой спортивной игры. Штрафное и бонусное время прописано в самом комплексном задании. Например, штрафное время может быть начислено за непопадание в баскетбольное кольцо, на нарушение правил «двух шагов» (баскетбол) или «трех шагов» (гандбол), нарушение условий выполнения задания.

Бонусное время может быть начислено за попадание в определённый сектор гандбольных ворот (при выполнении задания по гандболу), при выполнении подачи мяча в волейболе строго в игровые зоны волейбольной площадки и т.д.

Исходя из этого стоит также провести анализ выполнения комплексного задания по игровым видам спорта учитывая штрафное и бонусное время.

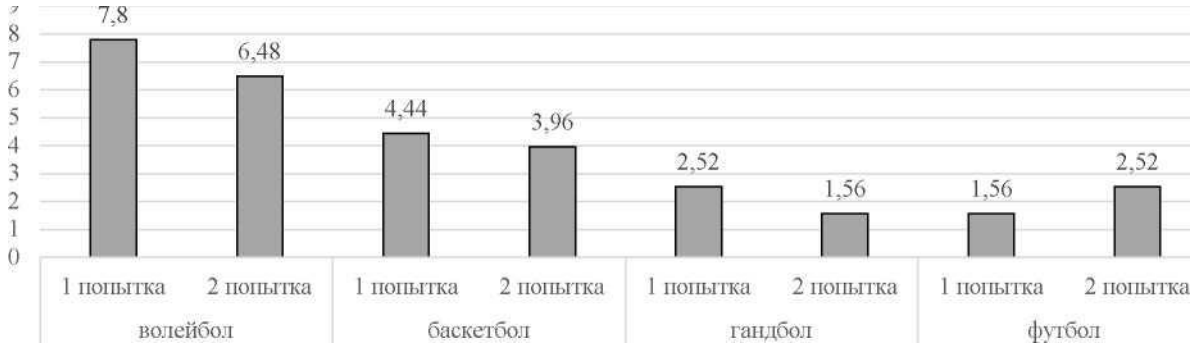


Рисунок 6. Среднее значение 3 тура (спортивные игры)
областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье» (штрафное время, секунды, девушки)

Как видно из рисунка 6, во второй попытке участник получает меньше штрафного времени. Если рассматривать по игровым видам спорта, то самым сложным видам у участников на областном этапе оказался волейбол, так как в этом виде больше всего штрафного времени набирали участники олимпиады.

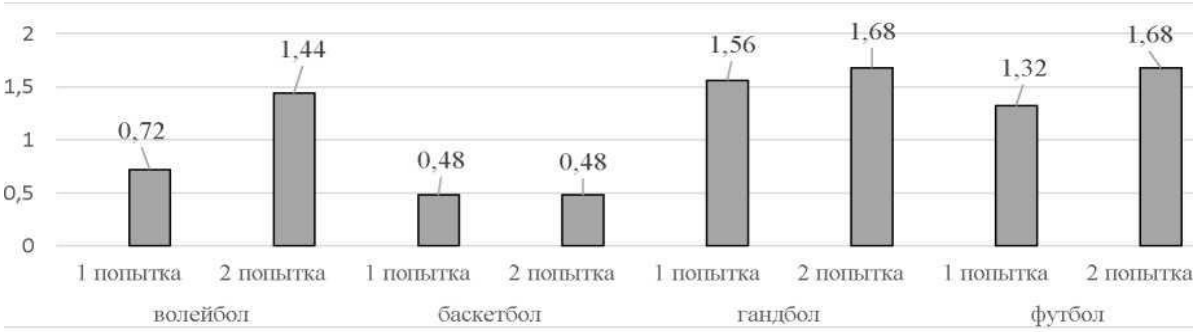


Рисунок 7. Среднее значение 3 тура (спортивные игры)
областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье» (бонусное время, секунды, девушки)

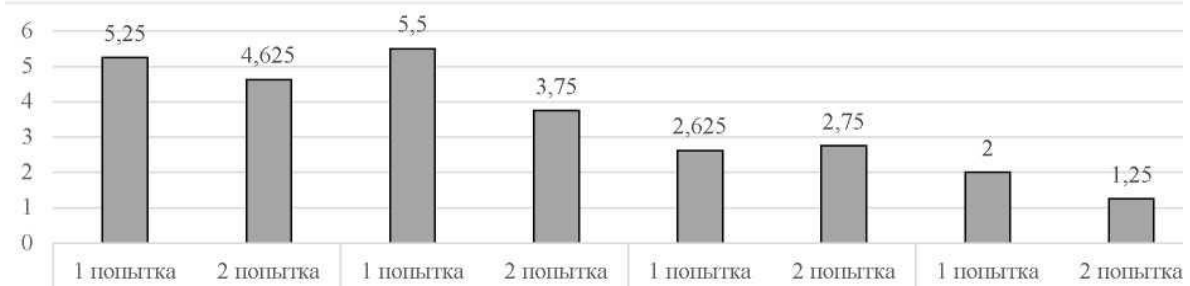


Рисунок 8. Среднее значение 3 тура (спортивные игры)
областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье» (штрафное время, секунды, юноши)

Рассматривая полученное бонусное время у девушек по игровым видам, стоит отметить, что больше всего бонусов было получено в гандболе и футболе. Также во второй попытке больше получено бонусов, чем при выполнении первой попытки.

Точно по такой же схеме рассмотрим и результаты юношей по 3 туру – спортивные игры.

Как и у девушек, у юношей отмечается та же тенденция уменьшения штрафного времени во второй попытке. У юношей наиболее сложными оказались волейбол и баскетбол, по которым получено больше всего штрафного времени (рисунок 8).

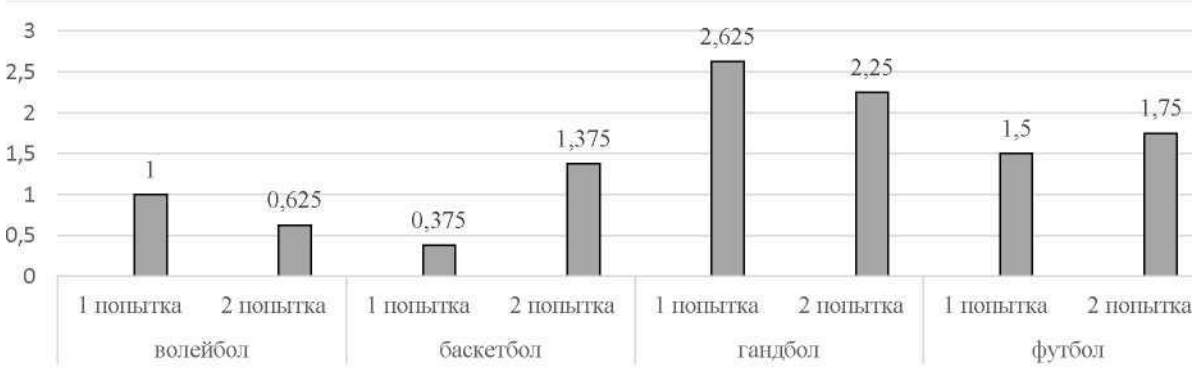


Рисунок 9 – среднее значение 3 тура (спортивные игры)
областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье» (бонусное время, секунды, юноши)

Как видно из рисунка 9, больше всего бонусов у девушек в футболе и в гандболе.

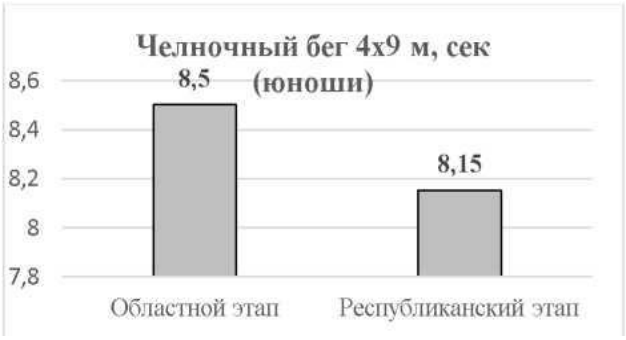
Таблица 2 – среднее значение результатов 4 тура «Уровень физической подготовленности» областного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

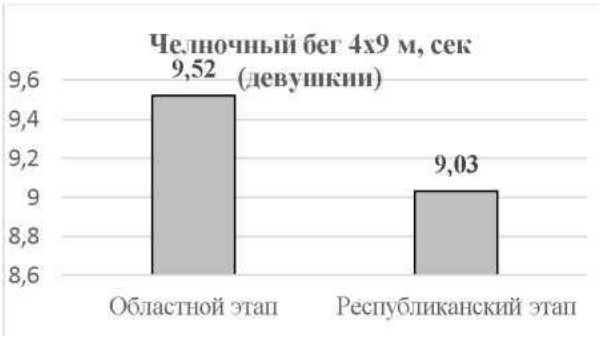
Контрольное испытание	Юноши	Девушки
Челночный бег 4х9 м, сек	8,50	9,52
Прыжок в дину с места, см	267,08	220,64
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, см	16,67	20,48
Поднимание и опускание туловища за 1 минуту, кол-во раз		60,76
Потягивание в висе на перекладине, кол-во раз	17,88	

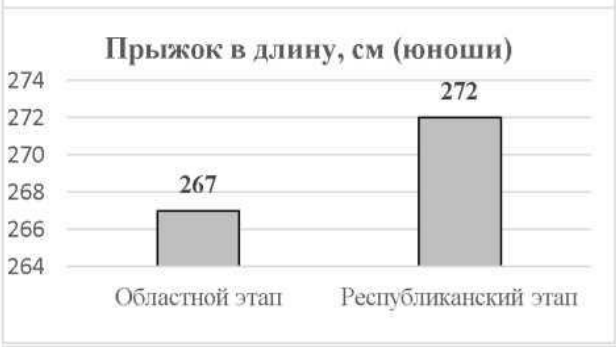
В данном туре были показаны следующие максимальные значение:

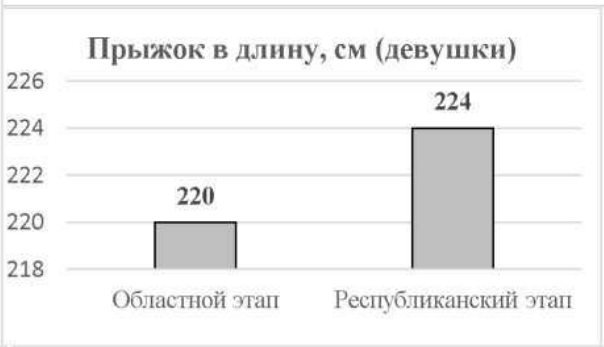
- «Челночный бег 4х9 м» у юношей составил 8,08 секунд; у девушек – 8,79 секунд;
- «Прыжок в дину с места» у юношей составил 292 см; у девушек – 235 см;
- «Наклон вперед из исходного положения сидя на полу» у юношей составил 27 см; у девушек – 34 см;
- «Поднимание и опускание туловища за 1 минуту» - 82 раза (девушки);
- «Потягивание в висе на перекладине» - 33 раза (юноши).

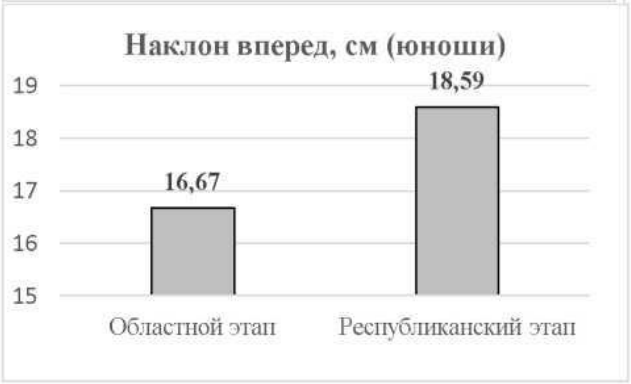
Как известно, основной этап республиканской олимпиады – это заключительный (финальный) этап, к выступлению в котором стремится каждый учащийся. Поэтому, средние значение результатов заключительного этапа можно взять за эталонные, к которым необходимо стремиться. Исходя из этого, приведем среднее значение контрольных испытание 4 тура «Уровень физической подготовленности», которые были показаны на заключительном этапе олимпиады в 2021 году.

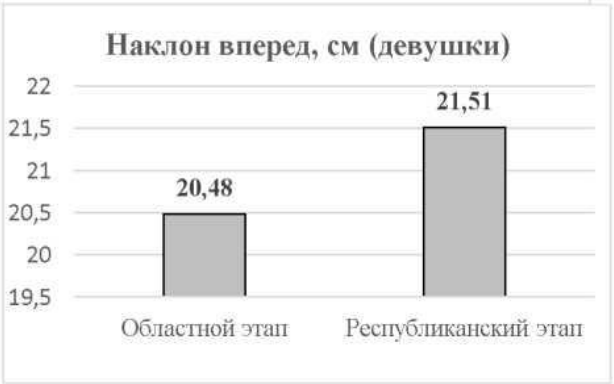


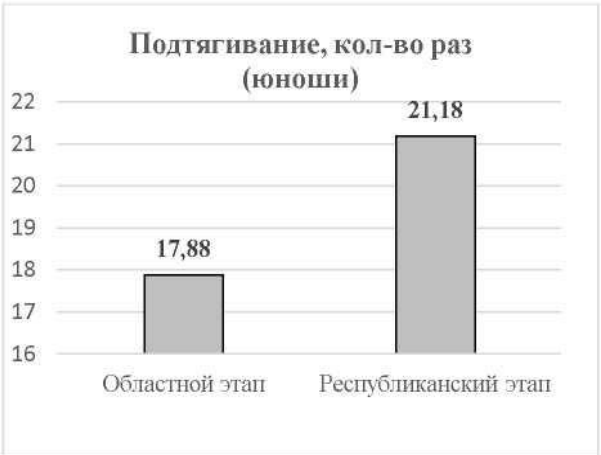












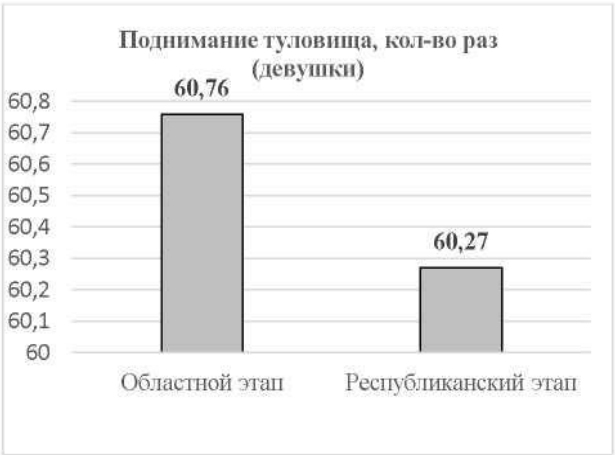


Рисунок 10 – сравнительное значение результатов 4 тура
«Уровень физической подготовленности» областного и заключительного этапов
республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Анализируя результаты областного и заключительного этапов олимпиады по контрольным нормативам, мы видим, что на заключительном этапе как у юношей, так и у девушек средние результаты участников показаны лучше, чем на областном этапе:

- «Челночный бег 4х9 м» на 0,35 секунд лучше у юноши и на 0,49 секунд у девушек;
- «Прыжок в длину»: на 5 см лучше в юношей и на 4 см у девушек;
- «Наклон вперед из исходного положения сидя на полу»: на 1,92 см лучше у юношей и на 1,03 см – у девушек;
- «Потягивание в висе на перекладине» лучше на 3,3 раза (юноши);
- «Поднимание и опускание туловища за 1 минуту» значение на областном этапе незначительно больше, чем на республиканском.

Заключение. Анализ результатов областного этапа, а также их сравнительный анализ с результатами заключительного этапа дает нам возможность планировать подготовку учащихся к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», вносить коррективы в учебный процесс по этому предмету.

Рассмотрев результаты теоретического тура, стоит отметить, что необходимо уделять больше внимание на изучение вопросов открытого типа, т.е. научить занимающихся запоминать и воспроизводить информацию предлагаемую учителем на уроке. Проводя уроки по спортивным играм необходимо больше выделить времени в планировании уроков на изучение волейбола и баскетбола, так как в этих игровых видам спорта у участников областного этапа олимпиады было больше всего получено штрафного времени.

Литература

1. О проведении в 2020/2021 учебном году республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс]: приказ Мин. образования Республики Беларусь, 25.09.2020 № 644 //Республиканская олимпиада по предмету «Физическая культура и здоровье». – Режим доступа: https://olympiad.by/wp-content/uploads/2020/11/...pdf. – Дата доступа: 31.10.2021.

2. Порядок проведения заключительного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2021 году. – Минск: Министерство образования Республики Беларусь. – 11 с.

3. Инструкция о порядке проведения республиканской олимпиады по учебным предметам, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.11.2003 № 73 (с изменениями и дополнениями). – 17 с.

УДК [796.093:796.011.3]-055.15(47.5)

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЮНОШЕЙ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Д.Э. Шкирьянов

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

E-mail: shkireanov@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты анализа протоколов заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018-2020 годах. Проанализированы результаты выступления юношей Витебской области, отражены их достижения в отдельных турах олимпиады, проведен сравнительный анализ результатов четвертого тура олимпиады с требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Определены перспективы научно-методического сопровождения подготовки юношей

Витебской области к заключительному этапу Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Ключевые слова: олимпиада, учебный предмет «Физическая культура и здоровье», юноши, плавание, спортивные игры, физическая подготовленность.

История возникновения олимпиадного движения по учебным предметам среди учащихся традиционно связывают с древнегреческой спортивной олимпиадой и средневековыми научными турнирами, различными интеллектуальными конкурсами. Большинство специалистов единогласно сходятся во мнении, что становление и широкое распространение в мире предметная олимпиада получила в конце XIX века. В СССР первые олимпиады для учащихся начали проводиться лишь в 30-е годы XX века, после чего были временно прерваны в связи с Великой Отечественной войной. Однако, уже с 1944 года по инициативе химического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова стали возрождаться довоенные традиции – была проведена I городская олимпиада. Московские математики, находясь в эвакуации, проводили олимпиады в Ашхабаде, Казани. С 1947 года стали регулярно проводиться олимпиады по физике и математике в городах Вологда, Иваново, Иркутск, Смоленск. С 1949 года – в Саратове, с 1950 г. – в Белоруссии, на Украине. В конце XX века появляется большое количество гуманитарных олимпиад – по литературе, истории, обществоведению, иностранному языку, праву [1; 2]. В настоящее время Республиканская олимпиада проводится по большинству учебных предметов, таких как белорусский язык и литература, русский язык и литература, английский, немецкий, французский, китайский и испанский языки, математика, физика, астрономия, информатика, биология, химия, география, история, обществоведение, трудовое обучение [1; 3; 4].

Относительно новым направлением в отечественном олимпиадном движении стала организация олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», которая впервые была организована в 2018 году в г. Молодечно. Согласно требованиям нормативно-правовых документов олимпиада проводится в четыре этапа: 1-й – учреждение образования (не позднее ноября текущего учебного года); 2-ой – районный (городской), а также в учреждениях общего среднего образования областного подчинения (не позднее декабря текущего учебного года); 3-й – областной (Минский городской), а также в УВО, реализующих образовательную программу среднего образования, в государственном учреждении образования «Лицей Белорусского государственного университета» (не позднее января - февраля текущего учебного года) и 4-й – заключительный (не позднее января - февраля текущего учебного года). Поиск новых и наиболее эффективных методик подготовки учащихся к данной олимпиаде актуализирует необходимость проведения научной работы направленной на изучение результативности выступления школьников различных регионов на заключительном этапе [1].

Цель исследования – анализ выступления юношей Витебской области на заключительном этапе Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018-2021 годах.

Материал и методы. Педагогическое исследование предусматривало анализ протоколов заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018/2019 (г. Мозырь), 2019/2020 (г. Гродно) и 2020/2021 учебные годы (г. Витебск). В исследовании приняли участие 94 юноши. Программа заключительного этапа олимпиады предусматривала четыре тура: первый тур – теоретический (письменная форма); второй тур – практический, плавание (50 м, вольный стиль); третий тур – практический, игровые виды спорта (комплексное задание, включающее элементы четырех игровых видов: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол); четвёртый тур – практический, тестирование уровня физической подготовленности (челночный бег 4×9 м, прыжок в длину

с места, подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки), наклон вперед из исходного положения сидя на полу.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов и программно-методической документации, педагогическое тестирование, хронометраж, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Результаты корреляционного анализа констатируют факт наибольшей статистической связи итоговых результатов заключительного этапа Республиканской олимпиады в 2019/2020 ($r=0,60$; $p<0,05$) и 2020/2021 ($r=0,71$; $p<0,05$) учебном году с результатами первого (теоретического) тура. Следует отметить, что учащиеся Витебской области в этом туре в последние годы показывали невысокие результаты, а именно 27,50±1,29 баллов в 2019/2020 и 29,07±4,55 в 2020/2021 учебном году, что существенно ниже общего среднегруппового показателя в указанные годы 28,59±4,59 и 32,14±5,60 соответственно (таблица). Данный факт предопределяет необходимость проведения дополнительной теоретико-методической работы с учащимися по разделам учебной программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье», учебной программе факультативных занятий «Введение в спортивно-педагогические профессии», учебным программам факультативных занятий спортивной направленности, в том числе с привлечением профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова.

При разработке комплексных программ подготовки учащихся особое внимание необходимо уделять третьему туру. Установлено, что результаты данного тура имеют умеренную тесноту статистической связи с результатами итогового выступления, а именно $r=0,52$; $p<0,05$ в 2018/2019 учебном году, $r=0,51$; $p>0,05$ в 2019/2020 и $r=0,31$; $p<0,05$ в 2020/2021. Следует отметить, что учащимися Витебской области во все годы показаны результаты существенно выше средних показателей среди всех учащихся, что во много объясняется эффективностью работы профессорско-преподавательского состава ВГУ имени П.М. Машерова в рамках профильных лагерей, организованного ГУДОВ «Витебским областным институтом развития образования» на базе ГУО «Витебское кадетское училище»

Особое внимание при анализе результатов выступления учащихся уделяется оценке уровня физической подготовленности, в частности результатам четвертого тура (таблица). Так, в анализируемый период 2018-2021 гг. юноши Витебской области показывали результаты выше среднего в челночном беге 4×9 м: 2020/2021 учебный год 8,08±0,24 с относительно среднего результата всех участников 8,16±0,29 с, в 2018/2019 год 8,34±0,21 с наряду с 8,43±0,25 с. Исключение составил 2019/2020 учебный год, когда из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки состав команд был представлен только учащимися 11 классов и показанные результаты были ниже общего среднегруппового, а именно 8,46 с относительно 8,31±0,25 с. Следует отметить, что согласно нормам второй ступени («Спортивная смена» для юношей 16 лет) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК) показанные результаты в анализируемый период соответствуют 5-му высокому уровню развития координационных способностей.

Наилучший результат в контрольном упражнении наклон вперед из исходного положения сидя на полу учащиеся Витебской области продемонстрировали в 2020/2021 учебном году 21,29±4,23 см относительно среднего результата всех учащихся 18,59±6,57 см, что соответствует 5-му уровню развития гибкости согласно требованиям ГФОК. Следует отметить, что в 2018/2019 учебном году были показаны существенно более низкие результаты в данном упражнении, а именно 11,60±5,68 см относительно 13,60±5,53 см, что соответствует лишь 3-му среднему уровню ГФОК. В 2019/2020 учебном году данное упражнении было исключено из программы 4 тура.

Таблица – Результаты заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018-2021 гг.

Город / Область	Учебный год	Количество участников	1 тур Теоретический	2 тур Плавание	3 тур Игровые виды спорта	4 тур Тестирование уровня физической подготовленности			
						4×9 м	Длина	Наклон	Подтягивания
Могилев	2020/2021	n = 5	37,70±5,16	29,73±3,07	54,24±8,19	8,08±0,17	285,00±13,29	20,80±2,77	26,00±7,97
	2019/2020	n = 2	27,50±7,78	-	64,75±6,15	8,16±0,09	280,50±9,19	-	22,50±3,54
	2018/2019	n = 5	34,80±3,27	30,96±2,46	80,12±5,87	8,45±0,24	290,40±8,44	17,80±4,92	19,60±1,95
Минск	2020/2021	n = 5	34,80±3,47	29,76±2,88	57,50±8,17	8,04±0,42	281,80±22,17	20,60±5,18	27,00±4,06
	2019/2020	n = 3	25,67±8,39	-	114,57±36,62	8,55±0,36	254,00±17,44	-	16,67±1,15
	2018/2019	n = 5	36,00±5,24	33,53±4,30	78,02±14,31	8,38±0,37	264,80±19,41	11,40±6,07	16,60±3,51
Витебск	2020/2021	n = 7	29,07±4,55	31,40±1,36	46,69±4,99	8,08±0,24	275,57±8,10	21,29±4,23	17,14±3,29
	2019/2020	n = 4	27,50±1,29	-	72,97±9,31	8,46±0,26	272,25±22,32	-	18,00±3,74
	2018/2019	n = 5	35,20±4,92	34,62±4,86	80,26±10,09	8,34±0,21	280,00±5,15	11,60±5,68	16,60±8,65
Минская область	2020/2021	n = 5	34,30±5,46	32,99±3,48	47,22±3,80	8,36±0,32	261,20±4,82	10,60±3,85	20,00±1,58
	2019/2020	n = 4	31,75±2,06	-	89,85±19,99	8,28±0,19	268,75±4,35	-	21,50±3,32
	2018/2019	n = 5	38,80±4,97	32,73±1,40	86,44±11,02	8,55±0,13	265,20±8,73	11,00±4,53	18,20±1,64
Гомель	2020/2021	n = 5	31,40±5,85	34,15±4,45	50,73±6,81	8,14±0,19	264,60±19,36	19,40±4,56	20,20±3,56
	2019/2020	n = 3	31,67±2,52	-	84,00±84,00	8,22±0,32	273,33±8,08	-	21,00±4,00
	2018/2019	n = 5	37,80±2,86	30,99±1,65	81,26±19,41	8,49±0,24	268,00±7,91	10,80±4,76	14,00±2,74
Гродно	2020/2021	n = 5	30,90±2,72	31,39±4,11	54,77±8,71	8,25±0,35	275,80±14,65	17,80±9,31	17,00±3,67
	2019/2020	n = 4	29,00±4,90	-	68,83±12,14	8,24±0,19	266,00±22,39	-	16,75±1,71
	2018/2019	n = 5	38,20±5,07	31,54±2,91	92,58±7,84	8,36±0,37	272,00±28,49	17,40±5,27	17,80±4,38
Брест	2020/2021	n = 5	28,00±6,88	31,90±4,94	55,87±12,82	8,20±0,31	263,80±6,26	18,60±9,96	22,40±1,82
	2019/2020	n = 2	24,50±2,12	-	82,10±12,30	8,15±0,10	260,50±30,41	-	18,50±0,71
	2018/2019	n = 5	30,40±4,62	30,93±3,31	83,18±11,07	8,43±0,17	274,80±18,83	15,20±4,82	18,00±4,85
Общий результат по всем отраслям	2020/2021	n = 37	32,14±5,60	31,61±3,55	52,12±8,33	8,16±0,29	272,70±15,22	18,59±6,57	21,16±5,32
	2019/2020	n = 22	28,59±4,59	-	82,55±21,66	8,31±0,25	267,82±16,89	-	19,09±3,34
	2018/2019	n = 35	35,89±4,90	32,19±3,23	83,12±11,92	8,43±0,25	273,60±16,85	13,60±5,53	17,26±4,43

Таким образом, корректировка программы физической подготовки учащихся с учетом результатов 2018/2019 года с акцентов на развитие пассивной и активной гибкости дала положительные результаты в 2020/2021 учебном году.

Нельзя оставлять без внимания подготовку учащихся к второму туру (практический, плавание).

Согласно проведенному анализу, результаты выступления учащихся Витебской области существенно улучшились в 2020/2021 учебном году (31,40±1,36 с), относительно 2018/2019 года (34,62±4,86 с), в 2018/2019 данный тур был исключён из программы олимпиады в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой. Однако в обеих случаях показанные результаты были существенно ниже общих среднегрупповых результатов в туре. Закономерно, что сборная команда Витебской области в 2018/2019 году уступила сборным всех областей, а в 2020/2021 лучшими оказались команды Могилева, Минска и Гродно.

Заключение. В результатах выступлении юношей Витебской области на заключительном этапе Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с 2018 по 2021 год наблюдается положительная динамика результатов как в отдельных турах, так и в общем итоговом зачете, выраженная общим количество завоеванных дипломов различной степени.

Определяющими фактором сложившейся ситуации является улучшение отбора учащихся на 1-ом – 3-ем турах Республиканской олимпиады, а также повышение качества подготовки юношей к 4-му этапу в рамках профильного лагеря на базе ГУО «Витебское кадетской училище» организованного ГУДОВ «Витебский областной институт развития образования» с привлечением профессорско-преподавательского состава ВГУ имени П.М. Машерова.

Вместе с тем очевидна необходимость проведения научно-исследовательской и методической работы по подготовке учащихся к заключительному этапу Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Литература

1. Тема 3.1 Олимпиадное движение как фактор развития ребенка в образовательной организации, условие формирования опыта творческой деятельности [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mooc.do.altspu.ru/mod/book/view.php?id=348&chapterid=577. – Дата доступа: 09.08.2021.

2. Погружение в историю: готовимся к олимпиадам [электронный ресурс] / Т. Л. Гайдук. – Режим доступа: https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/olimp_materialy.pdf. – Дата доступа: 12.08.2021.

3. Об утверждении инструкции о порядке проведения Республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20 ноября 2003 № 73. – Режим доступа: https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/respublikanskaya-olimpiada-po-uchebnym-predmetam/. – Дата доступа: 12.08.2021.

4. О проведении в 2020/2021 учебном году республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс]: приказ Мин. образования Республики Беларусь, 25.09.2020 № 644 // Республиканская олимпиада по предмету «Физическая культура и здоровье». – Режим доступа: https://olympiad.by/wp-content/uploads/2020/11/...pdf. – Дата доступа: 12.08.2021.

УДК [796.093:796.011.3]-055.25(476)«2021»

ВЫСТУПЛЕНИЕ ДЕВУШЕК НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В 2021 ГОДУ

Д.Э. Шкирьянов, К.О. Ярышева
Учреждение образования
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: shkireanov@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты анализа протоколов выступления девушек на заключительном этапе Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2021 году. Проанализированы достижения девушек в отдельных турах олимпиады, проведен сравнительный анализ результатов четвертого тура олимпиады с требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.
Ключевые слова: олимпиада, учебный предмет «Физическая культура и здоровье», девушки, плавание, спортивные игры, физическая подготовленность, теоретическая подготовка.

Предметные олимпиады получили распространение в 30-е годы прошлого века. Однако в ряде литературных источников имеются сведения, что интеллектуальные конкурсы, напоминающие олимпиады, были распространены еще в XIX веке. Естественно, участие в них изначально было добровольным, главное виделось не столько в баллах и местах, сколько в самой занятости и увлеченности обучаемых. Итоги конкурсов подводились, победители чествовались и – жизнь продолжалась. Как известно олимпиады являются одним из видов деятельности, позволяющих учащимся реализовать и развивать интеллектуальные и творческие способности [1].

В Республике Беларусь олимпиады проводятся ежегодно и стартуют в начале учебного года. До 2015 года предметные олимпиады проводились по 16 учебным предметам. В 2015 году в программу была включена олимпиада по китайскому языку. В 2018 году впервые проведена олимпиада по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в которой приняли участие учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Сложившуюся ситуацию закономерно объясняет тот факт, что в нашей стране развитию физической культуры и спорта уделяется большое внимание, и приоритетной задачей государственной политики является пропаганда здорового образа жизни и формирование физической культуры личности. Очевидно, что олимпиадное движение по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» наиболее «молодое», остро требующее научно-исследовательского и методического обеспечения [2, 3]. В совокупности данные обстоятельства актуализируют цель нашего исследования.

Цель исследования – анализ выступления девушек на заключительном этапе Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2021 году.

Материал и методы. Педагогическое исследование предусматривало анализ протоколов выступления девушек на заключительном этапе Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2020/2021 учебном году (г. Витебск). В исследовании приняли участие 37 девушек. Программа заключительного этапа олимпиады предусматривала четыре тура: первый тур – теоретический (письменная форма); второй тур – практический, плавание (50 м, вольный стиль); третий тур –

практический, игровые виды спорта (комплексное задание, включающее элементы четырех игровых видов: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол); четвёртый тур – практический, тестирование уровня физической подготовленности (челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки), наклон вперед из исходного положения сидя на полу.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов и программно-методической документации, педагогическое тестирование, хронометраж, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Полученные эмпирические данные были обработаны методом математической статистики, обобщены, систематизированы, и представлены в виде таблицы.

Таблица – Показатели выступления девушек на заключительном этапе Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2021 году

Тур (содержание)		**Показатель**	**Min**	**Max**
1-ый тур Теоретический		33,22±6,71 баллов	13,00 баллов	45,50 баллов
2-й тур Плавание		38,56±4,83 с	28,07 с	48,60 с
3-й тур Игровые виды спорта		61,79,12±7,94 с	40,72 с	79,53 с
4-ый тур УФП*	4×9 м	9,03±0,36 с	8,43 с	9,78 с
	Длина	224,89±11,83, см	195,00 см	246,00 см
	Наклон	21,51±6,08 см	3,00 см	34,00 см
	Поднимание туловища	60,27±5,03 раз	47,00 раз	72,00 раз

Как известно теоретический тур проводится в письменной форме и предусматривает выполнение тестовых заданий с различными формами ответов, размещенных в соответствующих блоках: блок А – закрытая форма ответов; блок В – задания на установления соответствия; блок С – задания с открытой формой ответов. Выбранные варианты ответа фиксируются в специальном бланке. Анализ полученных данных показал, что лучший результат на этом этапе показала учащаяся государственного учреждение образования «Средняя школа № 11 г. Слуцка» Горшкова А.Р. – 45,50 баллов, наименьший результат зафиксирован у учащейся государственного учреждение образования «Средняя школа № 10 г. Пинска» Водчиц В.А. – 13,00 баллов. При этом средние результаты который показали девушки составил 33,22±6,71 балла.

Установлено, что лучший результат в рамках второго тура (практический, плавание) показала учащаяся государственного учреждение образования «Средняя школа № 47 г. Минска» Кулешова К.А. – 28,07 с, что соответствует I разряду в плавании вольным стилем в бассейне 25 м (29,00 с). Самой медленной оказалась учащаяся государственного учреждения образования «Октябрьская средняя школа Витебского района» Беляева А.О. Средний результат, который показали девушки составил 38,56±4,83 с, что соответствует I-му юношескому разряду в плавании (42,00 с).

Лучший результат третьего тура (практический, спортивные игры) 40,72 с принадлежит учащейся государственного учреждения образования «Средняя школа №20 г .Орша»Ладковой С.И., самые медленные секунды (79,53 с) продемонстрировала учащаяся государственного учреждения образования «Средняя школа № 47 г. Минска» Кулешова К.А. Наряду с этим, средний результат который продемонстрировали девушки составил 61,79,12±7,94 с.

Показатель, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, который отражает степень развития скоростно-силовых качеств, составил 224,89±11,83, см, что соответствует

высокому уровню физической подготовленности согласно нормативам государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (206 см и более). Лучшей в этом упражнении была учащаяся государственного учреждение образования «Средняя школа № 45 г. Могилева» Бабкова Д.С. с результатом 246,00 см. В челночном беге 4×9 метров лучший результат принадлежит учащейся государственного учреждения образования «Дубненская средняя школа» Табала Д.Н. – 8,43 с. Средний результат, который показали девушки составил 9,03±0,36 с, что соответствует 5-му высокому уровню развития координационных способностей у девушек. Результаты, продемонстрированные в наклонах вперед из исходного положения сидя на полу (21,51±6,08 см), свидетельствует о выше среднем уровне развития гибкости согласно требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. Лучший результаты 34,00 см показала учащаяся государственного учреждение образования «Средняя школа №16 г. Мозыря» Иваненко Д.А. Высокие результаты девушки показали в упражнении поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с – 60,27±5,03 раз.

Заключение. Анализ результатов заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» показал, что лучшие результаты показали учащиеся Могилёвской, Минской и Витебской областей. При этом, согласно требованиям государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, учащиеся продемонстрировали высокий уровень развития координации, силы и скоростно-силовых качеств.

Литература

1. В Беларуси впервые прошла республиканская олимпиада по физкультуре // Министерство связи и информатизации Республики Беларусь [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.mpt.gov.by/ru/trade-union-news/v-belarusi-vpervye-proshla-respublikanskaya-olimpiada-po-fizkulture. – Дата доступа: 06.11.2021.

2. Олимпиадное движение школьников зашло в Беларуси «в исторический тупик», считает брестский педагог с 26-летним стажем / В. Лупаков // Брестская газета [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b-g.by/society/olimpiadnoe-dvizhenie-shkolnikov-zashlo-v-belarusi-v-istoricheskiy-tupik-schitaet-brestskiy-pedagog-s-26-letnim-stazhem/. – Дата доступа: 06.11.2021

3. В Беларуси впервые пройдет республиканская школьная олимпиада по физкультуре и спорту // Белта [электронный ресурс]. – https://www.belta.by/society/view/v-belarusi-vpervye-projdet-respublikanskaja-shkolnaja-olimpiada-po-fizkulture-i-sportu-318558-2018. – Дата доступа: 06.11.2021

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ ГРУПП

П.А. Шмат, Л.В. Пальвинская

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

E-mail: Polina_shmat@mail.ru

Аннотация. Представлена сравнительная характеристика показателей физического состояния детей среднего школьного возраста подготовительной и основной групп.

Ключевые слова: физическое состояние, подготовительная и основная группы, физическая культура, дети среднего школьного возраста.

На сегодняшний день основной задачей современного образования является повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья школьников.

Знание учащимися своих показателей физического развития и подготовленности позволит сформировать осознанное отношение к своему здоровью и педагогическому процессу [1].

Дети, активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе, кроме того, у этих ребят повышается устойчивость к простудным заболеваниям, достигается высокий уровень физического развития, воспитываются необходимые человеку физические качества.

Цель исследования – сравнительная характеристика показателей физического состояния детей среднего школьного возраста основной и подготовительной групп, занимающихся на уроках «Физическая культура и здоровье».

Материал и методы. Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа №59 г. Минска». В педагогическом эксперименте приняли участие 49 учащихся, из них 8 девочек и 9 мальчиков подготовительной и 20 девочек и 12 мальчиков основной группы здоровья. Средний возраст ребят подготовительной и основной групп составлял 13±0,5 лет.

В работе применялись следующие методы исследования:

– антропометрические измерения (рост стоя, масса тела, окружность грудной клетки);

– изучение функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем (проба с приседаниями, ортостатическая проба);

– изучение физической подготовленности (наклон вперёд из исходного положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища за 1 мин (девочки); бег 1000 м).

Результаты и их обсуждение. При проведении антропометрических измерений было выявлено, что средний показатель роста девочек подготовительной группы составил 161±8,4 см, мальчиков – 164±8,4 см. У девочек основной группы здоровья средний рост равен 163±6,3 см, мальчиков – 162±9,4 см. Данные показатели соответствуют уровню физического развития – выше среднего. Но следует отметить, что средний рост мальчиков подготовительной группы выше, чем у ребят основной.

Средний показатель массы тела девочек подготовительной группы составил 48±8,4 кг, мальчиков – 51±7,5 кг, который соответствует уровню физического развития – выше среднего. Средняя масса тела девочек основной группы здоровья равна 51±10,8 кг, мальчиков – 53±12,3 кг, что соответствует высокому уровню физического развития. Средний показатель веса также указывает, что дети основной группы имеют более высокий уровень физического развития по сравнению с ребятами подготовительной.

Средние показатели окружности грудной клетки на вдохе у девочек подготовительной группы составили 79±6,4 см, у мальчиков – 84±6,5 см. Средние показатели окружности грудной клетки на вдохе у девочек основной группы составили 79±6,7 см, у мальчиков – 84±12,4 см. Данные показатели указывают на высокий уровень физического развития исследуемых обеих групп.

Необходимо отметить, что средний показатель пульса в покое у учащихся подготовительной группы здоровья выше 86±14,4 уд/мин, по сравнению с детьми основной 81±14,3 уд/мин. Что указывает на менее экономную работу сердца в покое у ребят подготовительной группы по сравнению с основной. Это связано с тем, что дети подготовительной группы меньше спят, у них чаще возникают болевые ощущения, и они реже занимаются физическими упражнениями.

При проведении ортостатической пробы выявлено, что пульс при переходе из положения лежа в положение стоя у учащихся подготовительной группы увеличился

на 7±5,5 уд/ мин, а у лиц основной – на 11±6,8 уд/ мин. Результаты ортостатической пробы у ребята подготовительной группы соответствуют оценке «отлично», а у детей основной группы здоровья – «хорошо», что указывает на нормальную возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы всех обследуемых.

При выполнении пробы с приседаниями средний показатель пульса у девочек подготовительной группы после нагрузки составил 119±19,3 уд/ мин, мальчиков 118±14,3 уд/ мин. У девочек основной группы пульс повысился до 118±18,8 уд/ мин, у мальчиков до 119±13,4 уд/ мин. Для учащихся обеих групп характерна «допустимая» оценка реакции на пробу. Следует от метить что после 20 приседаний быстрее восстановились ребята подготовительной группы.

При оценке физической подготовленности детей среднего школьного возраста было выявлено, что при выполнении теста наклон вперёд из исходного положения сидя среднее значение у ребят подготовительной группы составило 7,2±5,0 см, а у детей основной группы – 9,5±4,6 см, следовательно, у детей подготовительной группы гибкость ниже на 24% по сравнению с детьми основной группы здоровья.

При выполнении теста прыжок в длину с места средний показатель у детей подготовительной группы составил 177,5±19 см, а у детей основной группы – 175,7±17,5 см. Скоростно-силовые способности у детей основной группы ниже на 1%, по сравнению с детьми основной группы.

В тестах сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики) поднимание туловища за 1 мин (девочки) средние показатели силовой выносливости у ребят подготовительной группы были ниже на 11% по сравнению с детьми основной группы здоровья.

В беге на дистанцию 1000 м результаты у детей подготовительной группы составили 5,7±1,1 мин, а у лиц основной – 4,8±0,6 мин. Показатели общей выносливости детей подготовительной группы ниже на 16%, чем у ребят основной.

При выполнении теста бег 30 м средний показатель у детей подготовительной группы составил 5,8±0,5 с, а у ребят основной группы 5,6±0,3 с. Скоростные способности у детей подготовительной группы ниже на 3% по сравнению с детьми основной группы здоровья.

Заключение. При оценке физического развития (рост, масса тела, ОГК) выявлено, что дети среднего школьного возраста подготовительной группы имеют более низкий его уровень по сравнению с детьми основной.

При изучении функционального состояния сердечно-сосудистой системы показатели пульса в покое ниже у ребят среднего школьного возраста основной группы. Восстановление пульса после пробы с приседаниями лучше у лиц подготовительной группы.

При анализе ортостатической пробы выявлено для детей среднего школьного возраста подготовительной и основной групп характерна нормальная возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

У детей среднего школьного возраста подготовительной группы здоровья гибкость, общая выносливость, скоростные и силовые способности ниже по сравнению учащимися основной группы. При организации физкультурных занятий с детьми подготовительной группы рекомендуется применять упражнения, направленные на развитие общей выносливости, т.к. она является основой для лучшего развития всех физических качеств [2].

Литература

1. Булич, Э. Г. Физическая культура и здоровье: учебник / Э. Г. Булич. – М. : Знание, 2013. – 218 с.

2. Загорский, Б. И. Физическая культура: практическое пособие / Б. И. Загорский , И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш.шк. 1989. – 383 с.

УДК796.012.6:796.835-053.5:685.6

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ 12–14 ЛЕТ

В.Г. Шпак, А.А. Здункевич
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: Garrievi4@tut.by

Аннотация. В статье изложена методика общей и специальной подготовки юных кикбоксеров с использованием в тренировочных занятиях тренажеров и тренировочных устройств.
Ключевые слова: кикбоксинг, тренировочный процесс, тренажеры, тренировочные устройства, общая и специальная физическая подготовка, юные кикбоксеры.

В настоящее время достаточно обоснованно можно утверждать, что экстенсивный этап развития спорта практически закончился. Данный период отличается резкой интенсификацией тренировочного процесса, особенно в циклических видах спорта.

Однако реализация этого направления требует более эффективного управления тренирующими воздействиями – единственного пути к повышению эффективности системы тренировки спортсменов. А это, в свою очередь, подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств обучения и тренировки [1].

До настоящего времени эти средства весьма широко применялись в большом спорте и недостаточно в массовом. Этим создается определенный разрыв между системами подготовки спортсменов массовых разрядов и спортсменов высшей квалификации. Нарушается один из основополагающих методических принципов физического воспитания -принцип преемственности подготовки.

Применение тренажеров и других технических средств в массовом спорте в решающей мере сдерживается их дороговизной и недостаточным финансированием этого направления в системе физического воспитания.

Создание относительно дешёвых и удобных для массового применения технических средств тренировки может значительно повысить эффективность подготовки спортсменов массовых разрядов и спортивного резерва [2].

В настоящее время таких научно-обоснованных разработок пока недостаточно.

Технический арсенал кикбоксинга насчитывает более 3 тысяч действий, характеризующихся различными пространственными и временными характеристиками. Овладеть ими в полном объеме без продуманного системного подхода крайне трудно. Такой подход особенно важен на начальных этапах многолетней подготовки.

В современном кикбоксинге постоянно растет скорость выполнения технических приемов, повышается их эффективность за счет использования различных подготовительных действий, разрабатываются новые технико-тактические соединения, позволяющие одержать победу, меняются правила соревнований [3].

Поэтому научная проблематика усовершенствования тренировочного процесса кикбоксёров является очень актуальной, требует специальных исследований.

Цель исследования: разработать систему физических упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств для общей и специальной физической подготовки юных кикбоксёров 12-14 лет.

Материал и методы. Педагогический эксперимент проводился на базе УСУ «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва», г. Полоцка, а также фитнес-центра SOFIT с октября 2019 по октябрь 2020 гг.

В эксперименте принимали участие две группы кикбоксеров с одинаковым уровнем подготовленности 12-14 лет (экспериментальная и контрольная) по 8 человек в каждые учебно-тренировочные группы.

Методы исследования -анализ научно-методической литературы по теме исследования, контрольные испытания общей и специальной физической подготовленности, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Недельный микроцикл как в контрольной, так и в экспериментальной группе состоял из 6 занятий. В экспериментальной группе из указанного числа занятий на тренажёрах проводились два. На них применялся метод круговой тренировки для ряда упражнений, выполняемых определенное количество раз в строгом порядке. Занятие проводились согласно заданным упражнениям, и выполнялись в указанный отрезок времени. Комплекс экспериментального метода тренировки состоял из 8 упражнений: 5 упражнений на тренажёрах и 3 упражнения со специальным инвентарём (ленточные эспандеры, броски медболов, работа на боксёрском мешке по заданию). Упражнения выполнялись поочерёдно, на каждой станции находилось по одному спортсмену. Контроль нагрузки определялся в перерывах путем измерения частоты сердечных сокращений в минуту.

В экспериментальный комплекс включались физические упражнения на следующих тренажерах: велотренажер (airbike) AirSchwinnAirdyneAD8 Bike; электрическая беговая дорожка Impulse AC2970H; гребной тренажёр concept 2; тренажер для развития плечевого пояса AirFit UB StairMaster 9-4570; лыжный тренажер без базы Concept 2 SkiErg 2715.

Оценивая полученные данные развития общей и специальной физической подготовленности у юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом, экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала эксперимента, наблюдается их однородность по всем показателям (p>0,05) (рис. 1).



Рисунок 1. Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовки контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

В конце эксперимента экспериментальная группа существенно (p <0,05) превосходила контрольную группу по всем показателям контрольных испытаний как общей, так и специальной физической подготовленности (рис. 2)

Заключение. Кикбоксинг с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою является одним из наиболее сложных видов единоборств. Однако вопросы физической подготовки и особенно методики совершенствования скоростно-силовых способностей являются ведущими в этом виде спорта.

Результаты исследований показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам.



Рисунок 2. Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

До начала педагогического эксперимента был определён уровень общей и специальной подготовленности юных спортсменов при помощи контрольных испытаний. Целью являлось определение уровня технико-тактической и физической подготовленности юных кикбоксеров на данном этапе, анализ динамики роста результатов за год обучения, выявление по результатам контрольных испытаний претендентов на перевод в учебно-тренировочную группу 3-го года обучения соответствующего возраста – (14-15 лет).

Система комплексного контроля физической подготовленности, где применяется индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, состоит из следующих пяти контрольных тестов ОФП, определяющих; основные физические качества и их различное сочетание: бег 10м с высокого старта; подтягивание из виса на высокой перекладине; прыжок в длину с места; кросс 5 минут; наклон вперёд сидя. А также двух тестов СФП: нанесение ударов по мешку руками за 10 секунд, к-во раз;нанесение ударов по мешку ногами за 10 секунд, к-во раз.

Все применяемые в исследовании тесты соответствовали основным метрологическим требованиям.

Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в кикбоксе является важным фактором для достижения высоких результатов юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

В ходе педагогического исследования разработана экспериментальная система использования тренажеров и тренировочных устройств, направленная на развитие общей и специальной физической подготовленности у юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом.

В процессе применения экспериментальной методики определена эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая выражалась в увеличении уровня развития общей и специальной физической подготовленности у юношей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом по экспериментальной программе.

Литература

1. Атилов, А.А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств» / А. А. Атилов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2013. – 640 с.

2. Бокс: учебное пособие для тренеров / Под. ред. К. В. Градополова. – М. : ФиС, 2009. – 287 с.

3. Бокс. Энциклопедия / Составитель Н.Н. Тараторин – М.: «Терра-Спорт», 2013. – 232 с.

С Е К Ц И Я 2
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796.03

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.А. Аникин, Т.С. Аникина
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
E-mail: a4826@yandex.ru

Аннотация. Уменьшение утомления у студентов, вызываемого упражнениями, улучшение их физического состояния, а также развитие общей выносливости является одной из важных и интересных тем. В работе рассмотрен один из способов воспитания выносливости в процессе общей физической подготовки и представлены его результаты. По итогам исследования выявлено повышение уровня общей выносливости у студентов. Поиск вариантов оптимальных упражнений для развития общей выносливости у студентов дает основание утверждать о благоприятном влиянии на организм студентов умеренных беговых нагрузок за заданное время.

Ключевые слова: общая выносливость, физическая форма, беговые нагрузки, ИМТ, физическая культура.

На протяжении жизни человек подвержен различным физическим нагрузкам. Они различны по длительности и зависят от выносливости – способности человека выполнять продолжительно какую – либо работу, не проявляя признаков утомления. Она зависит от множества факторов и свойств человеческого организма, от таких как энергетический обмен, вес и возраст. Выносливость развивается достаточно быстро. Это можно увидеть, благодаря сравнению зачетных нормативов по физической культуре [3; 4].

Физическая форма – это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения. Быть в форме означает способность бодро и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданно возникающие жизненные трудности. Хорошая физическая форма предполагает эффективную работу нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Спортивная и оздоровительная направленность физического воспитания в вузах должна корректироваться в соответствии с физической формой студентов [1; 2].

Цель исследования –развитие общей выносливости у студентов, занимающихся общей физической подготовкой. Вследствие чего возможно уменьшить утомления студентов, вызываемую упражнениями, улучшения их физического состояния и здоровья при малоподвижном образе жизни.

Выносливость можно разделить на две группы: специальная и общая. Первая характерна для выполнения конкретного вида деятельности без снижения

работоспособности. Её можно разделить на несколько видов: скоростная, скоростно – силовая, координационная, силовая.

1. Скоростная – выполнение быстрых действий.
2. Скоростно – силовая – быстрое выполнение силовой активности.
3. Координационная – выполнение технически сложных упражнений.
4. Силовая – выполнение тяговых упражнений.

Вторая же характеризует общую выносливость – способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью любой работы, вовлекающей в действие многие мышечные группы и предъявляющей достаточно высокие требования к сердечно – сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Общая выносливость формирует базу для развития специальной выносливости. В исследовании присутствует ИМТ – индекс массы тела.

Эта величина позволяет косвенно оценить – является ли масса нормальной, или же она недостаточна, либо избыточна, что важно для общего здоровья человека, в особенности если он ведёт малоподвижный образ жизни. В случае отклонений от нормы назначается необходимое лечение. На данный момент всемирная организация здравоохранения приняла такую интерпретацию ИМТ:

– менее 18.5 – недостаточная масса тела,
– 18,5 – 24,99 – норма,
– 25 и более – избыточная масса тела.

Такой способ не всегда точен так как такие характеристики организма человека, как рост и вес, крайне индивидуальны для каждого и не стоит их определять только по индексу массы тела. Однако для исследования он вполне подходит.

Для поддержания должного уровня здоровья требуется обратить внимание на выносливость, так как она демонстрирует состояние сердечно – сосудистой и дыхательной систем [5].

Материал и методы. В исследовании принимали участие преподаватели кафедры физической культуры ГОУ ВО МО «ГСГУ» и обучающиеся по дисциплине «физическая культура и спорт». Нами использовались методы педагогического наблюдения, тестирования, анализа, обобщения и математической обработки полученных материалов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в группе из 6 человек, 2 раза в неделю на занятиях по физической культуре – экспериментальная группа. Выполнялись беговые упражнения по спортивной площадке\залу на протяжении 15 минут. Задача каждого из студентов пробежать в комфортном для него темпе максимальный временной промежуток. Все данные, собранные в течение 2 месяцев или же 16 занятий были занесены в таблицы. Главным в данном эксперименте числом является максимальный промежуток времени до приобретения студентом легкой усталости от физических упражнений (в минутах, далее обозначение Q). Также для всех студентов были определены индексы массы тела, для отслеживания изменений в общей выносливости для людей с разным соотношением массы тела и роста. Помимо экспериментальной группы, присутствовала контрольная группа для проверки успешности выбранного способа развития общей выносливости. Ниже приведены таблицы с полученными результатами (таблицы 1, 2, 3 и 4).

Таблица 1. – Результаты показателей экспериментальной группы 1–2 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10
2	169	56	19,61	14,8
3	180	84	25,93	9,3
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,7
6	180	71	21,67	14,6

Таблица 2. – Результаты показателей экспериментальной группы 3–4 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10,3
2	169	56	19,61	14,8
3	180	84	25,93	10,1
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,4
6	180	71	21,67	14,9

Таблица 3. – Результаты показателей экспериментальной группы 5–6 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10,7
2	169	56	19,61	14,9
3	180	84	25,93	9,7
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,7
6	180	71	21,67	14,9

Таблица 4 – Результаты показателей экспериментальной группы 7–8 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10,8
2	169	56	19,61	14,9
3	180	84	25,93	9,8
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,8
6	180	71	21,67	15

У контрольной группы, не выполняющей беговые упражнения, также наблюдался умеренный рост выносливости Q=0,20 минуты за 14 дней, но при сравнении было выявлено, что у студентов, принимающих участие в исследовании средний прирост Q=0,35 минуты за 14 дней. Что говорит о верно выбранном виде физического упражнения.

Заключение. Исходя из полученных данных можно увидеть увеличение минимального промежутка времени до появления первых признаков усталости. Вследствие этого можно утверждать, что уровень общей выносливости вырос в сравнении с первоначальными показателями (1 – 2 неделя). Стоит отметить, что на данные показания влияет большое количество факторов, например, такие как усталость до начала занятий, и возможные возникновения погрешности в измерении времени. Становится заметно по полученным результатам, что с увеличением Q темп увеличения выносливости уменьшается.

Итогом данного исследования стало развитие у студентов общей выносливости. Построение таблицы на основе полученных данных. Выбор оптимального упражнения для развития показателей общей выносливости у студентов, а именно беговых нагрузок.

Литература

1. Аникин, А.А. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука.– М., 2021. –№ 3. –С. 143-146.

2.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.

3. 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.

4. Никощенков, С.Л. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой / С.Л. Никощенков, Л.И. Глущенко // Сб. науч. тр. мол.учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81-83.

5. Нечаев, А.В. Анализ уровня физических качеств студентов педагогических специальностей ГСГУ / А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. – М., 2020. –№ 2. –С. 106-108.

6. Перова, Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в Вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – М., 2020. –№ 2.–С. 109-111.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

А.А. Булгакова

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко, г. Глазов, Российская Федерация

E-mail: gto1888@mail.ru

Аннотация. Исследование посвящено анализу и определению, являются ли термины «физическое воспитание» и «здоровье-сберегающее воспитание» молодежи связанными или они включают разный смысл. Ключевым для исследования был задействован философский подход, который позволил интегрировать необходимые для реализации сравнительных задач знания из разных наук, являясь теоретическим фундаментом и обладающим универсальными принципами, и способами изучения человеческого бытия с точки зрения аксиологического, антропологического, исторического и социального аспектов. В исследовании был задан открытый вопрос, касающийся понимания этих дефиниций. Собранные данные были проанализированы и результаты подтвердили, что путаница в теоретическом и практическом направлениях действительно существует, тем не менее физическое воспитание является основой, которое включает основные содержательные физические и здоровье-сберегающие аспекты.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье-сберегающее воспитание, молодежь, понятия, философия.

Исследование прошлого показывает, что на физическое воспитание повлияли две философии: тело рассматривается как объект и как взгляд на человека в целом: тело, разум, дух и благополучие [8]. Важно понять эти два философских влияния, признавая, что физическое воспитание является социально сконструированным, и впоследствии его семантика развивалась с течением времени [5]. Различная научная литература предполагает, что в некоторых случаях на протяжении всей истории физическое воспитание отвечало за воспитание тела, где тело рассматривалось как объект [2]. Тело как объект возникает «в обществе, когда мужчина или женщина обрели способность смотреть на свое собственное тело, как если бы оно было вещью» [9]. Эта концепция описывается как полезный и контролируемый субъект, обладающий соответствующей квалификацией, способный соответствовать стандартам приемлемого социального поведения любого конкретного общества и вносить продуктивный вклад в экономическую систему [5, 8]. Сопутствующие дискурсы, оказавшие влияние на эту философию, включают военные, научные, медицинские и спортивные направления,

в которых представлены идеологии, включающие элитизм, здоровьесбережение, индивидуализм и мезоморфизм [11]. При этом учащиеся приобретают знания в области физического и здоровье-сберегающего воспитания и установки на это развитие непреднамеренно, находясь в школьной среде [1].

В различных исследовательских содержаниях физическое воспитание явно предполагает постепенное обучение в рамках физического развития, которое происходит только в течение школьных или студенческих часов [3, 8]. Однако в специализированных советах по здравоохранению, физическому воспитанию, отдыху, спорту и танцам предлагается, чтобы физическое воспитание не ограничивалось школьными и образовательными часами [6, 10]. Физически образованный подросток должен овладеть навыками, необходимыми для выполнения различных физических упражнений [7].Быть физически здоровым и регулярно участвовать в физической активности, знать последствия и выгоды от участия в физической активности, ценить физическую активность и ее вклад в здоровый образ жизни [4]. Внедрение социокультурного подхода привело к философскому сдвигу с использованием «целостного» дискурса в здоровье-сберегающем образовании [10]. На этот целостный взгляд повлияла инклюзивная идеология, и в некоторых регионах мира данное направление было переименовано в данный термин [7]. Этот сдвиг происходил неоднократно на протяжении всей истории, но совсем недавно начался как сложный контрдискурс, который связаны с философией «тело как здоровье-сберегающий объект» [11]. Этот целостный дискурс имел важные последствия для учителей физкультуры и студентов, потому что его внимание к социальным и культурным влияниям на здоровье противопоставляет его понятиям, которые возлагают ответственность за здоровье почти исключительно на человека и его решения [4]. Этот дискурс изменил восприятие тела как отдельного объекта на восприятие «целостного здорового человека», его тела, разума, духа и благополучия, а также их социального и культурного контекста. Ученые называют этот сдвиг в физике в философских терминах «дуализмом и монизмом» соответственно, но предпочитает использовать слово «здоровье-сберегающая грамотность», а не «здоровье-сберегающее воспитание» [6, 9].

Цель исследования– проанализировать и определить, являются ли термины «физическое воспитание» и «здоровье-сберегающее воспитание» молодежи связанными или они включают разный смысл.

Материалы и методы. В качестве инструментария исследования использована методологическая система, включающая интегрированный и междисциплинарный подходы, которые включают все компоненты философского понимания при анализе структуры исследуемых дефиниций. Ключевым для исследования был задействован философский подход, который позволил интегрировать необходимые для реализации сравнительных задач знания из разных наук, являясь теоретическим фундаментом и обладающим универсальными принципами, и способами изучения человеческого бытия с точки зрения онтологического, гносеологического, аксиологического, антропологического, исторического и социального аспектов [1, 6]. В исследовании использован системный, субстратный и структурированный подходы для проектирования сравнительных характеристик и содержательных особенностей терминов «здоровье-сберегающая воспитание» и «физическое воспитание». При реализации сравнительного анализа исследуемых понятий применялись методы компаративного анализа российской и зарубежной теории и практики в сфере физического и здоровье-сберегающего воспитания, теоретического анализа, синтеза и классификации, построения сравнительных особенностей исследуемой проблематики [4, 8]. Для анализа использован систематический обзор исследований в области физической культуры с философской и антропологической позиций, проанализированы отдельные эмпирические исследования, посвященные анализу исследуемых в работе терминов [7].Для сравнительного анализа был использован сравнительный

метод по выявлению содержательного сходства и различия исследуемых направлений, общие и частные закономерности, тенденции их развития. В качестве источников использовались нормативно-правовые акты, методические и практические материалы, отечественные и зарубежные научные публикации, информационные материалы о деятельности образовательных организаций в сфере физического воспитания и реализации здоровье-сберегающих технологий, размещенные в сети Интернет.

Результаты и их обсуждение. Среди международных экспертов по физической активности и фитнесу отсутствует четкий консенсус относительно того, что представляет собой физическое воспитание или здоровье-сберегающее воспитание [9, 11]. Если эксперты не уверены в том, чем отличает эти термины, можно только представить, насколько могут быть непонятны данные направления неспециалистам в этой области. Некоторые, в основном начинающие, практики уже не могут различать такие термины, как физическая активность, физическая подготовка и физическое воспитание, и добавление еще одного термина здоровье-сберегающее воспитание только увеличивает путаницу [8].

Беглый взгляд на историю показывает, что на начале цивилизации первобытный человек должен был быть очень физически активным, чтобы выжить [6]. В древние времена спартанцы уделяли значительное внимание спортизированному воспитанию, которое регулировалась государством, определялась по возрасту и включала в себя аналогичный физический опыт для мужчин и женщин, мальчиков и девочек [7]. Однако физическое воспитание философски ассоциировалась не только с физическим развитием. Афиняне впервые признали силу физического развития для усиления мотивации на другие аспекты здоровья: интеллектуальные, эмоциональные, социальные и духовные [6]. Подобно афинянам, римляне признавали преимущества физического воспитания для качества жизни, но римляне предпочитали более мягкие формы физических оздоровительных упражнений [7]. Можно утверждать, что цель физического воспитания для афинян и римлян в это древнее время была аналогична сегодняшним представлениям, чтобы воспитывать разум и тело, встроенные во все аспекты здоровья. Тем не менее здоровье-сберегающий аспект был проанализирован недостаточно и включенность его в содержание понятия была не значительна.

В свою очередь, в конце прошлого века анализируемые термины начинают включать в себя преимущественно оздоровительное содержание, однако они часто представляется как абсолютно отдельные понятия, но не могут существовать без друг друга [9]. Проще говоря, физическое воспитание как философскую позицию по физическому воспитанию, но не здоровье-сберегающему. Поэтому многие характеристики физической образованности не являются новыми и были заимствованы из физической культуры, в частности из научной литературы, касающейся «качественного физкультурного образования» и «непрерывного физического воспитания» [5]. С другой стороны, «здоровье-сберегающее воспитание» начинает понимается как «более качественная» здоровье-сберегающая физическая культура, в которой особое внимание уделялось учебной оздоровительной программе, требующей от учителей принятия социально-оздоровительной мотивации «для понимания» детей нового здорового поколения «и контекста новых времен» как современного социально-ориентированного поколения [9].

Таким образом анализ научной литературы приводит к тому, что понятие «физическое воспитание» включают в себя: руководство стандартами содержания (учебная программа), ориентированного на учащихся и соответствующий их развитию; обязательное наличие физической активности и двигательных навыков, составляющих основу программы, обучение навыкам физического управления и поощрение самодисциплины, содействие двигательному вовлечению всех учащихся, акцент на правильном физкультурном обучении, а не на результатах, содействие обеспечению личного здоровье-

сберегающего благополучия на протяжении всей жизни, обучение ответственности и сотрудничеству и поощрение разнообразия физкультурно-оздоровительной деятельности [1, 8, 11].

С другой стороны, термин «здоровье-сберегающее воспитание» в области педагогики, здравоохранения и физического воспитания учащихся определяется в специальной научной литературе, как развитие оздоровительного знания, понимания и навыков [9]. Это определение связано с поддержанием жизнеспособность человека, чтобы развить в нем сильное чувство собственной здоровой личности для выстраивания и совершенствования правильного оздоровительного отношения для правильных оздоровительных решений [5]. Которые, в свою очередь, касаются индивидуального здоровья и физической активности участия и развития оздоровительной грамотности компетенций в целях повышения индивидуального и социального здоровья и благополучия молодежи [4].

В то время как ученые могут дать теоретические ответы на вопросы номенклатуры дефиниций в практической реализации реалистичных и достижимых направлений, доказательств различия понятий недостаточно. Вокруг сферы есть недопонимание, и необходима немедленная ясность [6]. Когда в образовательные круги добавляются такие термины, как «физическая грамотность» и «медицинская грамотность», которые не являются столь понятными, как предыдущие термины, которые они заменяют, например, поведение, способствующее укреплению здоровья на протяжении всей жизни или качественное физическое воспитание, недопонимание становится больше [8, 11]. Потребность в ясности возрастает по мере того, как многие классные руководители по всему миру несут ответственность за здоровье-сбережение подрастающего поколения. Хотя контекст имеет жизненно важное значение, как отстаивает социокультурная перспектива, в наши дни необходимо также учитывать глобальные соображения, когда речь заходит о номенклатуре и о том, как это может повлиять на глобальную физическую культуру молодежи.

Заключение. Таким образом, будущее направление для номенклатуры «Физическое воспитание», как традиционной таксономии, используемой для представления учебной дисциплины и «Здоровье-сберегающее воспитание», должно вернуться либо к первоначальному пониманию или к универсальному уточнению, что именно представляют эти термины с точки зрения онтологического, гносеологического, аксиологического, антропологического, исторического и социального подходов. В итоге, именно физическое воспитание является четкой отправной точкой для всех сферы физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическое воспитание всегда будет основой достижения целостного здоровья в рамках и физического, и здоровье-сбережения, и для достижения целостного воспитания молодежи.

Литература

1. Абраменко, Н.Ю., Фишбейн, М.Х. Физическое и духовное здоровье: аксиологический аспект. Мир науки, культуры, образования. 2019. 1 (74). С. 76-78.

2. Матвеев, В. С., Лучинина, И. Г., Романов, Д. А. Эффективность физического воспитания студентов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта,2015. – 11 (129). – С. 160-164.

3. Наговицын, Р.С., Мониторинг формирования физической культуры студента в вузе. Стандарты и мониторинг в образовании. 2014. Т. 2. № 3. С. 10-16.

4. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. … д-ра пед. нау: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. - 444 л.

5. Романцов М. Г., Мельникова И. Ю. Здоровье-сохраняющее пространство образовательного учреждения. Достижения науки и образования, 2017. 7 (20). С. 49-54.

6. Стойчева С.С. Образы тела взаимоотношения духовного и реального мира в физическом воспитании европейской культуры. Культура. Духовность. Общество. 2015. 20. С. 92-95.

7. Хорькова, А.С., Малкова, М.Д. Зарождение теоретических знаний о физическом воспитании. Вестник Югорского государственного университета. 2017. 1-1 (44). С. 158-161.

8. Урусов Г. К., Черных М. И. Физическое воспитание как фактор развития личности и формирования здорового образа жизни. Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2019. 48. С. 195-200.

9. Arat G., Wong P. W. The relationship between physical activity and mental health among adolescents in six middle-income countries: A cross-sectional study. Child & Youth Services. 2017. 38(3). С. 180-195,

10. Nagovitsyn, R.S., Bartosh, D.K., Ratsimor, A.Y., Neverova, N.V. Modernizationof Regional Continuing Pedagogical Educationinthe «School-College-Institute». European Journal of Contemporary Education.2019. Т. 8. № 1. С. 144-156. https://doi.org/ 10.13187/ejced.2019.1.144

11. Welch, R., Taylor N., Gard M. Environmental attunement in health, sport and physical education, Sport, Education and Society. 2021. 26(4). С. 339-348

УДК 37.015.31:796.011.1

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.В. Васецкая

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: nataly.sport@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается место спорта в современном обществе, отношение молодёжи к спорту, выявлен ряд мотивационных причин, из-за которых учащиеся занимаются физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, молодёжь, мотивация.

Насколько спорт влияет на жизнь человека? Люди во всем мире относятся к спорту по-разному. Некоторые люди очень прохладно относятся к спорту, а некоторые даже думают, что это пустая трата времени. Другие видят важность спорта, и, к счастью, таких людей больше, чем первых. И у каждого из них может быть свое отношение к спорту: некоторые предпочитают смотреть его по телевизору, другие предпочитают заниматься каким-то видом спорта или общей фитнес-тренировкой. Но для некоторых спорт - это смысл жизни. Спорт обладает невероятными качествами. В большинстве случаев спорт улучшает здоровье, характер и умственные способности людей, которые его практикуют, развивая такие навыки, как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт часто приносит много эмоций, например, когда выигрывает команда, за которую болеешь или когда кто-то из этой команды достигает лучшего результата. Спорт – это возможность человека для духовного и физического развития, достижения новых высот и самоутверждения в жизни.

Цель исследования – как привлечь учащихся учебных заведений к занятию спортом и физической культурой, выявить ряд мотивационных причин, из-за которых учащиеся занимаются физической культурой.

Материалы и методы. Будучи сложным социальным феноменом, спорт - это область подготовки к работе, которая отвечает духовным потребностям общества, укрепляет и расширяет международные связи и является важным инструментом этического и эстетического воспитания. Спорт играет важную роль в концепции мер и ценностей, принятых в обществе. Занятия спортом, особенно любительские, зачастую рассматриваются не только как способ поддержания и сбережения здоровья, но так же как мера по предотвращению алкоголизма, и иного антисоциального поведения, особенно среди молодёжи. Именно этим обуславливается его актуальность.

Хотелось подчеркнуть, что самое полезное для человека и общества - это заниматься спортом на всех уровнях. Во многом это связано с тем, что, несмотря на научный прогресс, человечество деградирует, однако оно ещё развивается естественным путем как само по себе, так и по определенным характеристикам [1].

Жить сегодня - значит заботиться о своем здоровье и быть активным, что особенно важно для студентов. "Молодым людям, прежде всего, нужно счастье и радость". Физический потенциал человека активно развивается в первые два десятилетия жизни. Чем лучше была организована физическая культура тех лет, чем выше уровень физического воспитания взрослого человека, тем лучше его физическое развитие и закаливание, тем выше его способность адаптироваться к монотонным условиям жизни, а также к быстрым изменениям, к негативному воздействию окружающей среды, к умственному, физическому и техническому стрессу. Человек всегда должен стремиться к развитию физических характеристик, таких как сила, подвижность, скорость и выносливость. У каждого из нас есть много вещей, которые требуют физических усилий, надежной закалки. В борьбе за увеличение молодости и творческого долголетия физкультура и спорт будут верными союзниками.

Эта жизненно важная потребность в регулярном здоровье-поощрение бега и ходьбы, плавания, катания на лыжах и других доступных физических упражнений, важность разумного питания, личной гигиены и закаливания, которые являются необходимостью для обеспечения гармоничного развития человека. Многочисленные социологические исследования среди молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт помогает создать первоначальное понимание жизни, общества и мира в целом. Спорт проявляет важнейшие ценности современного общества, такие как: равные шансы на успех, желание быть первым, побеждать не только соперника, но и самого себя [2, с. 56–59].

Сегодня жизнь заставляет следить за своим здоровьем и давать организму физические нагрузки, особенно актуально это для студентов. Студенческая жизнь всегда активна: быстрый водоворот событий, постоянное общение, умственная деятельность, всё это, изматывает организм. В первую очередь спорт борется со стрессом. Современная молодежь очень подвержена различным стрессовым ситуациям. Многие факторы влияют на психическое состояние, к ним можно отнести и учебу, и работу.

Одним из ответов учеников или студентов, оправдывающих пренебрежение физической активностью, является трудовая деятельность. Говорят, зачем тратить время на эту тему, когда нужно больше концентрироваться на учебе. Но умственная работа должна быть разбавлена физически. Если вы не можете копать сад, вы можете прогуляться утром или пойти в тренажерный зал [2, с. 23-24].

На основе анализа научной и дидактико-методической литературы, опроса и учета студентов различных дисциплин были выявлены важнейшие группы мотиваций физической культуры в университете: здоровье, моторика, конкуренция, эстетика, коммуникация, творчество, карьера, образование, культура, административные.

1. Оздоровительные мотивы.
2. Мотивы, связанные с конкуренцией.
3. Эстетические мотивы.

4. Мотивация общения.

5. Административные мотивации.

6. Педагогические мотивы.

7. Статусные мотивы.

8. Культурные мотивы [3].

Организовав исследование мотивации студентов, определили четыре причины:

1) самосовершенствование (у девочек - исправление недостатка фигуры, у парней - развитие силовых качеств; и поддержание своего здоровья);

2) самоутверждение (сравните себя со своими сверстниками);

3) подражание (как старший партнер или друг);

4) приглашение (работа в компании).

Существующая система должна быть пересмотрена, чтобы определить, соответствует ли успеваемость ребенка требованиям образовательных программ[1].

Это связано с объективным изменением уровня физического развития детей, рожденных в новом тысячелетии. Деградация окружающей среды, экономическая нестабильность, плохое финансовое положение многих семей - все эти факторы влияют на здоровье детей. В этом контексте "единые требования к стандартам контроля не способствуют развитию мотивации к физическому воспитанию определенного процента детей школьного возраста".

Для преодоления этой ситуации предлагается в качестве первого шага переход к дифференцированному подходу к студентам. Это означает, что контрольные тесты (измерение скорости, выносливости, силы, мобильности и т.д.) проводятся в начале учебного года. По истечении определенного периода времени организуются повторные измерения. Но динамика оценивается не по существующим стандартам, а по индивидуальным "точкам" развития каждого ребенка [1].

В целях успешного формирования у учащихся мотивации и ценностей физической культуры разработаны следующие психолого-педагогические условия для достижения цели предмета "Физическая культура":

1. Ценности физического воспитания должны быть улучшены: на основе дифференцированного педагогического подхода, основанного на изучении мотивации учащихся и полной диагностике их индивидуальных и личностных особенностей, что позволяет понять склонность к разным видам физической культуры и спортивной деятельности, к спортивному образованию или к спортивной системе.

2. Для достижения максимально возможной совместимости между структурой физического воспитания и спорта в университете и тематикой необходимо рассмотреть содержание процесса профессионализации, направленного на подготовку студентов к будущей карьере.

3. Для удовлетворения потребностей лиц, работающих в области физического воспитания, необходимо учитывать специфику дисциплины физического воспитания в других дисциплинах высшего образования, в связи с чем, необходимо проводить физические упражнения во внеурочное время и во второй половине дня.

4. Для активизации физкультурного процесса в университете необходимо увеличить количество занятий физкультурой путем вовлечения студентов в спортивные мероприятия университетского спортивного клуба.

5. Рассмотрение психолого-педагогических воздействий и ситуаций, основанных на конструктивном педагогическом взаимодействии (тренер-преподаватель-студент) на теоретических и практических курсах, семинарах и научно-методических конференциях, активизирует модернизацию физической культуры [4].

Заключение. Физическое, умственное и социальное развитие человека является задачей физического воспитания и спорта. Следовательно, особое внимание следует

уделять физической культуре в образовательных учреждениях. Материал, данный в статье, может помочь в развитии интереса у учащихся и привлечь их к активному занятию спортом.

Литература

1.Ревенко, Е.М. Изменение критериев оценивания учащихся как условие повышения мотивации к урокам физической культуры/ Е.М. Ревенко // Образование и наука. – 2016. № 1(30). – С. 118 – 132.

2. Рогов, М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования/ М. Г Рогов //Диссертация, 1999. – 349 с.

3. Сластенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Академия, 2007. – 567 с.

4.Уколов, А.В. К вопросу о привлечении подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом / А.В Уколов, Т.Е Жильцова//Молодой учёный. – 2014, - №1 – С. 581 – 583

UDC 796.011.3:378.312

METHODOLOGICAL COMPONENT OF THE DEVELOPMENT OF A SPECIALIZED TRAINING MODULE ON PHYSICAL CULTURE FOR FEMALE STUDENTS STUDYING AT A HIGHER SCHOOL

D.A. Venskovich
Belarusian State University of Physical Culture,
Republic of Belarus
E-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

Abstract. The article presents a methodological framework that allows to develop a special course for female students studying in non-sports specialties in a higher education institution. The development of a special course will find its application in elective classes on the academic discipline «Physical Culture», for students of the third and fourth courses of the educational institution «Vitebsk State University named after P.M. Masherov».

Keywords: approaches, pedagogical patterns, principles, methods.

To date, to preserve and strengthen the health of women is the main vector of the state policy of the Republic of Belarus. In our country, according to official data, more than 73% of women have health abnormalities during pregnancy, which is reflected in the childbearing function, and in the future also on the health of children.

The health of pregnant women, as well as the category of women who study in institutions of higher education, who have the status of «student» deserves close attention, since they perform the main task – the birth of healthy children, which means a healthy nation, the future of our state. According to analytical data, the number of pregnant female students studying in institutions of higher education is increasing annually.

The current situation shows that modern youth often lack the main values in life, a so-called new lifestyle has been formed, with concomitant chronic and acquired diseases and bad habits that negatively affect the overall health of female students.

Considering the above, we have come to the conclusion that the best counteraction to adverse factors is regular physical training, which in turn helps to restore, strengthen and preserve the health of female students.

The purpose of the study is a methodological justification for the development of a special course for female students studying in non-sports specialties within the framework of the discipline "Physical Culture".

Materials and methods. Specific pedagogical methods were used as research methods. Namely, theoretical and empirical.

Results and their discussion. Analyzing the data of literary sources we expected to increase the level of physical fitness, physical development and level of knowledge component of students for successful conception, pregnancy and birth outcomes, possibly due to the modernization of extracurricular activities on academic discipline «Physical culture» with the formation of the need for motor culture, which is possible due to the following innovations:

– development of theoretical and practical modules of a special course;

- development of the module «Organization of independent work»;

- development of a special structure and content of the methodology of classes;

- development of an educational structural model of elective classes;

- development of a system for evaluating the work of students studying a special course;

- development of test tasks to assess the theoretical level of students;

- development of semester and annual testing of students;

- development and approval of a special course of optional classes within the framework of the discipline «Physical Culture».

To develop a special course of elective classes in the academic discipline «Physical Culture», it is supposed to use the following research methods: specifically pedagogical: theoretical (analysis and generalization of scientific and methodological literature, archival materials and documents, analysis of basic concepts and terms of research, forecasting and modeling), empirical methods (observation, conversation, interviewing, questioning, methods of studying the products of students' activities, educational documentation, measurement and control methods (testing), pedagogical experiment, mathematical and statistical methods.

The methodological basis of the research will be the approaches of the general scientific level of methodology (activity and qualimetric) and the approaches of the specific scientific level (personality-oriented, differentiated, technological, axiological, program-targeted, participatory and culturological).

As well as pedagogical laws (conditionality and effectiveness) (E.V. Yakovlev, 2006) [8] and principles (general: scientific, systematic, accessibility, individualization, optimality, flexibility, manageability and development; specific: objectivity, concreteness, comprehensiveness) (E.V. Yakovlev, 2006) [8].

We have also studied works that analyze the problems of physical education in a broad philosophical and general cultural context (L.I. Lubysheva, 2004; V.A. Ponomarchuk, 2003; V.I. Stolyarov, 2012) [5,6,7].

Activity approach - will be applied in the description, explanation and design of the methodology of conducting special classes, which refers to scientific consideration from the point of view of the category of activity.

The activity approach will have three application options:

– methodological (L.P. Bueva, 1978; V.N. Sagatovsky, 1990; V.S. Shvyrev, 2001; E.G. Yudin, 1997) [8] the approach will be aimed at studying the formation of motor culture in students with an analysis of the structure and stage of occurrence;

- psychological (K.A. Abulkhanova-Slavskaya, 1980; L.S. Vygotsky, 1997; A.N. Leontiev, 1977; S.L. Rubinstein, 1976) [8] the approach will be associated with the study of psychological and emotional processes that will arise in students when mastering the theoretical and practical module of a special course;

- pedagogical (K.M. Durai-Novakova, 1983; V.A. Kan-Kalik, 1976; N.V. Kuzmina, 1970; T.S. Polyakova, 1983; V.A. Slastenin, 2000) [8] approach will be manifested in the organization of students' work in elective classes.

The qualimetric approach is a methodological aspect that makes it possible to study the structure and content of elective classes within the framework of the discipline «Physical Culture» for students studying in non-sports specialties in a higher education institution using the ideas of pedagogical qualimetry, which include methods of multidimensional statistical and correlation analysis. The qualimetric approach will be unambiguously based on measurement theory, modeling theory and mathematical statistics. The key and basic ideas of modern pedagogical qualimetry are considered in the works of domestic (S.I. Arkhangelsky, 1975; I.B. Itelson, 1968; V.P. Mizintsev, 1977; N.M. Rosenberg, 1979; A.M. Sokhor, 1974) [8] and foreign (R. Atkinson, 1969; J. Glass, J. Stanley, 1976) [8] scientists.

The personality-oriented approach in pedagogy was considered by M.A. Akopova, 2003 [1]; S.A. Amonashvili, 1996; E.V. Bondarevskaya, 1997; M.A. Vakulina, 2004; E.N. Stepanov, 2003 [3], which means and provides for the focus on the formation of the student as the main personality, his full realization of internal resources on the basis of mutual assistance, cooperation, joint interaction of the teacher and students.

A differentiated approach implies the development and application of a variety of tools used in elective classes on the formation of motor culture in order to take into account the characteristics of the medical group and professional activities in the future. The development of a differentiated approach in the field of education, namely in the field of physical culture, was carried out by V.V. Andronatiy, 2000 [2]; G. Kraus, 1987; I.Z. Unt, 1990 [8].

The use of a technological approach (V.A. Slastenin, 2000) will make it possible to switch to a significantly, qualitatively new branch of efficiency, optimality, scientific content of classes in comparison with the traditional conduct of optional physical education classes.

The axiological approach (L.V. Vershinina, 2003; V.A. Slastenin, 2000) [4] will allow us to study the content of elective classes from the point of view of the possibilities available in it to meet the needs of students in the formation of motor culture.

The program-target approach is reflected in the works of S.A. Repin, 1999; V.V. Serikov, 1994, etc., which will be a set of tools and methods for managing students' work in accordance with the developed special section.

The participatory approach was developed in the work of T.V. Orlova, 1999 and will be implemented in the joint decision-making on the methods, forms of activity, cooperation and interaction of the teacher and students in optional classes for the purpose of self-realization of participants in the process of education and training.

The essence of the culturological approach is to build the educational process of a special course of optional classes in the academic discipline «Physical Culture» taking into account cultural heritage, norms, values, the dominance of culturally significant interaction and relationships between students, i.e. the content of the special course education can be defined as a pedagogical model of social order. The work of E.S. Markaryan, 1983, is devoted to research in the field of cultural approach.

Conclusion. In general, the expediency of introducing a special section of elective classes in the academic discipline «Physical Culture» is justified by the methodological basis, namely, activity-based, qualimetric, personality-oriented, differentiated, technological, axiological, program-targeted, participatory and culturological approaches.

Used literature

1. Akopova, M. A. Personality-oriented approach in the conditions of choosing educational programs in higher school / M. A. Akopova. - St. Petersburg: Nauka, 2003. – 180 p.

2. Andronatiy, V. V. Differentiated approach to the learning process: psychological and pedagogical aspect / V. V. Andronatiy. - Gatchina: Publishing house of the Leningr. region in-ta ek. and finance; Scientific and educational complex of Gatchina, 2000. - 250 p.

3. Vakulina, M. A. Personality-oriented approach in pedagogy: theoretical justification and ways of implementation / M. A. Vakulina. - N. Novgorod: NGLU, 2004. - 296 p.

4. Vershinina, L. V. Axiological space of education: value consciousness of a teacher / L. V. Vershinina // Monograph. - Samara: Publishing House of the SSPU, 2003. - 148 p.

5. Lubysheva, L. I. Values of physical culture in a healthy lifestyle / L. I. Lubysheva, V. K. Balsevich // Modern research in the field of sports science : materials of the international conference, October 10-12, 2004: in 2 hours / NIIFK. - St. Petersburg, 2004. - Part 1. - pp. 106-108.

6. Ponomarchuk V. A. Self-determination of students in a healthy lifestyle as a pedagogical problem / V. A. Ponomarchuk [Electronic resource] // Minsk, 2003. - Access mode: http: // natbookcat. org.by/isgbi/authrecords.do?uid=byNBCBa162693&key= marcinfo.authors. - Access date: 11.05.2020.

7. Stolyarov, V. I. On two concepts and systems of physical education in the process of its modernization / V. I. Stolyarov // Izvestiya PGPU named after V.G. Belinsky. Social sciences. 2012. - No.28. - pp. 1056-1062.

8. Yakovlev, E.V. Pedagogical concept: methodological aspects of construction / E.V. Yakovlev, N.O. Yakovleva. - M.: Humanitar. Ed. CenterVLADOS, 2006. - 239 p.

UDC 378.172:624.214(476)

INFLUENCE OF STUDENT PREVENTION ON YOUNG PEOPLE'S HEALTH

D.A. Venskovich
Belarusian State University of Physical Culture,
Republic of Belarus
Y.M. Kabanov
Vitebsk Order «Badge of Honor» of the State Academy of Veterinary Medicine,
Republic of Belarus
E-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the analysis of existing student dispensaries at institutions of higher education in the Republic of Belarus, in order to identify the level of health improvement of young people studying full-time education during their studies at a higher school. The study allows us to state that for the 2020-2021 academic year in the Republic of Belarus there are nine student sanatoriums in higher education institutions that offer a list of health-saving technologies aimed at preserving and strengthening the health of student youth.

Keywords: students; health; student dispensaries; daytime education; institutions of higher education.

The role of higher education institutions in the life of modern youth is acquiring significant importance not only as a competent specialist, but also in the formation of a harmoniously developed personality, physical and moral health, physical activity, etc.

Preserving, strengthening and improving the health of young people is one of the main tasks of the existing sanatoriums-preventoriums at institutions of higher education in the Republic of Belarus.

The state of health of students is the main indicator of the future of our state. Therefore, it is necessary to clearly understand what factors determine the decline in the level of health

of student youth in modern conditions. The health of students on a large scale affects many aspects of the development of the country as a whole.

The purpose of the study is to analyze the activities of student dispensaries operating at institutions of higher education in the Republic of Belarus to identify the level of health improvement of students in full-time education.

Material and methods. The material of our research was the data of the current documents, thanks to which the health improvement of students enrolled in the full-time form of education is carried out.

Statistical methods of data processing were used as research methods.

Results and its discussion. For the 2020-2021 academic year, 59 higher education institutions function in the Republic of Belarus.

There are 48 public and 11 private institutions of higher education (HEI) on the territory of Belarus.

So in Minsk, there are 25 state and 8 private HEIs.

In the city of Brest there are 2 state HEIs and 2 HEIs in the Brest region (Baranovichi, Pinsk).

There are 4 public and 2 private HEIs in Gomel, as well as 1 HEI in the Gomel region (Mozyr).

There are 4 state HEIs in Mogilev and 2 in the Mogilev region (Bobruisk, Gorki).

There are 3 state educational institutions in Grodno.

In Vitebsk, there are 4 state HEIs and 1 private, as well as 1 HEI in the Vitebsk region (Novopolotsk).

For the 2020-2021 academic year, 48 institutions are subordinate to 17 government bodies (committees, ministries, departments).

11 private educational institutions are subordinate to 3 governing bodies.

These include:

–Belarusian Republican Union of Consumer Societies (Belkoopsoyuz);

– Ministry of Education of the Republic of Belarus;

– Federation of Trade Unions of Belarus.

Based on the data obtained for the 2020-2021 academic year, having analyzed the obtained figures, we found out that 346 thousand students study in 59 institutions [1].

Having analyzed the statistical data of the Republic of Belarus, students in educational institutions, we can proceed to the analysis of existing student dispensaries in order to identify the health-improving orientation of student youth.

To date, in 2021, student dispensaries are only operational in 9 universities.

Student dispensaries organized to improve the health of students in educational institutions work on the basis of the Charter, the order of the rector, the provisions of the current legislation, which have been certified in accordance with the Resolution of the Council of Ministers of the Republic of Belarus dated 01.11.2006 No. 1450 «On the criteria and procedure for conducting state certification of sanatorium and health-improving organizations» [2].

At the Belarusian State Medical University, there is a student sanatorium-preventorium aimed at treating: the cardiovascular system, the musculoskeletal system, the gastrointestinal tract, the respiratory system, diseases of the ENT organs, organs of vision.

The rehabilitation and treatment of students in the sanatorium-preventorium of the Belarusian State Medical University is organized without interrupting their studies. Modern medical equipment is used. The dispensary provides electric light therapy, massage (hydra, vibro, and manual), inhalations, physical therapy and functional diagnostics.

In the Vitebsk State Order of Friendship of Peoples Medical University, the sanatorium-preventorium carries out its work in the following areas: balneotherapy, thermal procedures, electrical procedures, all types of massage, acupuncture, health improvement with the use

of a sauna, the development of dietary nutrition, physical therapy and therapy with the use of medicines. The dispensary has a physiotherapy room.

Brest State Technical University conducts health improvement of students with disorders of the circulatory system, nervous system, musculoskeletal system, digestive and respiratory organs.

The dispensary has modern medical equipment: «Bioptron», «Refton», «Vitafon-T», compressor inhaler, apparatus for ultrasound therapy, magnetotherapy, aromatherapy, hydrotherapy, infrared sauna, phytobar, thermotherapy stimulator, exercise bike, treadmill, rowing simulator, small sports equipment.

Sanatorium-preventorium of the Belarusian National Technical University «Polytechnic» conducts its work on the treatment of work on the treatment of diseases of the circulatory system, respiratory system, digestion, musculoskeletal system and diseases of the nervous system. In the dispensary, such procedures are carried out as: herbal medicine, carbon dioxide baths, inhalations, UHF, UFO, ultrasound, magnetotherapy, laser therapy, underwater, manual and hydromassage.

The existing dispensary at the Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank specializes in: medical examination, physiotherapy, nutrition with coupons, medical and rehabilitation services, health improvement, preservation, and strengthening of students' health.

The health-improving facilities for students are hydrotherapy, thermal therapy, inhalation, physiotherapy, electro-phototherapy, therapeutic massage, and physical therapy.

The services of the sanatorium-preventorium of Vitebsk State Technological University are needed by students who, for health reasons, need physiotherapy treatment, as well as students who are registered with dispensaries. In the dispensary, students are fed according to coupons, according to dietary tables 5, 7, 9, 10 and 15.

Sanatorium-preventorium of Polesie State University provides medical and health services for students. The sanatorium is specialized in hydrotherapy, electrotherapy, inhalation and massage. Balanced nutrition and vitamin therapy are provided. Drug therapy is possible.

The preventive base of the sanatorium-preventorium of the Belarusian State Economic University includes examinations: therapeutic and dental. The use of therapeutic massage and physical therapy. There is a possibility in thermotherapy, physiotherapy and hydrotherapy.

In the 2020-2021 academic year, there is a student sanatorium-preventorium of the Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin. The dispensary has a therapeutic effect in the following areas: inhalation, electrotherapy, magnetotherapy, lazarotherapy, massage, pearl baths. Drug treatment is possible for diseases of the musculoskeletal system, nervous, circulatory system and respiratory system.

As a result of our survey of students who visited existing dispensaries during the 1st semester of the 2020-2021 academic year, it was found that 98.76% of the respondents were completely satisfied with the list of medical services. 85.41% of students believe that due to the used list of procedures, their health has improved significantly. This is reflected in mood, well-being, physical activity and the desire to engage in physical culture. But 14.59% of students are of the opinion that staying in a dispensary during training is a good way for a rational and balanced diet. In general, the stay of students in dispensaries of higher education institutions without interrupting their educational activities is an effective means of healing, improving and strengthening the state of health.

Conclusion. Thus, for 2020 in the Republic of Belarus there are 9 student sanatoriums-dispensaries for students of full-time education for the purpose of health improvement and sanatorium treatment.

Today, the health of young people acts as the main value in the life of every student. Therefore, we are currently working on the use of health-saving technologies in the educational process, preserving and strengthening the health of students in higher education institutions.

Used literature

1. National Statistical Committee of the Republic of Belarus: Basic Education Indicators [Electronic resource]. - Access mode: https: //www.bels/gtat.gov.by/ofitsialonaya-statistika/solialngaya-sfkera/obrazozvanie/godovye-dannye_5/osnovnye-pokazateli-obraziovaniya/. - Date of access: 02.11.

2. Resolution of the Council of Ministers of the Republic of Belarus dated 01.11.2006 No. 1450 «On the criteria and procedure for conducting state certification of sanatorium and health resort and health organizations» [Electronic resource]. - Access mode: https: //sanyatorii.by/?Polozhlenie_o_kriterxiyah_i_poryadke_provedeniya_gosudarsktvennoj_attestacii_sanatorn / o-kurortnyh_i_ozdoro / vitelinyh_organiz / acij /. - Date of access: 05.09.2021.

UDC 796.323.2:796.012.572

MENTAL ASPECTS OF THE THROWS IN MODERN BASKETBALL

A.V. Vilchik

Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Republic of Belarus

E-mail: alya.vilchik@mail.ru

Annotation. The article discusses some mental aspects of throwsin basketball, which will improve their effectiveness.

Keywords: basketball, basketball shots, psychological qualities, mental abilities, auto-communication.

Modern basketball is a very demanding sport in terms of physiology, fitness and biomechanics. The success of a basketball player's playing actions depends on a number of physical and psychological qualities: strength, coordination, technical, general and special endurance, psychological stability [1].

A throw in basketball is one of the most important technical elements, because it is the final goal of the attacking actions of the players, which in turn determines the result of the game. The accuracy of the throw is determined primarily by the correct, stable and brought to automatism technique. However, the correct technique alone is not enough to make successful throws. In basketball, such psychological qualities and personality traits as mental abilities, courage, self-confidence and self-actions have fundamental importance. By paying sufficient attention to the development of these qualities and personality traits, it is possible to improve the effectiveness of throws [4].

Despite the similarity of physical skills and abilities, techniques and tactics, one player is distinguished from another by a way of thinking or mentality. This is what happens in the athlete's head and is expressed in the ability to focus, to fight at the limit of strength, to consistently achieve goals. All thoughts are born in the head, which serve as a source of such emotional reactions as anxiety, pressure, the intention to reach heights and not admit defeat.

The purpose of the study is to identify some mental aspects of making shots in basketball.

Materials and methods. The inner diameter of the basketball ring according to the official FIBA rules is not less than 450 mm and not more than 459 mm. That is, three and a half balls can fit into the ring at the same time. This fact surprises many players and gives them more confidence. Every time when a player makes a throw, he must be confident in his actions.

Confidence, among other things, largely depends on the knowledge gained about the technical element.

When performing a throw, the extensor muscles of the legs, back, shoulders, the movement of the throwing arm, and elbow, as well as wrists and fingers are simultaneously involved in the work. Throws made with a uniform pace of movement are more likely to be considered effective. The starting impulse and the rhythm of the throw is set by the movement of the legs in the vertical plane.

Studying theoretical materials and practical experience of domestic and foreign specialists, it is possible to identify some fundamental aspects of making shots:

1. a high level of concentration of attention to achieve high performance of throws. The player needs to concentrate on several technical elements of the throw at the same time;

2. good vision is one of the useful tools in the arsenal of any player. The athlete needs to see the ring, fix his gaze over the front of the ring when making any throws, except for throws with a rebound from the shield. Concentration helps to get rid of distractions. The athlete should abstract himself from everything around, focus his attention only on the ring and be determined to make a successful throw;

3. Body balance is the next important aspect of the game. It allows you to control the strength and rhythm of the throw. The player's position and the position of the feet on the floor are the basis of balance. Mandatory and constant control over your stance ensures a good balance of the player;

4. the use of auto-communication or positive internal dialogue.

And if everything is relatively clear about concentration, good vision and body balance, then the use of positive inner dialogue should be given special attention. Autocommunication is a process of communication, which is a form of communication between a person and himself. The understanding of internal dialogue as a mechanism that performs the processes of thinking appeared in L.S. Vygotsky and Zh. Piaget, developed in the works of V.S. Bybler (1981), G.M. Kuchinsky (1985), K.A. Abulkhanova-Slavskaya (1973). With the help of autocommunication, human activity is organized and developed [Andreeva, 2004]. In the process of inner dialogue, a person understands the goals and objectives, the specifics of the activity object and their capabilities as its subject. In the end, a plan of human activity is built. It’s evaluates the conditions and requirements of the external world in where his activities are realized [3].

Results and their discussion. The word is definitely the most important tool in training. Usually trainers use encouraging words or phrases that, as a rule, have a positive effect on the athlete.

Working with the players and watching them, quite often trainers had to hear from them or their teammates various motivational words that set up and give confidence in a special way. In the process of training throws, players should pay special attention to the so-called signal words-assistants. Accurate execution of throws requires a correct understanding of the structure of the action itself, a combination of positive thinking and correct technique. A positive internal dialogue is one of the means of their combination. Positive internal dialogue means the use of signal helper words to improve the performance of certain actions (throws). The player needs to choose the words individually that will create the right associations with the right technique, rhythm and confidence. As a rule, these words are monosyllabic, simple and short. For example: higher is the command to make a throw from the upper position, excluding lowering the ball; forward is the command to control the direction of the throwing arm; up is the command to indicate the trajectory of the ball; finger is the command to release the ball correctly with the index finger; legs are the command for proper footwork. The mental and consistent pronunciation of these words with the representation of the correct execution of the corresponding phases of the throw sets the necessary pace of the throw, developing the

technique of its execution. The combination of these actions is practically realize in the training process.

To consolidate the image of a productive throw, players use key commands. For example: "ring", "yes", "to the end", "clean". The greatest effect is achieved by combining the use of signal helper words and key commands. The player individually selects a combination of two signal helper words. These are elements that he should especially work on or pay more attention to, and player consolidatethem with one key command ("higher" - "finger" – "to the end"). Speaking out loud or to oneself contributes to a better automatism of actions when performing a throw [2, 4].

Many players get upset after a miss, react to it with negative way. By words or gestures, they are again setting themselves up to make a similar mistake in the future. It is necessary to learn to control yourself, your emotions and not allow mistakes to disrupt your spirit. It's possible to evaluate the correctness of player's actions when he is working on the throw, with the help of the trainer's recommendations, when observing the contact of the ball with the ring and watching the video of his own throw, analyzing and correcting it in a work process. **Conclusion.** When an athlete plays basketball, he uses all the possibilities of his body and intellect. Each action have several stages of analysis, decision-making, movements and efforts that lead them to implementation of certain actions.

Athletes as individuals are shaped by thinking (everything that happens in their head), emotions (everything they feel) and actions (this is a separate element of the game is certain context).And although all of the above are interrelated, thinking has the greatest power. Thus, it can be concluded that the players' thinking, their image and auto-communication are important tools in the training process.

Literature

1. Кривцун, А.В. Программа тестирования баскетболистов: методические рекомендации для тренеров и врачей / А.В. Кривцун, Р.Л. Бойдаков, С.С. Вареводов – Минск, 2013. – 20 с.

2. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. / А.Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2019. – 256 с.

3. Мацута, В.В. Аутокоммуникация человека: функциональный аспект: автореферат диссертации кандидата психологических наук : 19.00.01 / В. В. Мацута ; ГОУ ВПО «Томский государственный университет» – Т., 2010. – 24 с.

4. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола; [пер. с англ. Н. А. Андрианов, А. А. Рудниций]. / Москва: Эксмо, 2020. – 368 с. : ил. – (Спорт. Лучший мировой опыт).

УДК 796.01

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

А.В. Воронков, В.П. Оспищев, Ю.А. Загоруйко, Е.А. Бражник

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Российская Федерация

E-mail: voronkov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье отражены современные подходы в подготовке студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО. Предложена методика подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО, основанная на индивидуальном уровне физической подготовленности каждого студента к конкретному виду испытаний. С учетом

индивидуальных особенностей рекомендовались как соревновательные, так и облегченные упражнения. В результате использования методики у студентов произошли значительные улучшения результатов в тестах, и увеличилось количество выполнивших испытания на знак отличия.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание студентов, подготовка к испытаниям комплекса ГТО.

Физическая культура и двигательная активность- важный компонент здорового образа жизни. В настоящее время уровень здоровья студентов и всего населения России снижается. В связи с этим осуществляется поиск путей привлечения населения к двигательной активности и занятиям спортом. Одним из механизмов вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой является внедрение комплекса ГТО, который был возобновлён в 2014 году по указу президента [1]. Комплекс ГТО представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания [2]. Достоинством комплекса ГТО является то, что он составлен таким образом, что предполагает развитие всех физических качеств человека, то есть, ориентирован на разностороннее развитие. Комплекс включает в себя такие испытания, которые доступны для разного пола и возраста. Каждый человек может на протяжении всей своей жизни контролировать свою физическую подготовленность, сравнивая ее с нормативами комплекса ГТО. Таким образом, комплекс ГТО может стать механизмом, который можно использовать для организации целенаправленной двигательной активности населения России. В НИУ «БелГУ» накоплен значительный опыт по внедрению комплекса ГТО в студенческой среде. Этот опыт позволяет сделать заключение, что большинство студентов испытывают определённые трудности при выполнении испытаний на знак отличия. В целом, как показывает пятилетний опыт внедрения комплекса ГТО в нашем вузе, если оценить возможности студенческого сообщества, только около 4% от общего количества обучающихся могут выполнить необходимый перечень испытаний на знак отличия.

Цель исследования - повышение эффективности подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Материалы и методы исследования. В нашем вузебыл разработан и внедрен проект «Тренируйся – это просто» [3]. Суть данного проекта заключается в том, что в процессе подготовки студентам рекомендуется использовать упражнения, которые помогут достичь желаемого результата при сдаче нормативов комплекса ГТО. Учитывая индивидуальные особенности каждого студента, нами была разработана система облегчённых упражнений с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. В нашем вузе практикуется проведение занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре, где каждый выбирает занятие по интересам. В вузе функционирует 22 группы по подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО. В целом подготовка студентов по нашей методике состоит из нескольких этапов. На первом этапе студенты, которые хотели бы оценить уровень своей физической подготовленности с помощью испытаний комплекса ГТО, выполняют тестирование на занятиях по физической культуре и элективной физической культуре. Надо отметить, что комплекс ГТО вызывает интерес не у всех студентов. Тем не менее, многие студенты принимают участие в выполнении норм ГТО не только для получения знака отличия, но и для контроля своего физического состояния, понимая, что это объективная оценка их физической подготовленности. Для того, чтобы повысить интерес студентов к участию в мероприятиях комплекса ГТО имеется целый ряд стимулов, среди которых можно выделить: попадание в сборную команды университета; дополнительные баллы при получении зачета по физической культуре и элективной физической культуре; получение знака «отличия»; возможность получать повышенную академическую стипендию.

На втором этапе подготовки по нашей методике подбирается совокупность средств для подготовки каждого студента, в зависимости от его индивидуального результата в каждом испытании. Мы предлагаем такие упражнения, которые можно выполнить на любой спортивной площадке и даже дома. Все упражнения подобраны с собственным весом тела. Опираясь на результат тестирования студента на первом занятии, мы анализируем правильность выполнения упражнений. Каждому студенту то или иное упражнение дается по-разному. Исходя из конкретного результата студента в определённом испытании, подбираются различные подводящие упражнения. Каждая методика является индивидуальной, потому что кто-то может много подтянуться, но не может много раз выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Тогда данное упражнение мы даем в облегченной форме, поэтому в упражнение «подтягивания» студент будет делать соревновательные упражнения, а в «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» - подводящие упражнения, постепенно их усложняя. Если человек может выполнить соревновательное упражнение, то он на тренировках выполняет данное упражнение без упрощения. А если не удается выполнить соревновательное упражнение, то подбираются подводящие упражнения, соответствующие уровню подготовленности. Так, например, если студент не может выполнить «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» нужное количество повторений, он пытается выполнить «сгибание и разгибание рук с опорой о скамью 30 см». Ещё более простой вариант – «сгибание и разгибание рук с опорой на скамью 40 см». Ещё проще – «сгибание и разгибание рук в упоре на коленях». Если и это тяжело, то «сгибание -разгибание рук в упоре на бёдрах».

Третий этап подготовки по нашей методике предполагает непосредственное выполнение соревновательных или подводящих упражнений на протяжении длительного времени. В нашем исследовании продолжительность эксперимента составляла три месяца. Наши занятия по элективной физической культуре проходят один раз в неделю, но наша методика ориентирована на три занятия в неделю. Студенты занимаются один раз в неделю в зале с преподавателем для контроля правильности выполнения упражнений и корректировки программы под индивидуальные физические возможности, а два других дня занимаются дистанционно самостоятельно, дома или в другом подходящем месте, используя видеоматериалы из нашего проекта [3]. Такой подход частичной дистанционной работы в последнее время востребован и является актуальным в связи с эпидемиологической ситуацией в области и стране. В рамках методики мы предлагаем рекомендации студенту, выполнить в каждом упражнении 2 подхода по 15 повторений. Как только студент начинает делать 15 и более повторений подводящего упражнения (например, «сгибание и разгибание рук в упоре на коленях), онпереходит к более сложному подводящему упражнению (например, сгибание и разгибание рук в упоре о скамью высотой 40 см). Обучающийся выполняет возможное для него количество повторений сложного упражнения, и доделывает необходимое количество предыдущего по сложности упражнения. Например, 10 повторений в упоре на коленях, а оставшиеся 5 повторений - в упоре на бёдрах. Выполняя упражнения, студент стремится к своей цели - выполнить 15 повторений в упоре лёжа.

Аналогичный подход проводился и в других упражнениях. Подготовка проводилась к испытаниям для определения гибкости, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Четвертый этап нашей методики предполагал итоговое тестирование студентов, по испытаниям, к которым велась подготовка.

Результаты и их обсуждение. В рамках нашего эксперимента участие приняли 30 человек 16 юношей и 14 девушек, эксперимент проходил в период с февраля по май 2021 г.

Таблица 1. – Результаты тестирования юношей

Испытания	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование
Бег на 60 м	8,8±0,2	8,6±0,2
	t=0,6	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27,9±2,1	33,4±2,3
	t=2,4	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	7,3±1,5	11,7±1,6
	t=2,3	p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	208±8,5	222±10,2
	t=2,2	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	35,2±2,1	41,7±2,3
	t=2,5	p<0,05
Подтягивания в висе на высокой перекладине	9,3±1,6	13,6±1,8
	t=2,2	p<0,05

Таблица 2. – Результаты тестирования девушек

Испытания	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование
Бег на 60 м	10,4±0,3	9,8±0,3
	t=1,8	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5,9±1,6	11,9±2,5
	t=2,6	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	8,4±1,6	13,2±1,8
	t=2,4	p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	171,6±6,2	179,9±6,4
	t=1,6	p>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	30,8±2,4	36,7±2,8
	t=2,4	p>0,05
Подтягивания в висе на низкой перекладине	9,4±1,8	13,4±2,0
	t=2,2	p>0,05

Результаты математической обработки показывают, что за время эксперимента, как у юношей, так и девушек, произошли достоверные изменения в испытаниях, определяющих уровень развития силовых способностей и гибкости (P>0,05). В упражнении для определения скоростно-силовых способностей «Поднимание туловища из положения лежа на спине» также прирост достоверный. Есть некоторые улучшения в беге на 60 метров, как у юношей, так и у девушек, но они не являются достоверными (P<0,05). В упражнении «прыжок в длину с места» у юношей наблюдается достоверный прирост, а у девушек – недостоверный.

Кроме улучшения среднего арифметического результата в каждом испытании, мы наблюдаем увеличение количества студентов, выполняющих то или иное испытаний на знак отличия (таблицы 3 и 4).

Из таблицы 3 видно, что до начала эксперимента от 30% до 50% юношей, участвующих в исследовании, не могли выполнить отдельные испытания на знак отличия.

После эксперимента этот показатель варьируется от 5% до 20%. То есть большинство юношей студенческого возраста стали выполнять испытания на знак отличия.

Схожие показатели до и после эксперимента у девушек. По всем тестам 50% участниц не могли выполнить испытания на знак отличия. А в таком упражнении как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» количество не выполнивших на знак отличия – 80%.

Таблица 3. – Количество юношей, выполнивших испытания комплекса ГТО на знак отличия.

Испытания	Было				Стало			
	зол	сер	бр	б/з	зол	сер	бр	б/з
Бег на 60 м	2	5	3	6	3	7	5	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	2	5	8	4	4	6	2
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	1	5	6	4	3	6	5	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	2	5	8	2	5	6	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	7	3	5	5	5	4	2
Подтягивания в висе на высокой перекладине	2	3	4	7	5	4	6	1

После эксперимента этот показатель варьируется от 10% до 20%. То есть большинство девушек студенческого возраста стали выполнять испытания на знак отличия.

Следовательно, наша методика подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО, основанная на индивидуальном уровне физической подготовленности каждого студента к конкретному виду испытаний, оказалась эффективной как для юношей, так и для девушек.

Таблица 4. – Количество девушек, выполнивших испытания комплекса ГТО на знак отличия.

Испытания	Было				Стало			
	зол	сер	бр	б/з	зол	сер	бр	б/з
Бег на 60 м	2	2	4	6	3	5	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	0	1	3	11	2	4	5	3
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	1	2	5	6	4	4	5	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	3	7	3	3	6	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	3	3	7	1	6	4	3
Подтягивания в висе на высокой перекладине	2	2	3	7	4	3	5	2

Заключение. В результате проделанной работы можно сделать вывод, что комплекс ГТО является эффективным средством оценки уровня физической подготовленности студентов. В комплекс включены испытания для определения абсолютно всех физических качеств человека. Основные испытания комплекса ГТО определяют уровень развития скоростных способностей, силовых способностей, выносливости и гибкости.

При подготовке студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО целесообразно использовать методику, основанную на индивидуальном уровне физической подготовленности каждого студента к конкретному виду испытаний. Исходя из результата студента в определённом испытании, подбираются различные подводящие упражнения. Тренироваться достаточно три раза в неделю, выполняя по 15 повторений в двух подходах.

За время эксперимента, как у юношей, так и девушек, произошли достоверные изменения в испытаниях, определяющих уровень развития силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости (P>0,05). Кроме улучшения среднего арифметического результата в каждом испытании, мы наблюдаем увеличение количества студентов, выполняющих то или иное испытаний на знак отличия

Литература:

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс] : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 № 172 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ (ред. от 29 июня 2015) // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7831a51cd.pdf.

3. Тренируйся – это просто. Упражнения для всех. [Электронный ресурс] Режим доступа:https://vk.com/jsytrain.

УДК 796.011.3

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ WORLDSKILLS ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»

С.Е. Глачаева, М.Ю. Золотова

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», г. Коломна, Российская Федерация

E-mail:glachaeva@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются этапы подготовки студентов к участию в профессиональных конкурсах и чемпионатах в формате 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: world skills, физическая культура, спорт, фитнес, студент, практические занятия.

На современном этапе развития высшего и среднего профессионального образования перед учащимися стоят задачи овладения профессиональными знаниями и компетенциями, позволяющими в дальнейшем быть конкурентноспособным в своей трудовой деятельности. *Союз «Молодые профессионалы (*World Skills *Россия)» вводит новые стандарты современных профессий, совершенствует под них экзаменационную систему в колледжах и вузах, а также выступает связующим звеном между работодателями и молодыми специалистами. Отсюда демонстрационные экзамены и соревнования* по стандартам WorldSkills на сегодняшний день становятся всё более актуальными для самореализации и самосовершенствования студентов.

Главной целью движения WorldSkills (WS) является «содействие распространению в мире информации о важности умений и высоких стандартов компетенций в достижении экономического успеха стран и реализации личностного потенциала общества»

Применение в учебном процессе вариаций заданий и стандартизации WS даёт студентам возможность реализовывать свой творческий потенциал, воспитывает навыки к выбранной профессии, вариабельность к решению проблем и рабочих ситуаций. Если целенаправленно заниматься подготовкой учащихся к участию в конкурсах и чемпионатах профессионального мастерства, можно на практике использовать готовые знания и параллельно расширять границы профессиональных возможностей и приобретать новый опыт [3].

Цель исследования – спроектировать модель подготовки молодых профессионалов для участия в конкурсах, чемпионатах и сдачи демонстрационного экзамена по стандартам движения WorldSkills в области физической культуры и спорта.

На начальном этапе подготовки студенты проходят конкурсный отбор для дальнейшего их участия в внутривузовском отборочном чемпионате. Данный отбор предполагает анализ успеваемости студента, его заслуги в избранном виде спорта или оздоровительном направлении, прохождения тестирования по теоретическим знаниям, которые необходимы при подготовке по конкретным компетенциям чемпионата WorldSkills (WSSS).

Участие во внутривузовском чемпионате WorldSkills помогает студенту увидеть свои ошибки и недочёты, которые он проявляет в условиях, максимально приближенных к фрагментам его профессиональной деятельности. Это дает ему понять, на что стоит обратить внимание, помогает обогатиться опытом других конкурсантов, сопоставить свои возможности и в дальнейшем смоделировать свою профессиональную подготовку.

На наш взгляд участие в конкурсах профессионального мастерства является отличным стимулом для саморазвития и самосовершенствования в своей профессии. Достижения в WSSS демонстрируют компетентностный подход к освоению лучших национальных практик технического и профессионального уровня выполнения работы. Основной целью проведения конкурсов WS по компетенциям «является демонстрация лучших международных практик, как описано в WSSS и в той степени, в которой они могут быть реализованы» [1].

Материал и методы. В Государственном социально-гуманитарном университете уже на протяжении семи лет проводятся внутривузовские чемпионаты WS, которые являются отборочными на национальный чемпионат текущего года. Каждый году вуз расширяет свои границы в участии в движении WorldSkills и добавляет новые компетенции. В этом году в виде презентационной компетенции была представлена «Технология физического развития». Данное направление относится к профессиональной компетентности педагога физической культуры. В своём исследовании хотелось бы поподробнее остановиться на анализе подготовки конкурсантов именно по данной компетенции. Данное направление пока выставляется в презентационном виде, т.к. в национальном чемпионате демонстрируется только второй год.

Результаты и их обсуждение. Конкурсные задания формируются в виде модулей (их три). Каждый модуль определяет порядок выполнения задания, тему задания, направления в области физической культуры, указывается возраст обучающихся для которых будет выполнено задание, дается конкретное время на выполнение и подготовку задания модуля, выдается форма, по которой конкурсант должен предоставить свою работу [5]. Оценивается задание по шести критериям: применение диагностических методов, коммуникативная компетентность, учет индивидуальных особенностей обучающегося, проведение образовательного события, педагогическое проектирование, подготовка научного доклада.

При отборе конкурсантов для участия в вузовском отборочном чемпионате мы заявили три участника студентов факультета физической культуры и спорта и два студента, учащихся на педагога предметника (учителя технологии), но занимающихся

спортом и имеющих спортивные разряды. При подготовке мы проанализировали, может ли студент, не получающий знания и навыки преподавания физической культуры справится с заданиями, направленными на демонстрацию профессиональных знаний и умений учителя физической культуры?

Первый модуль: «Диагностика физического развития и функционального состояния, уровня физической работоспособности и физической подготовленности обучающихся». Конкурсант должен был продемонстрировать владение различными методиками определения уровня физического развития, функционального состояния, физической работоспособности и физической подготовленности у тестируемых обучающихся. Обучающимся был волонтер в возрасте от 18 до 21 года. При подготовке по этому модулю мы столкнулись с нехваткой углубленных знаний по физиологии и спортивной метрологии у конкурсантов с другого факультета. Однако практические занятия были построены в формате научного кружка, где использовались различные формы организации занятий, а именно прошли мастер-классы и презентации с участием студентов старшекурсников факультета физической культуры и спорта (ФФКиС), которые помогли систематизировать знания и применить их на практике студентам младших курсов ФФКиС и студентам технологического факультета (ТФ).

Также на занятиях научного кружка велась подготовка к третьему модулю, задачами которого было умение «анализировать результаты научных исследований с использованием методов математической статистики, проводить сравнительный анализ результатов научного исследования, выступать с результатами научного исследования, владеть способностью к коммуникации и аргументации». Здесь мы столкнули с трудностями в подготовке конкурсантов младших курсов, т.к. по учебной программе работа с научными и исследовательским материалом изучается с третьего семестра. Нами были разработаны планы занятий, основными задачами которых стало умение проводить собственные мини исследования. Конкурсанты осваивали методы математической статистики, применение их для анализа результатов своих педагогических экспериментов и научно обосновывать эти эмпирические данные. Именно этот модуль вызвал наиболее длительную подготовку и трудности, т.к. результативность зависит также от прогностических и конструктивных навыков у студентов. Также одной из целью данного модуля является умение работать с научными статьями и делать анализ и синтез научной литературы. Здесь конкурсанты принимали участие в круглых столах, научно-методологических семинарах по кафедре, готовили доклады по обзору научной литературы и выступали с ними на заседаниях научного студенческого кружка и на семинарах в рамках учебных занятий.

Второй модуль: «Разработка и проведение фрагмента основной части урока». Участник должен провести спортивный квест, учитывая уровень физической подготовленности учащихся начальной школы. Целью модуля является демонстрация способность применять педагогические технологии, используя игровой компонент, с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. При подготовке к данному модулю от конкурсанта требовалось продемонстрировать на практике как свои профессиональные навыки, так и творческие способности. Для этого на практических занятиях по видам спорта (гимнастике, спортивных играх, легкой атлетике) на ФФКиС использовались интерактивные формы обучения: ролевые и сюжетные игры, проектная деятельность, фрагментарная имитация педагогической деятельности, решение педагогических задач. Всё это позволило студенту раскрыть свой творческий потенциал и применить на практике (составлении и проведении квеста) теоретические знания и практические навыки.

Заключение. Анализируя результаты подготовки и выступления студентов на вузовском чемпионате дают основания полагать, что начиная со второго курса необходимо вводить в учебную программу научно-исследовательский модуль в области физической культуры и спорта. Также мы рекомендуем в процессе преподавания профессиональных

дисциплин расширить спектр современных технологий, добавление новых материалов, отвечающих потребностям современной общеобразовательной школы. На наш взгляд введение демонстрационного экзамена по стандартам WSSS на профильных направлениях, на старших курсах существенно повысит уровень профессионализма и готовности к педагогической деятельности в сфере физической культуры.

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. Золотова, М.Ю., Глачаева, С.Е. Условия формирования новых компетенций в образовательных программах по физической культуре бакалавров на примере движения WorldSkills. // Педагогическое образование и наука. – 2021. - №2. – С.83-86.
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.
5. Egorova, A., Yaschkova, E., Sineva, N., Schkunova, A., Semenov, S. & Klyueva, Y. (2016). Mapping of Losses within the Organization of Service for Effective Use of Equipment. InternationalJournalofEnvironmentalandScienceEducation, 11 (18), 11819-11830.

УДК 796.92

МАТЕРИАЛЫ К ОТЧЕТУ ПО НИР ТЕМЫ МИНСПОРТА РФ «РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ»

А.В. Гурский, В.Н. Чернова, О.М. Бубненкова,
Е.В. Сафоненкова, А.С. Тучков
Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Российская Федерация
E-mail: ev.safonenkova@mail.ru
E-mail: gursky51@bk.ru

Аннотация. В современном спорте развитию уровня скоростно-силовой подготовки спортсменов в циклических видах спорта на выносливость уделяется достаточно большое внимание. При анализе тренировочной программы у лыжников-гонщиков высоких разрядов время, отведенное на выполнение нагрузки в циклических упражнениях длительного характера, составляет до 80%. Следовательно, наиболее важным и актуальным, требующим решения, направлением является определение уровня развития скоростно-силовых качеств и их влияние на спортивный результат. На начальном этапе исследований определен исходный уровень скоростно-силовых качеств спортсменов с помощью педагогического тестирования и динамографических измерений максимальной и взрывной силы.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, выносливость, сила, тестирование, изометрическая сила.

Одной из важных составляющих физической подготовленности современных спортсменов является уровень скоростно-силовой подготовки. Наблюдаемое на практике преобладание средств общефизической подготовки в соревновательном периоде в виде упражнений с отягощением, отсутствие обоснованных средств специальной физической подготовки для развития скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков придают данному направлению актуальность и востребованность [1, 2].

Обоснованность проведения исследований основывается на отсутствии конкретных рекомендаций по количественному и качественному составу упражнений скоростно-силового характера в годичном цикле, особенно в соревновательном периоде. Вышесказанное дает основание утверждать, что значимость данного исследования обуславливается проблемной ситуацией и необходимостью разрешения следующих противоречий между:

– традиционно применяемыми в тренировках спортсменов средствами и методами физической подготовки, и уровнем их спортивных достижений;

– стремлением большинства тренеров обеспечить рост спортивного мастерства лыжников-гонщиков путем интенсификации тренировочного процесса на ранних этапах подготовки, а не решением одной из главных задач спортивной тренировки – достижение высоких результатов на крупнейших международных соревнованиях во взрослом возрасте;

– объективной необходимостью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности и отсутствием в действующей системе спортивной тренировки эффективных средств и методов развития данных качеств, а также отсутствием общепризнанных тестов для контроля их развития.

Противоречивость и нерешенность этих вопросов предопределили проблему нашего исследования: как обеспечить повышение спортивного мастерства спортсменов за счет внедрения современных средств и методов повышения скоростно-силовой подготовленности?

Цель исследования на 2021 год заключалась в определении динамики скоростно-силовой подготовленности спортсменов в циклических видах спорта на выносливость в годичном цикле спортивной тренировки.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов в циклических видах спорта на примере лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Предмет исследования – динамика скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации и средств ее развития в годичном цикле спортивной тренировки.

В связи с поставленной целью основными задачами исследования за отчетный период были:

–изучить состояние проблемы скоростно-силовой подготовки спортсменов в научно-методической литературе и иных источниках информации;

–определить скоростно-силовую подготовленность спортсменов с помощью контрольно-педагогического тестирования;

–установить уровень максимальной, относительной и взрывной силы основных мышечных групп спортсменов.

Материал и методы. Используемые методы исследования:

1) Анализ литературных и иных источников информации по теме исследования.

2) Контрольно-педагогическое тестирование.

3) Динамометрия и динамография.

4) Методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы, посвященной особенностям подготовки современных лыжников-гонщиков, позволяет заключить, что до настоящего времени не разработаны и не внедрены в тренировочный

процесс квалифицированных лыжников-гонщиков единые стандарты оценки уровня скоростно-силовой подготовленности, что препятствует созданию рациональной системы физической подготовки современных спортсменов. При наличии в литературе описания большого количества упражнений скоростно-силовой направленности, отсутствуют методические рекомендации по их выполнению, что может привести к существенному снижению их эффективности.

Контрольно-педагогическое тестирование позволяет с высокой точностью оценивать скоростно-силовые возможности спортсменов (таблица 1). Для повышения эффективности подобной оценки ведущим направлением в контрольно-педагогическом тестировании следует считать определение относительной мощности (в пересчете на килограмм веса тела), развиваемой спортсменами при выполнении тестовых заданий динамического характера. По мере накопления сведений о значениях относительной мощности при выполнении тестов спортсменами целесообразно сформировать контрольно-нормативную шкалу для оценки уровня их скоростно-силовой подготовленности. Целесообразно также с этой целью применение специализированных эргометров с функцией автоматического определения мощности выполняемой работы.

Таблица 1. – Показатели скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков (M±m)

Показатели	Мужчины (n=18)	Женщины (n=15)
Длина прыжка с места (см)	241,3±4,33	210,8±4,74
Длина десятикратного многоскока (м)	26,38±0,48	22,16±0,77
Время десятикратного многоскока (с)	5,98±0,09	5,61±0,14
Скорость десятикратного многоскока (м/с)	4,41±0,11	3,95±0,15
Число отжиманий за 20 секунд	31,9±0,46	26,7±1,08
Относительная мощность при отжиманиях (Вт/кг)	5,69±0,14	4,29±0,15
Темп отжиманий (количество в минуту)	95,7 ±1,31	80,1±3,07

Применение динамометрической и динамографической методик позволяет достоверно судить о скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Установленные в исследованиях недостатки силовой и скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков (недостаточный уровень развития относительной и взрывной силы мышц-сгибателей голени, асимметрия развития силы мышечных групп правой и левой конечностей) следует учитывать для коррекции индивидуальных планов учебно-тренировочной работы (таблица 2 и 3).

Таблица 2. – Максимальная сила основных мышечных групп лыжников-гонщиков (n=18)

Мышечные группы	Правые (M±m)	Левые(M±m)
Разгибание туловища (Н)	1027,38±58,73	
Сгибание туловища (Н)	511,16±43,12	
Разгибание бедра (Н)	759,51±34,93	751,65±47,27
Сгибание бедра (Н)	340,29±22,76	365,04±28,08
Разгибание голени (Н)	574,29±29,33	497,49±27,55
Сгибание голени (Н)	179,34±12,69	183,26±12,07
Разгибание плеча (Н)	603,57±34,47	593,21±23,07
Сгибание плеча (Н)	342,14±19,06	337,25±23,04
Разгибание предплечья (Н)	248,77±11,94	245,43±11,74
Сгибание предплечья (Н)	389,13±20,26	390,17±20,35

Таблица 3 – Максимальная сила основных мышечных групп лыжниц-гонщиц (n=15)

Мышечные группы	Правые(M±m)	Левые(M±m)
Разгибание туловища (Н)	667,34±43,93	
Сгибание туловища (Н)	378,28±69,21	
Разгибание бедра (Н)	548,44±36,37	472,28±54,32
Сгибание бедра (Н)	266,47±38,65	340,61±27,48
Разгибание голени (Н)	346,11±26,04	356,77±18,47
Сгибание голени (Н)	160,33±31,73	174,72±27,64
Разгибание плеча (Н)	382,54±19,11	343,27±12,04
Сгибание плеча (Н)	172,37±22,12	194,25±23,05
Разгибание предплечья (Н)	175,13±6,84	166,33±5,28
Сгибание предплечья (Н)	232,43±11,06	218,34±14,57

Заключение. На основании проведенной научно-исследовательской работы предложена основа для разработки контрольно-нормативной шкалы текущей оценки уровня развития относительной и взрывной силы основных мышечных групп, которая позволит эффективно контролировать силовую подготовленность лыжников-гонщиков и корректировать применение средств силовой направленности в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1431 с.

2. Головачев, А.И. Современные методические подходы контроля физической подготовленности в лыжных гонках / А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4 (122). – С. 139-144.

УДК 796.332:796.011.3-057.87(574)

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗАХ КАЗАХСТАНА

Л.В. Демченко, Т.К. Гатау, Б.К. Кенжегалиев, А.М. Азаматов, С.Б. Жагпаров
Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова, г. Уральск, Казахстан
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, г. Уральск, Казахстан
E-mail: mila_demchenko_67@mail.ru, makashev7676@mail.ru

Аннотация. В данной статье раскрываются основные направления теоретической и практической подготовки студентов на этапах обучения технике и тактике игры в футбол на учебных занятиях в вузе, рассматриваются специфические задачи педагогического процесса с футболистами по формированию у них навыков игры в футбол.

Ключевые слова: вуз, футбол, студенты, учебно-тренировочные занятия, физические качества, умения и навыки.

Введение. Учебный процесс по физической культуре в вузах в каждой стране имеет свои особенности [1,5]. Сравнение содержания занятий по физической культуре со студентами вузов между разными странами имеет научную, методическую и

методологическую ценность. Актуальность данного исследования состоит в описании особенностей физкультурных занятий на примере футбола в вузах Казахстана.

Материал и методы. В процессе исследования применялись анализ специальной литературы, изучение учебной документации, педагогические наблюдения, анализ продуктов преподавательской деятельности.

Результаты и их обсуждение. Учебный процесс по физической культуре в вузах Казахстана является последовательной содержательной структурой обучения [5] учащихся видам спорта во внеурочное время, а в данном случае - в процессе учебно-тренировочных занятий в спортивной секции по футболу, где проводится обучение техническим, тактическим приемам и действиям, а так же целенаправленно развиваются физические качества, необходимые для футболистов. Студенты получают специальные знания о футболе, формируют навыки игры в футбол. При этом, в системе подготовки футболистов в условиях вуза в Казахстане определяются следующие направления:

1. Овладение студентами техническими и тактическими умениями в футболе и достижение необходимого качества их выполнения.

2. Формирование у студентов современных представлений, опорных знаний об истории, развитии и состоянии футбола в мире и в Казахстане.

3. Последовательное развитие спортивно важных для футбола физических качеств и для игры в различном амплуа.

4. Освоение основных правил игры в футбол.

5. Развитие организаторских способностей и овладение навыками судейства в футболе, составления планирования и контроля за самостоятельными занятиями футболом.

В процессе учебно-тренировочных занятий у студентов происходит усвоение и развитие различных показателей, достижение установленных спортивно-педагогических результатов. При этом учитываются следующие важные методические положения:

1 – фиксация в сознании преподавателя-тренера позиции «чему учить» и «как учить» футболистов;

2 – фиксация в сознании студентов-спортсменов позиции «чему учиться» и «как учиться»;

3 – организация эффективной совместной деятельности обучающего и обучаемого по освоению знаний, умений, навыков игры в футбол на учебно-тренировочных занятиях в вузе;

4 – обеспечение постоянного контроля за учебно-тренировочным процессом на занятиях по футболу со студентами;

5 - фиксация результата: уровень освоенности технико-тактических действий, комплекса специальных знаний футболистов;

6 – реализация полученных в процессе учебно-тренировочных занятий по футболу результатов в соревновательной деятельности.

Анализ специальной литературы [4,5], учебной документации, педагогические наблюдения за занятиями, анализ деятельности преподавателей в казахстанских вузах показал, что в содержании занятий со студентами по футболу особое внимание уделяется предсоревновательной подготовке и соревновательной деятельности. В частности, в предсоревновательной физической подготовке студентов-футболистов снижается объем физической нагрузки, но при этом увеличивается интенсивность нагрузки в сочетании с полным или почти полным восстановлением организма. Совершенствование техники и тактики игры осуществляется на фоне восстановления. В то же время в содержании предсоревновательной подготовки планируется и реализуется несколько занятий с включением сбивающих факторов, целью которых является совершенствование действий спортсменов в изменяющихся условиях игры (например, игры в зале на разном покрытии, игры на открытом поле, игры в непогоду, игры с неравным более сильным

соперником, игры на фоне утомления, игры, с меняющимися условиями и факторами непосредственно в ходе ее проведения).

Становление навыков игры у студентов-футболистов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях происходит в следующем порядке:

–создание качественной функциональной основы;

–развитие специальных качеств, координационных и других способностей у студентов-футболистов;

–овладение приемами (средствами и способами) ведения игры (техникой);

–овладение рациональными формами борьбы в игре (тактикой);

–комплексная реализация приемов в тренировочных играх и соревнованиях;

–формирование устойчивой мотивации к достижению намеченного спортивного результата.

Анализ педагогической деятельности преподавателей казахстанских вузов показал, что в процессе подготовки студентов к соревнованиям по футболу более четко делается ориентация занятий на специфику соревновательной деятельности футболистов и фактический уровень овладения игровыми навыками, физическую готовность, что имеет тесную связь с классификацией применяемых в тренировках средств [3, 4]. В результате накопленного педагогического опыта все используемые средства на занятиях футболистов-студентов (физические упражнения и дополнительные средства) делятся на две основные группы: тренировочные и соревновательные [2, 3]. В частности, в комплекс соревновательных упражнений включаются: двусторонние учебные игры, упражнения по тактике и по технике в нападении и защите футболистов. Тренировочные упражнения включают:

– специальные физические упражнения, то есть подводящие (облегчающие освоение техники), подготовительные физические упражнения (развивающие специальные физические качества для конкретного футбольного приема);

– общеразвивающие физические упражнения, которые способствуют развитию физических качеств футболистов (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), совершенствования их навыков при выполнении естественных движений (расширение двигательного опыта) на учебно-тренировочных занятиях. Педагогические наблюдения на учебно-тренировочных занятиях по футболу показали, что при выполнении этих упражнений параллельно с развитием физических качеств, освоением технико-тактических действий происходит усвоение знаний, развитие психологических особенностей футболистов, а также воспитание личностных качеств.

На учебно-тренировочных занятиях в обследованных казахстанских вузах используется комплекс проверенных методов подготовки студентов-футболистов:

– методы развития базовых (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и специальных физических качеств футболистов (специальная выносливость, способность быстро и точно ориентироваться в пространстве и других);

– методы обучения технике и тактике игры, теории футбола (словесный, метод наглядности, метод наблюдения за игровыми моментами с их анализом);

– методы воспитания личностных качеств футболистов (метод положительного примера, метод воздействия коллектива, метод соревнования, метод взаимовыручки и другие).

Планирование содержания учебно-тренировочных занятий по футболу на весь период занятий во время обучения студентов в вузе делится на три последовательных этапа, в процессе которых решаются все поставленные задачи в обучении, развитии физических качеств и воспитании. Они согласованы с этапностью уровня подготовленности студентов-футболистов к активному участию в соревнованиях, к освоению своего игрового амплуа и постепенному всестороннему спортивному прогрессированию.

Заключение. Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что методика организации и проведения занятий по футболу со студентами в обследованных вузах Казахстана имеет многолетний опыт и постепенно сложилась в определенную педагогическую систему. Основные особенности содержания занятий со студентами-футболистами заключаются в избирательности средств и методов тренировки, специфической направленности в физической и технико-тактической подготовке, комплексном характере педагогического воздействия, этапности и цикличности с учетом региональных особенностей, индивидуальной особенности занимающихся.

Литература

1.Кульназаров, А.К. Организационно-педагогические основы совершенствования физкультурного движения Республики Казахстан / А.К. Кульназаров: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. СПб., 1999. - 73 с.

2. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / Ю.Ф. Курамшин. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта., 1998.- 276 с.

3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф.Курамшин: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Портнов, Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов. M.VIRPrint, 1996. – 200 с.

5. Салов, В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи средствами физической культуры / В.Ю. Салов: Дис. … д-ра пед. наук. СПб., 2001. – 382с.

УДК 796.422

ТЕХНОЛОГИЯ «OPTOJUMP NEXT» В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

А.С. Деркачева, М.А. Усков, И.А. Фатьянов

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Российская Федерация

E-mail: a-derckacheva@yandex.ru

Аннотация. В работе дана оценка перспектив применения измерительных систем «OptojumpNext» и «ReacTimeFinishLynx» для регистрации комплекса показателей специальной подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге. Авторами представлены результаты тестирования спортсменов с использованием ресурса данных измерительных систем в рамках тренировочного процесса. В ходе апробации процедуры измерений с использованием систем «Optojump Next» и «ReacTimeFinishL ynx» были зарегистрированы, проанализированы и аккумулированы в базе данных следующие характеристики старта и стартового разгона: время реакции; сила отталкивания; скорость бега; время полета; время контакта с опорой; темп; длина шага. Показаны перспективы применения данных систем для оценки параметров бегового шага спринтерови осуществления коррекций тренировочного процесса. Сделано заключение о необходимости разработки и апробации процедуры комплексного контроля для формирования качественной обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров при использовании данного высокотехнологичного инструментария.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринтерский бег, параметры шага, управление спортивной подготовкой.

Актуальность. Одним из направлений совершенствования системы управления подготовкой легкоатлетов является формирование качественной обратной связи. Достижение искомого качественного уровня может быть достигнуто за счет получения полной, объективной и оперативной информации о различных аспектах тренировки. Коррекция тренировочного процесса должна осуществляться на основе анализа индивидуальных особенностей организма спортсменов, адекватной и своевременной оценке уровня их специальной работоспособности [1–3]. Развитие цифровых технологий и потенциал современных электронных измерительных систем позволяют по-новому взглянуть на процесс управления спортивной подготовкой. Открывается реальная возможность повысить оперативность, точность и информативность регистрируемых контроля данных. Между тем, очевидно, что эффективность применения нового высокотехнологичного инструментария будет зависеть от наличия апробированной процедуры комплексного контроля, которая должна в полной мере учитывать специфические особенности объекта управления.

Цель исследования – оценка возможности оперативной коррекции тренировочного процесса с использованием автоматизированных систем «OptojumpNext»и «ReacTimeFinishLynx» для регистрации и анализа индивидуальных параметров старта и стартового разгона у легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге.

На данном этапе исследования решались следующие задачи:

1. Установить параметры подлежащие контролю при исследовании характеристик старта, стартового разбега и бегового шага спринтеров.

2. Провести апробацию процедуры измерений параметров старта и стартового разбега спринтеров с использованием системы «OptojumpNext» и «ReacTimeFinishLynx».

3. Оценить перспективы применения в тренировочном процессе системы «OptojumpNext» и «ReacTimeFinishLynx» для оперативной коррекции тренировочного процесса.

Материал и методы. Были использованы следующие методы: анализ специальной литературы; анализ Интернет-ресурсов; педагогическое тестирование; методы математической статистики; метод графического анализа.

Для оценки параметров старта и стартового разбега в рамках педагогического тестирования использовалась системы «OptojumpNext» (Microgate, Италия) и «ReacTimeFinishLynx» (LynxSystemDevelopers, Inc., США).

Система «OptojumpNext» является оптической измерительной системой, которая состоит из принимающей и передающей планки. Каждая планка включает 96 светодиодов. Светодиоды на передающей планке постоянно сообщаются со светодиодами на принимающей планке. Система обнаруживает любые прерывания связи между планками и рассчитывает их продолжительность.

Система «ReacTimeFinishLynx» представляет собой систему определения фальстарта. Система оснащена встроенной функцией передачи звуковой информации, что позволяет слышать все команды стартера четко и без задержек во времени. Расчёт времени реакции и силы отталкивания от стартовых колодок происходит автоматически после старта.

Апробация процедуры измерений проводились на легкоатлетическом стадионе Волгоградской государственной академии физической культуры в октябре 2021 года. Группа обследуемых состояла из 17 спортсменов (специализация – спринтерский бег, квалификация – II разряд – МС). Контрольный тест включал бег 10 м с низкого старта.

Длина светодиодной дорожки «OptojumpNext» при проведении тестирования составляла 10 метров. Стартовые колодки устанавливались до первой планки системы.

В ходе исследования на данном этапе были зарегистрированы и проанализированы следующие параметры: скорость шага; время полета; время контакта с опорой; темп;

длина шага. При помощи системы «ReacTime» были получены следующие данные: время реакции; сила отталкивания.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного педагогического тестирования с использованием системы «OptojumpNext» установлено, что параметры бегового шага и динамика их изменения различаются у спортсменов различной квалификации. Кроме того, влияние на данные параметры оказывают индивидуальные антропометрические данные спортсмена (рост, вес, длина стопы и т.д.), а также уровень развития силовых, скоростных и координационных способностей.

Так, в таблице 1 представлены параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсменки квалификации мастер спорта (МС). Рост спортсменки 154 см, вес – 47 кг.

Таблица 1. – параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсменки квалификации МС

Шаги	Время контакта с опорой	Время полета	Скорость	Длина шага	Темп
1 (Л)	0,170	0,069	3,51	84	4,18
2 (П)	0,139	0,081	4,91	108	4,55
3 (Л)	0,129	0,082	5,21	110	4,74
4 (П)	0,126	0,098	5,67	127	4,46
5 (Л)	0,117	0,082	6,58	131	5,03
6 (П)	0,126	0,093	6,62	145	4,57
7 (Л)	0,120	0,094	6,87	147	4,67

Примечание (здесь и далее): Л – шаг левой; П – шаг правой.

Динамика стартового разбега у спортсменки квалификации МС характеризуется последовательным повышением скорости на каждом беговом шаге с 3,51 м/с на первом шаге до 6,87 м/с на седьмом шаге. Среднее значение скорости на семи беговых шагах 6,12±1,09 м/с. Время контакта с опорой сокращается с 0,170 с на первом шаге до 0,120 с на седьмом шаге. Среднее время опоры у спортсменки квалификации МС 0,152±0,022 с.

Время полета планомерно увеличивается на протяжении пробегаемой дистанции с 0,056 с на первом шаге до 0,094 с на седьмом шаге. Среднее значение – 0,084±0,015с. Длина шага увеличивалась с 84 см на первом шаге до 147 см на седьмом. Средняя длина шага на пробегаемом отрезке 132±41 см. Темп беговых шагов увеличивался неравномерно, максимальное значение было зафиксировано на пятом беговом шаге. Среднее значение 4,19±0,23 шаг/с.

В таблице 2 представлены параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсменки квалификации кандидат в мастера спорта (КМС). Рост спортсменки 161 см, вес – 47 кг.

Таблица 2. – параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсменки квалификации КМС

Шаги	Время контакта	Время полета	Скорость	Длина шага	Темп
1 (Л)	0,198	0,071	3,75	101	3,72
2 (П)	0,167	0,062	5,28	121	4,37
3 (Л)	0,171	0,075	5,45	134	4,07
4 (П)	0,155	0,120	5,42	149	3,64
5 (Л)	0,118	0,101	6,67	146	4,57
6 (П)	0,130	0,112	6,74	163	4,13

Динамика стартового разбега у спортсменки квалификации КМС характеризуется последовательным повышением скорости на каждом беговом шаге с 3,75 м/с на первом

шаге до 6,74 м/с на шестом шаге. Средняя скорость на дистанции составила 5,55±1,09 м/с. Время контакта с опорой изменяется неравномерно. Минимальное значение данного показателя установлено на пятом шаге (0,118 с). Среднее значение составило 0,151±0,031 с. Время полета увеличивается с 0,071 с на первом шаге до 0,112 с на шестом шаге. Среднее значение 0,90±0,024 с. Длина шага на контрольном отрезке у данного спортсмена увеличивалась с 101 см до 163 см. Среднее значение данного показателя составило 123±41 см. Максимальное значение темпа беговых шагов было зафиксировано на пятом беговом шаге. Среднее значение 4,08±0,36 шаг/с.

Обобщая полученные сведения, можно отметить, что спортсменка квалификации МС отличается более высокой скоростью бега по дистанции, темпом беговых шагов, меньшим временем полета и временем контакта с опорой. У спортсменки квалификации КМС отмечается большая длина шага на контрольном отрезке.

В таблице 3 представлены параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсмена квалификации –КМС. Рост спортсмена 178 см, вес – 65 кг.

Таблица 3. – параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсмена квалификации КМС

Шаги	Время контакта	Время полета	Скорость	Длина шага	Темп
1 (Л)	0,215	0,064	4,12	115	3,58
2 (П)	0,170	0,083	5,57	141	3,95
3 (Л)	0,162	0,070	6,42	149	4,31
4 (П)	0,159	0,100	6,53	169	3,86
5 (Л)	0,141	0,106	6,96	172	4,05

Динамика стартового разбега у данного спортсмена характеризуется увеличением скорости с 4,12 м/с на перовом шаге до 6,96 м/с на пятом шаге пробегаемой дистанции. Средняя скорость составила 5,92±1,12 м/с. Время контакта с опорой сокращается с 0,215 с на первом шаге до 0,141 с на пятом шаге. Среднее значение данного показателя 0,162±0,030 с. Время полета увеличивалось с каждым бегом шагом с 0,064 с на первом до 0,106 с на пятом шаге. Среднее значение составило 0,085±0,018 с. Длина шага увеличивалась с 115 см на первом шаге до 172 см на пятом шаге. Среднее значение на дистанции 135±39 см. Темп беговых шагов увеличивался неравномерно. Максимальное значение было показано на 3 беговом шаге (4,31 шаг/с). Среднее значение на контрольном отрезке 3,95±0,27 шаг/с.

В таблице 4 представлены параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсмена квалификации – Іспортивный разряд. Рост спортсмена 173 см, вес – 68 кг.

Таблица 4. – параметры бегового шага в стартовом разбеге спортсмена квалификации Іспортивный разряд

Шаги	Время контакта	Время полета	Скорость	Длина шага	Темп
1 (П)	0,167	0,065	4,61	107	4,31
2 (Л)	0,169	0,084	5,42	137	3,95
3 (П)	0,160	0,100	5,42	141	3,85
4 (Л)	0,132	0,107	6,69	160	4,18
5 (П)	0,142	0,096	7,02	167	4,20
6 (Л)	0,137	0,115	7,14	180	3,97

Динамика стартового разбега спортсмена характеризуется повышением скорости на каждом беговом шаге с 4,61 м/с на первом до 7,14 м/с на шестом шаге. Средняя скорость на контрольном отрезке 6,05±1,04 м/с. Время контакта с опорой сокращалось

с 0,167 с на перовом шаге до 0,137 с на втором шаге. Среднее значение данного показателя 0,149±0,016 с. Время полета увеличивалось на протяжении пробегаемой дистанции с 0,065 с на перовом шаге до 0,115 на шестом шаге. Среднее значение времени полета 0,095±0,018 с. Длина шага постепенно увеличивалась с 107 см на перовом шаге до 180 см на шестом шаге. Среднее значение на контрольном отрезке 135±44 см. Темп беговых шагов увеличивался неравномерно. Максимальное значение было зафиксировано на перовом бегов шаге (4,31 шаг/с). Среднее значение 4,08±0,18 шаг/с.

Таким образом, спортсмен квалификации КМС отличается меньшим временем полета. Среднее значение показателя длины бегового шага у спортсмена квалификации КМС и квалификации I спортивный разряд равны. Спортсмен квалификации I спортивный разряд характеризуется более высокой скоростью и темпом беговых шагов на заданном отрезке и меньшем временем контакта с опорой.

Данные о времени реакции и силе отталкивания от стартовых колодок, полученные с помощью системы «ReacTime» представлены в таблице 5 и таблице 6.

Таблица 5. – Время реакции и сила отталкивания у спортсменок-спринтеров

Ф.И.	Квалификация	Попытка	Время реакции (с)	Сила отталкивания
Т.А.	МС	1	0,164	4101
		2	0,175	3489
К.Е.	КМС	1	0,143	2996
		2	0,164	2582

Из представленной выше таблицы видно, что спортсменка квалификации КМС отличается лучшим показателем стартовой реакции, однако показатель силы отталкивания существенно ниже, чем у спортсменки квалификации МС.

Таблица 6. – Время реакции и сила отталкивания у спортсменов-спринтеров

Ф.И.	Квалификация	Попытка	Время реакции (с)	Сила отталкивания
С.М.	КМС	1	0,184	6679
		2	0,188	5517
А.Р.	I спортивный разряд	1	0,189	4732
		2	0,226	5095

Из вышеуказанного следует, что спортсмен квалификации КМС отличается лучшим показателем стартовой реакции и более высоким показателем силы отталкивания.

Заключение. Применение в процессе спортивной подготовки современных измерительныхсистем позволяет оперативно получать информацию об исследуемых показателях, недоступных для восприятия при визуальном контроле в ходе тренировки. Информация в автоматизированной системе визуализируется в виде таблиц и графиков и является доступной для пользователей. После завершения процедуры тестирования данныеаккумулируются в электронной базе. Результаты проведенногоисследования, свидетельствуют о том, что с ростом квалификации спринтеров скорость бега возрастает за счет изменения различных компонентов. Параметры бегового шага у спортсменов различной квалификации зависятотуровня технического мастерства, специальной физической подготовленности занимающихся, антропометрических данных спортсмена и других характеристик. Для коррекции тренировочного процесса необходимо учитывать весь комплекс факторов, оказывающих влияние на спортивный результат. Применение в практике спортивной подготовки высокотехнологичного измерительного оборудования предполагает разработку процедуры комплексного контроля для формирования качественной обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров.

Литература

1. Миронов, Д.Л. Подготовка легкоатлетов-спринтеров в условиях искусственной управляющей среды (исторический экскурс) // Миронов Д.Л. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – С. 221-228.

2. Оганджанов, А.Л. Модельные характеристики техники прыжка в длину на основе использования системы биомеханического контроля «Optojump» / А.Л. Оганджанов, Е.С. Цыпленков, В.П. Косихин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №4.

3. Оганджанов, А.Л. Технология управления подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием инновационной измерительной системы / А.Л. Оганджанов, Е.С. Цыпленков, П.А. Овчинников // Известия Тульского Госуниверситета. – 2016. – № 2. – С. 157–164.

УДК 378: 796.011.3

ЗНАЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНАЯ ИННОВАТИКА» В ОБУЧЕНИИ МЕНЕДЖЕРОВ СПОРТА

О.В. Додонов

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

E-mail: oleg.dodonov.68@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены требования, предъявляемые государством к инновационному развитию сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь; выявлена методологическая проблема для подготовки квалифицированных менеджеров спорта, способных обеспечить инновационное развитие данной сферы; обоснованы сущность и понятие «спортивная инноватика», ее объект и предмет; раскрыты цель, содержание и учебно-методические аспекты оценки знаний и компетенций магистрантов, обучающихся на специальности «Менеджмент» (профилизация «Менеджмент в спорте») при изучении дисциплины «Спортивная инноватика».

Ключевые слова: инновации, компетенции, менеджер спорта, спортивная инноватика, учебная дисциплина, физическая культура и спорт.

Введение. При разработке государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь как на прошлый период (2016 – 2020 годы), так и на настоящий особое внимание уделяется инновационному развитию данной сферы, использованию современных управленческих, информационных и иных технологий в деятельности организаций физической культуры и спорта. Данные аспекты отражены и в Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021 – 2025 годы (далее – Программа), принятой Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г., № 54 [1].

Очевидно, что для такого (инновационного) развития сама сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь должна иметь достаточный кадровый потенциал менеджеров, способных внедрять инновации и получать желаемый эффект для достижения целей Программы.

В то же время, содержание образовательных стандартов высшего образования Республики Беларусь, включая новые стандарты как для первой, так и для второй ступени не включает необходимые базовые дисциплины, способствующие формированию и развитию у студентов, получающих квалификацию «Менеджер спорта», необходимых

знаний в области инноватики. Коренной причиной данной проблемы является то, что вопросы внедрения инноваций, инновационной деятельности и инновационного развития фактически не рассматриваются учеными в такой важной отрасли, как физическая культура и спорт не только в Республике Беларусь, но и в странах бывшего СССР, включая Российскую Федерацию. Отсутствуют фундаментальные исследования в данном направлении и в мировой практике. При том, что инноватика – как фундаментальная наука достаточно изучена и находит свое применение на практике в сфере производства и даже услуг, в сфере физической культуры и спорта она фактически не рассмотрена. «Спортивная инноватика» - как научное направление и учебная дисциплина в мировой практике не сформирована.

Таким образом, *целью данного исследования* является раскрытие сути спортивной инноватики как фундаментального научного направления; раскрытие ее значения для развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь; ознакомление с основными положениями «Спортивной инноватики» - как учебной дисциплины, преподаваемой для менеджеров спорта на второй ступени высшего образования в Учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры и спорта».

Материал и методы. Для решения поставленных задач исследования на основе проведенного контент-анализа первоисточников обосновано понятие «спортивная инноватика», приведен пример использования учебной дисциплины «Спортивная инноватика» в учебном процессе на второй ступени высшего образования специальности «Менеджмент» (профилизация «Менеджмент в спорте»).

Результаты и их обсуждение. Как и любая отрасль и социально-экономическая система любого уровня – от уровня отдельной организации (предприятия) до уровня национальной экономики и мирового хозяйства, система физической культуры и спорта не может развиваться и обеспечить конкурентоспособность без внедрения инноваций.

Понимание природы инноваций и их классификации в соответствии с Рекомендациями по сбору и анализу данных по инновациям (Руководство Осло) [2] и нормами Закона Республики Беларусь «О государственной инновационной политике и инновационной деятельности в Республике Беларусь» [3] позволяет констатировать, что в физкультурных и спортивных организациях с успехом могут найти свое применение все виды инноваций, а именно: инновации с технологической доминантой на предприятиях спортивной инфраструктуры, занимающихся выпуском спортивного инвентаря и оборудования; инновации с коммерческой и маркетинговой доминантой на этих же предприятиях при закупке материалов и сырья и сбыте готовой продукции, а так же в любой спортивной организации, занимающейся предоставлением физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению и спортсменам. Так же для всех спортивных организаций обоснованным и рациональным является внедрение технологических, организационных, маркетинговых инноваций с выбором приоритетных из них в зависимости от рода деятельности спортивной организации.

В этой связи следует отметить, что обоснование методологии спортивной инноватики будет способствовать обогащению двух фундаментальных научных школ – экономики спорта и инновационного менеджмента. При этом сама спортивная инноватика – как фундаментальная научная школа является принципиально новым научным направлением исследований не только в Республике Беларусь, но и в других странах.

Основной гипотезой при формировании спортивной инноватики как научного направления является следующая: уровень развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь определяется полученным социально-экономическим эффектом в системе физической культуры и спорта от внедрения инноваций, начиная от любительского спорта до спорта высших достижений, начиная от этапа подготовки спортсменов и тренеров в системе образования до окончания их практической и профессиональной

деятельности, начиная от уровня спортивных клубов до уровня федераций по видам спорта и Национального Олимпийского Комитета и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Исходным фундаментальным положением при обосновании методологии спортивной инноватики является понимание самой сути «инноватика».

Прежде всего, инноватика является областью знаний о сущности инновационной деятельности, её организации и управлении инновационными процессами, обеспечивающими трансформацию новых знаний в востребованные обществом новшества как на коммерческой основе (коммерциализация результатов научно-технической и творческой деятельности), так и некоммерческой (например, инновации в социальной сфере). Очевидно, что спортивная инноватика формирует знания об организации и управления инновационными процессами в сфере физической культуры и спорта с целью получения как коммерческого результата, так и другого положительного результата от внедрения инноваций (например рост спортивных результатов и укрепление здоровья населения).

Спортивная инноватика, являясь теоретической и методологической основой для развития науки о физической культуре и спорте, позволит моделировать инновационную деятельность, что упростит процесс организации и управления ею. При этом сам процесс организации и управления ориентирован на получение социально-экономического эффекта от внедрения инноваций, что обеспечит прогрессивность развития сферы физической культуры и спорта, ее переход в более качественное состояние на основе получения результатов интеллектуального труда и приращения интеллектуального капитала.

Таким образом, объектом спортивной инноватики является непосредственно инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта. Предметом спортивной инноватики являются принципы, законы и закономерности инновационных процессов, включающие применение определенных способов, методов и средств достижения результата развития сферы физической культуры и спорта на основе применения новых знаний и их внедрения на практике; спортивная инноватика охватывает систему физической культуры и спорта и позволяет моделировать инновационные процессы на всех уровнях национальной экономики – на макро-уровне, мезо-уровне и микро-уровне.

Понимание роли и значения спортивной инноватики как научного направления с учетом практических задач, стоящих перед сферой физической культуры и спорта Республики Беларусь, доводит актуальность повышения качества подготовки менеджеров в спорте в системе высшего образования Республики Беларусь. В этой связи при открытии магистратуры специальности «Менеджмент» (профилизация «Менеджмент в спорте») в Учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» в 2020/2021 учебном году, и корректировке учебного плана данной специальности на 2021/2022 учебный год [4], среди дисциплин компонента учреждения высшего образования была введена учебная дисциплина «Спортивная инноватика», включенная в модуль «Инновационная деятельность в спорте» вместе с учебной дисциплиной «Управление инновационными проектами».

Учебная дисциплина «Спортивная инноватика», разработанная в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования второй ступени ОСВО 1-26 80 04-2019, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 23.09.2019 № 155 и учебного плана [4] направлена на изучение магистрантами методологии спортивной инноватики и классификации инноваций в сфере физической культуры и спорта, изучение нормативно правового регулирования инновационной деятельности и организационных механизмов управления инновационной деятельностью в данной сфере, изучение международного опыта развития спортивной инноватики, овладение навыками анализа и оценки спортивной инноватики. В результате изучения дисциплины «Спортивная инноватика» магистранты формируют такую важную

специализированную компетенцию, как владение навыками эффективного развития инноватики в сфере физической культуры и спорта.

Учебная дисциплина предназначена для изучения магистрантами дневной и заочной форм получения образования в 1 и 3 семестрах соответственно с итоговой аттестацией в форме экзамена, для успешной сдачи которого изучаются дисциплины, предусмотренные тематическим планом (табл. 1).

Особенностью учебной дисциплины «Спортивная инноватика» является ее практическая направленность, проявляющаяся в развитии профессиональных компетенций с акцентом на компетентностный подход к обучению, построении учебного материала с учетом будущей профессиональной деятельности. Для этого применен многосторонний комплексный подход к оценке знаний магистрантов на основе разностороннего спектра применяемых методов с наличием таких, как выполнение практических заданий, защита рефератов, коллоквиумы, выполнение стандартизированных тестов, устные и письменные опросы, кейсы и творческие задания. Итоговая оценка знаний проводится на основе рейтинговой системы, где преимущество отдается накопленным магистрантом баллам по каждой пройденной теме в период освоения учебной дисциплины.

Для диагностики качества усвоения знаний магистрантами при изучении учебной дисциплины «Спортивная инноватика» проводятся промежуточный контроль и текущая аттестация.

Промежуточный контроль позволяет определить рейтинг магистрантов на основе заработанных баллов по каждой теме учебной дисциплины. Мероприятия промежуточного контроля проводятся в течение семестра и включают в себя следующие формы контроля: стандартизированные тесты, коллоквиумы, практические и творческие задания, защита рефератов с презентацией.

Таблица 1. – Тематический план учебной дисциплины «Спортивная инноватика»

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		
	Всего	Из них	
		Лекции	Практические
Тема 1. Инновационное развитие Республики Беларусь на современном этапе	4	2	2
Тема 2. Основы инноватики	4	2	2
Тема 3. Концепция спортивной инноватики	4	2	2
Тема 4. Основы управления инновационными процессами	4	2	2
Тема 5. Роль инноваций в сфере физической культуры и спорта	4	2	2
Тема 6. Классификация инноваций в сфере физической культуры и спорта	4	2	2
Тема 7. Организация инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта	4	2	2
Тема 8. Нормативное правовое обеспечение спортивной инноватики	4	2	2
Тема 9. Международный опыт развития спортивной инноватики	4	2	2
Тема 10. Стимулирование спортивной инноватики	4	2	2
Тема 11. Оценка спортивной инноватики	4	2	2
Тема 12. Развитие спортивной инноватики	4	2	2
Итого	**48**	**24**	**24**

Примечание: составлена автором на основе источника [5].

Так же при итоговой аттестации учитывается результат научной деятельности магистранта – участие в научно-практических конференциях, семинарах, симпозиумах и

публикационная активность, где тематика исследований должна быть неразрывно связана с курсом изучаемой учебной дисциплины «Спортивная инноватика».

Результат промежуточного контроля (П) оценивается отметкой в баллах по десятибалльной шкале и выводится, исходя из отметок, выставленных в ходе проведения мероприятий промежуточного контроля в течение семестра по формуле (1):

*П = Отметка за практическое задание *0,1 + Отметка за творческое задание *0,2 + Отметка за тесты *0,1 + Отметка за коллоквиум*0,1+ Отметка за устные и письменные опросы *0,2+ Отметка за кейс *0,1+ Отметка за опубликованные статьи и тезисы *0,2 (1)*

Итоговая отметка по учебной дисциплине определяется по формуле (2):

*(П*0,7) + отметка по результатам устного экзамена * 0,3*

В заключении следует отметить, что при разработке учебной дисциплины «Спортивная инноватика» учтены требования учебного плана поколения «3+», а при разработке шкалы оценок магистрантов использована таксономия Блума. Качество же образовательного процесса повышается на основе стимулирования магистрантов к научной деятельности при изучении данной учебной дисциплины, где максимальную отметку (9-10 баллов) может получить лишь магистрант, который помимо освоения теоретического и практического материала, выполнения творческих заданий и решения практических ситуаций также занимается научной деятельностью и использует при этом знания, полученные в процессе изучении учебной дисциплины «Спортивная инноватика».

Заключение. Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

подготовка менеджеров в системе высшего образования для сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь предопределяет формирование у них компетенций, направленных на инновационное развитие данной сферы, что является актуальной практической проблемой и предопределено в Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021 – 2025 годы;

научной проблемой является то, что для подготовки менеджеров такого уровня практически не сформирована научная школа в области спортивной инноватики, что актуализирует необходимость ее формирования и развития; в этой связи Республика Беларусь может стать родоначальником данного научного направления и заложить основы этой научной школы в других странах ближнего и дальнего зарубежья;

с учетом вышеизложенного, в учебном процессе Белорусского государственного университета разработана и внедрена учебная дисциплина «Спортивная инноватика» для магистрантов, обучающихся по специальности 1-26 80 04 «Менеджмент» (профилизация «Менеджмент в спорте»), целью изучения которой является освоение магистрантами методологии спортивной инноватики и классификации инноваций в сфере физической культуры и спорта, изучение нормативно правового регулирования инновационной деятельности и организационных механизмов управления инновационной деятельностью в данной сфере, изучение международного опыта развития спортивной инноватики, овладение навыками анализа и оценки спортивной инноватики; данная дисциплина позволяет сформировать у магистрантов такую важную компетенцию, как владение навыками эффективного развития инноватики в сфере физической культуры и спорта, и имеет как практическое значение в их дальнейшей профессиональной деятельности, так и научное.

Литература

1. О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021 – 2025 годы [Электронный ресурс]: Постановление Совета Министров Республики Беларусь, 29 января 2021 г., № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: https://pravo.by/document/?guid=3961&p0=C22100054. – Дата доступа: 04.02.2021.

2. Руководство Осло: рекомендации по сбору и анализу данных по инновациям: 3-е издание. – М.: Организация экономического сотрудничества и развития, 2010. – 107 с.

3. О государственной инновационной политике и инновационной деятельности в Республике Беларусь [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 10 июля 2012 г., № 425-З: принят Палатой представителей 31 мая 2012 г. : одобр. Советом Респ. 22 июня 2012 г.: изм. и доп. от 11 мая 2016 г., № 364-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11200425. – Дата доступа: 25.09.2021.

4. Учебный план по специальности 1-26 80 04 «Менеджмент», профилизации «Менеджмент в спорте», утвержденного 29.04.2021 № 26-2-004/ уч.-2. – Минск: УО «БГУФК», 2021. – 6 с.

5. Додонов, О.В. Учебная программа УВО по учебной дисциплине «Спортивная инноватика» модуля «Инновационная деятельность в спорте» для магистрантов, обучающихся по специальности 1-26 80 04 «Менеджмент», профилизация «Менеджмент в спорте» / О.В. Додонов. – Минск: УО «БГУФК», 2021. – 26 с.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Ю.А. Доценко, А.Р. Масейкина
Донецкий национальный университет,
Институт физической культуры и спорта
E-mail: yu.dotsenko@donnu.ru

Аннотация. Авторами статьи «Формирование ценностных ориентаций к занятиям физическими упражнениями студентов вузов» были рассмотрены и выделены основные аспекты физической культуры на формирование ценностных ориентаций студентов, направленной на развитие профессионально-важных физических качеств и формирование мотивов к занятиям физическими упражнениями. В практической части работы были выявлены терминальные и инструментальные ценности студенческой молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях. Данные ценности при правильном и адекватном формулировании задач физической культуры, будут способствовать профессиональному росту студентов.

Ключевые слова: студенты, ценности, физическая культура, личность, профессия, факторы, потенциал

Социализация человека идёт в процессе его взаимодействия с многообразными и многочисленными факторами, группами, организациями, среди которых особое место занимает образовательное учреждение.

Современными педагогами [3,5] оно относится к числу микрофакторов социализации, к одному из значимых институтов воспитания. В это время происходит становление развитие личности человека, что налагает на него большую ответственность.

Исходя из основных принципов и направлений физической культуры человека, мы понимаем, что повышение воспитательного и социализирующего потенциала возможно только при рассмотрения ее как системы, отличающейся сложностью взаимосвязей и глубокими взаимозависимостями как между составляющими ее подсистемами, так и с компонентами внешней среды: экономикой, политикой, культурой, образованием, трудом, правом, досугом и т.п.

Эффективность данных взаимосвязей повышает уровень освоения основных ценностей физической культуры, а также ее гуманистическую направленность [3].

Исходя из вышеизложенного материала, была сформулирована *цель исследования*, которая заключается в выявлении социально значимых направлений процесса физического воспитания в высшем учебном заведении, которые влияют на эффективное становление будущего молодого специалиста.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели использованы как теоретические, так и практические методы исследования, такие как: - контент-анализ данных литературных источников и доступных данных сети Internet; - анкетирование; - социологический опрос. В данном исследовании приняло участие 30 студентов.

Результаты и их обсуждение. Понятие «физическая культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела человека. Данная сфера физической культуры связана, с телесным бытием людей, их физическим здоровьем и их состоянием. Это состояние входит в сферу физической культуры как ее специфический элемент в той мере, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность, и в том отношении, в каком оно является культурной ценностью. С учетом многообразия социально и культурно сформированных параметров телесного бытия человека в рамках физической культуры выделяют культуру движений, культуру телосложения и культуру физического здоровья [4].

В физической культуре, вопреки её дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и психических и нравственных качеств [4].

Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из основных и значимых граней общей культуры человека.

При этом опираясь на работы авторов [2,4], на основе теоретического анализа и обобщения современного общества, нами были выделены следующие социальные функции физической культуры, которые влияют на профессиональное становление будущих молодых специалистов, это:

– нормативная, заключающаяся в закреплении рациональных норм деятельности;

– информационная, отражающая свойство накапливать культурно-социальную информацию, быть средством её распространения и передачи от поколения к поколению;

– коммуникативная, характеризующая свойство содействовать общению, установлению межличностных контактов;

– эстетическая, связанная с удовлетворением основных эстетических потребностей личности;

– биологическая, связанная с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, улучшении его физического состояния и физического здоровья, с целью обеспечении необходимого уровня дееспособности для повседневной трудовой и бытовой жизни, для качественного выполнении обязанностей члена общества.

Физическая культура относится к социальной сфере общества и предусматривает специализированную деятельность по формированию, развитию и совершенствованию физических качеств и двигательных умений будущего молодого специалиста.

Физическую культуру личности с общей культурой роднит способ телесного развития личности. Культура в данном случае выступает как организация и сознательное управление содержательной стороной трудовой, бытовой и других видов деятельности будущего молодого специалиста.

Физическая культура представляет собой специальную деятельность по формированию и поддержанию оптимальной формы и функций организма человека. В социальной сфере она выполняет следующие функции:

– социализирующую – воспитание человека и подготовка его к общественно полезной жизни;

– интегрирующую – включение человека в непосредственную коллективную и коммуникационную деятельность в интересах общества;

– адаптационную – приспособление студентов (личности) к различным видам трудовой деятельности и бытия в современных условиях жизни;

– регулирующую – развитие необходимых физических качеств и двигательных умений с целью достижения оптимального результат во всех сферах жизнедеятельности будущего молодого специалиста.

Исходя из вышесказанного стоит отметить, что основной целью развития, воспитания, совершенствования и социализации человека в обществе, физическая культура использует индивидуальные возможности занимающегося, естественные силы природы, достижения современных наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, психологии, педагогики, военного дела и др.

Современная физическая культура, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения личности (будущего молодого специалиста), оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую, социальную и культурно-творческую миссию, что сегодня, в период реформ высшей школы и пересмотра сущности предшествующих концепций, особенно ценностно и значимо.

Сопоставляя и анализируя доступные данные, а также озвучивая собственное мнение, о собственном представлении о физической культуре мы условно выделяем две основные группы культурных ценностей: общественную и личную.

Другой комплекс ценностей – физическая культура личности – формируется совокупностью личных двигательных достижений человека и определяется уровнем развития его физических качеств и координационных способностей.

Все виды физической культуры входящие в ее структуру, обеспечивают своими ценностями, выступающими в качестве разнообразных средств и методов, формирование у студентов (будущих специалистов) потребности в личностной физической культуре. Внешне это проявляется в физической работоспособности, умении управлять своими движениями, грамотно и рационально решать привычные и новые двигательные задачи [1].

Для достижения озвученной ранее цели, и определения наиболее эффективных и социально ориентированных форм физического воспитания студентов, и определения их жизненных ценностей была использована методика, разработанная М. Рокичем [2].

Данная методика предназначена для изучения особенностей формирования ценностных ориентаций личности. В зависимости от того, какие конкретные ценности входят в иерархию ценностных ориентаций личности, позволяет определить, на какие жизненные цели направлена деятельность человека и какие средства для достижения этих целей, по его мнению, представляются желательными. Анализ содержательной стороны и иерархической структуры ценностных ориентаций показывает также, в какой мере выявленные ценностные ориентации студентов, соответствуют общественному эталону, насколько они адекватны целям воспитания.

В соответствии с принятым пониманием природы и особенностей функционирования ценностных ориентаций личности будущего молодого специалиста, ценности, составляющие их структуру и содержание, делятся на две основные группы с точки зрения целей и задач, которым служит та или иная ценность. Первую группу составляют

ценности-цели (терминальные ценности), вторую - ценности-средства (инструментальные ценности) [4].

Таким образом требует анализа и разработка условий для формирования ценностных ориентаций у студентов и определение приоритетов в терминальных и инструментальных ценностях.

У исследуемых студентов к ядру терминальных ценностей относятся:

–у юношей - общественное признание, уверенность в себе и активная жизнедеятельность;

–у девушек - уверенность в себе, интересная работа и счастливая семейная жизнь.

К наиболее важным инструментальным ценностям у студентов относятся:

–у юношей - самоконтроль, жизнерадостность, ответственность;

–у девушек - жизнерадостность, широта взглядов и самоконтроль.

Характерно, что наиболее устойчивой в студенческом возрасте как у юношей, так и у девушек есть такая инструментальная ценность как «жизнерадостность». Также при ранжировании ценностей набирают вес и становятся более весомыми такие ценности, как «образованность» и «самоконтроль».

Для определения характера, направленности, особенностей и специфики взаимосвязи ценностных ориентаций, соответственно и позиции каждой отдельной ценности в совокупности указанных связей, может быть использовано адекватной поставленной задачей физического воспитания в высших учебных заведениях.

Заключение. Таким образом, согласно результатам исследования было выяснено, что в зависимости от возрастных особенностей студенческой молодежи и их целей в высшем учебном заведении существуют некоторые факторы, которые их устраивают в процессе занятий физической культурой и стимулируют факторы, способствующие их мотивации к последующей трудовой деятельности. Соответственно этому был разработан комплекс организационно-методических условий формирования мотивации к занятиям физической культурой, направленной на развитие профессионально-важных физических качеств, который включал гуманистически-информационный, мотивационный, вариативно-диагностический компоненты.

Перспектива дальнейших исследований, заключается в разработке условий, направленных на формирование ценностных ориентаций личности будущего молодого специалиста с учетом выбранной профессии с учетом оценки их психофизической готовности к будущей трудовой деятельности.

Литература

1. Аксинюшкин, И.А. Жизненные ценности личности в условиях глобализации / И.А. Аксинюшкин // Вестник Поволжской академии государственной службы. – 2008. – № 2 (15). – С. 134-139.

2. Апиш, Ф.Н. Технологии личностно-ориентированного обучения и мотивация учения / Ф.Н. Апиш, Н.В. Надеина. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004.– 46 с.

3. Бакланова Н.К. Социально-культурная среда как фактор формирования физической культуры детей и подростков / Н.К. Бакланова, Л.П. Лосева // Созидательная миссия культуры: Сб. ст. молодых ученых. – Вып.2. – Часть первая. – М.: МГУКИ, 2002. – С.110-115.

4. Бояринов, Д.А. Проектирование личностно-ориентированной обучающей системы: дисс. на соискание научной степени канд. пед. наук / Д.А.Бояринов. – Смоленск, 2004. – 204 с.

5. Дзержинская, Л.Б. Физическая культура: учеб пособ. / Л.Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.

UDC 796.035:796.41

THE USAGE OF THE PILATES SYSTEM WITH THE HELP OF A SMALL BALL IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

I.M Dydareva, V.A. Koloshkina, T.A. Sheleshkova
VSU named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus
E-mail: kfvis1947@mail.ru

Annotation. The article discusses one of ther modern methods of rorming a healthy way of life and body shaping – pilates with small rubber balls. The article shows the effectiveness of their use in physical culture classes with the students 1-1 courses philological anf biological faculties of the VSU named after P.M. Masherov, assigned to the special medical group. The Genchi test was used to assess the cardiovascular system.

Key words: pilates, small rubber balls, exercises, pulse, cardiovascular system, overweight, students.

Introduction. Pilates actively uses exercises with a small rubber ball, which is much cheaper than a large fitness ball, and takes up less space. It is a universal simulator, thanks to which the main muscle groups and deep fibers are involved in the training process. Exercises with a small ball are designed for weight loss, they allow you to develop flexibility and improve coordination of movements. A small projectile requires a lot of effort and energy, so the calories in the classes with it will be burned in large volumes. Exercises with a small gymnastic ball can help to diversify the boring training process and even make it more effective. Mechanical vibration has a specific effect on almost all human organs and functional systems. Continuous vibration has a calming effect on the nervous system. The vibrations of the ball affect the spine, intervertebral discs, joints and surrounding tissues. The brain also receives impulses, as a result, the development of new conditioned reflex connections, especially necessary for the mental and intellectual development of a person, is accelerated. It improves the ability to self-control and introspection. Exercises with a gymnastic ball are performed slowly without sudden movements, paying special attention to breathing (inhaling through the nose, exhaling through the mouth). Among the exercises with the ball, there are those that develop muscle and endurance, and others, on coordination and a sense of balance. The ball can also be useful where other sports gadgets are often useless. We are talking about the deep muscles of the buttocks and the muscles of the inner thigh. But by placing the ball between the knees and feet, squeezing it with your feet, these hard-to-reach problem areas of the figure can be worked out [1,2].

The aim of the study was to determine the effect of a set of exercises with a small rubber ball on the state of the cardiovascular system and weight loss in female students.

Tasks: 1. To study the effect of Pilates exercises with a small rubber ball on the state of the cardiovascular system and weight loss in female students.

2. To evaluate the effectiveness of the Pilates system with a small rubber ball in physical education classes with overweight students.

Material and methods. To assess the cardiovascular system, the following methods were used: measuring of heart rate and Genchi's test [1]. The study involved girls (n=20) of 1-3 courses of the Faculty of Biology of the VSU named after P. M. Masherov, who underwent a medical examination and were assigned to a special medical group for health reasons. Classes were conducted using exercises with a small rubber ball, twice a week for 60 minutes, for 4 months (February-May). In these classes, exercises with a small rubber ball were performed at a slow pace, aimed at developing coordination of movements, a sense of balance, flexibility, endurance, special attention was paid to breathing, the first part of the lesson was conducted in

moderate dynamics, the second – in a slow pace and static (fixing the position for 15 - 30 seconds). All exercises were performed with musical accompaniment.

Before the start of the study (February 2019), the following indicators of the functional state of the body were determined in the subjects: resting heart rate (HR), Genchi's test (after 2-3 deep breaths, exhale deeply and hold your breath for as long as possible). The time was noted from the moment of holding the breath to the beginning of inspiration. The result was evaluated as "excellent", with a breath hold on exhalation of more than 40c, "good" - from 30-40c, "average" - 25-30c, "bad " - less than 25c. Body weight, waist and hip circumference were measured.

Results and discussion. At the beginning of the study (February), 6% of students had a resting heart rate of 90 bpm or higher, 60% - 80-90 bpm, 20% - 70-80 bpm, and only 14% - 60-70 bpm. The average body weight was 80-90 kg. By the end of the study (May), there were statistically significant ($p < 0.05$) changes in the studied parameters: the pulse of 90 beats / min and above decreased from 6% to 2% of students, the pulse of 80-90 beats / m decreased from 60% to 35% of students, 70-80 beats / min increased to 40% of students and 60-70 beats / min increased to 23% of students; with the exception of the index of 90 bpm and higher-decreased from 6% to 2% of students ($p>0.05$). Body weight decreased by an average of 12 kg, it was 13-15%.

The parameters of the Genchi's Test indicate an improvement in the functional state of the students' body. If in February, only 1 out of 60 people could hold their breath for more than 40 seconds, by December this figure increased to 8 people. 5 people were able to hold their breath for 30-40 seconds in February, by December this figure increased to 27 people. By the end of the study, there were statistically significant ($p<0.05$) changes in the studied indicators. This indicates an improvement in the functioning of the respiratory and cardiovascular systems.

№ п/п	Tests	Indicators	February 2019		May 2019		R
			n	%	n	%	
1	HR At rest	60-70 bpm	3	10	8	26	< 0,05
		70-80 bpm	8	26	12	40	< 0,05
		80-90 bpm	13	43	9	30	< 0,05
		90 and more bpm	6	20	1	3	> 0,05
2	Holding of breath	More than 40 s.	1	3	3	10	< 0,05
		30c-40 s.	3	10	6	20	< 0,05
		25c-30.	11	36	18	60	< 0,05
		Less than 25s.	15	50	3	10	< 0,05
3	Body mass	80-85 kg.	10	33	20	66	< 0,05
		85-90 kg.	15	50	10	33	< 0,05
		90 and more kg.	5	17	0	0	< 0,05

Conclusion. Therefore, exercises with a small ball can be aimed at working out different muscle groups. Together, they make up a universal complex that involves the whole body. Thanks to a small rubber ball, you can develop endurance, flexibility, coordination of movements, strengthen the muscles of the press, buttocks, inner thigh muscles, chest muscles. Regular exercises with a small rubber ball have a beneficial effect on the body as a whole, improve the nutrition of tissues, promote the restoration of muscle functions, reduce pain, increase the elasticity of the skin, develop motor skills of the hands. It is recommended for restoring the sensitivity of the hands, preventing flat feet. They have proven themselves in the fight against excess weight and cellulite.

Literature

1. Sharipova, G. Y. Functional tests for assessing the respiratory system / G. Y. Sharipova, Z. A. Kulteleeva / / Youth Scientific Forum: Natural and medical sciences: electronic collection

of articles based on the materials of the XLIV student International correspondence scientific and practical conference. - Moscow: "MCNO", 2017. – № 4 (43). – Pp. 59-63.

2. Koloshkina V. A. Dudareva I. M., The influence of Pilates system exercises on the functional state of the students 'body / Materials of the V International Scientific and practical conference" Pedagogy of modernity: actual issues of psychological and pedagogical theory and practice" / V. A. Koloshkina. I. M. Dudareva-Cheboksary, 2019. - pp. 70-73.

3. https://medn.ru/statyi/diagnostika/proba-genchi.html.

УДК 37.037

МЕТОДИКА УМЕНЬШЕНИЯ ДЕФИЦИТА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ

Е.В. Егорычева, И.А. Фатьянов

Волгоградский государственный технический университет, г. Волжский, Российская Федерация

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Российская Федерация

E-mail: eleg71@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования проблемы недостатка мышечной массы у студентов высших учебных заведений. На основе изучения характеристик физического развития и показателей функционального состояния студентов предложена к практическому применению методика увеличения мышечной массы у обучающихся с её дефицитом. Основу методики составляют статодинамические упражнения. Развивающее воздействие упражнений направлено на основные мышечные группы и предполагает применение метода повторных усилий. Показано, что при использовании экспериментальной методики улучшается телосложение студентов, показатели их физической и функциональной подготовленности, а также основные маркеры, характеризующие уровень здоровья. Внедрение авторской методики снижения дефицита мышечной массы у студентов средствами и методами физического воспитания в процесс внеучебных занятий студентов высших учебных заведений обеспечивает прирост мышечной массы в среднем на 10-12 % от исходных показателей, повышает уровень показателей физической подготовленности в среднем на 5-7 %, и показатели здоровья на 6-8 %.

Результаты исследования могут быть использованы в учебном и внеучебном процессе физического воспитания в высших учебных заведениях различного профиля, а также в процессе формирования и повышения профессиональных компетенций преподавателей физической культуры.

Ключевые слова: дефицит мышечной массы, физическое воспитание студентов, гипертрофия мышц.

Результаты научных исследований, посвященных различным аспектам физического воспитания учащейся молодежи, свидетельствуют о том, что проблема отклонения массы тела школьников и студентов от нормы не теряет своей актуальности, поскольку доля учащихся, имеющих отклонения, достигает в отдельных случаях 40 % от общего числа обследуемых [1, 3, 4, 5]. Между тем, данный показатель является своеобразным маркером, который указывает на риски развития неблагоприятных тенденций в физическом развитии обучающихся и в состоянии их здоровья. Анализ показывает, что значительную часть из данной категории студентов составляют юноши и девушки с дефицитом мышечной массы. Специалисты убеждены, что характеристики телосложения

молодых людей, могут и должны подвергаться коррекции [2, 5, 6]. Очевидно, что одним из самых эффективных способов такой коррекции являются систематические и целенаправленные физические упражнения.

Между тем, прямой перенос существующих методик, направленных на развитие рабочей мышечной гипертрофии в систему занятия обычных молодых людей с дефицитом массы тела и не занимавшихся ранее спортом, является контрпродуктивным, а, следовательно, требует разработки научно-обоснованной методики уменьшения дефицита массы тела адаптированного к данному контингенту занимающихся.

Цель исследования – научно обосновать и апробировать методику уменьшения дефицита мышечной массы тела у студентов на основе средств и методов физического воспитания.

Материал и методы. Исследование проведено на базе кафедры «Физическая культура» Волжского политехнического института. В исследовании принимали участие студенты в возрасте17–19 лет, всего 394 человека. В первой части исследования у студентов в процессе обследования определяли весоростовой индекс и индекс Кетле. На следующем этапе исследования по итогам анализа расчетных показателей составлялось заключение о норме, недостатке или избытке массы тела. Студенты, идентифицированные как лица с недостатком мышечного компонента массы тела, участвовали в следующей стадии эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты Волжского политехнического института. В состав экспериментальной группы вошли 14 юношей и 15 девушек в возрасте 17–19 лет. Контрольную группу участников эксперимента составили 14 юношей и 17 девушек.

Предполагалось, что участники экспериментальных групп в течение 40 недель будут реализовывать тренировочные программы, направленные на увеличение мышечной массы, которые были разработаны на основе предлагаемой методики. Участники эксперимента, входящие в контрольную группу помимо учебных занятий по физической культуре занимались в спортивных секциях или выполняли самостоятельно физические упражнения с частотой не менее трех раз в неделю.

Для оценки эффективности применения авторской методики проводилось комплексное тестирование участников эксперимента до и после его проведения. Регистрировались и подвергались статистической обработке данные о физическом развитии, показатели функционального состояния; результаты педагогических тестов на физическую подготовленность.

Результаты и их обсуждение. Проектирование тренировочных программ осуществлялось в соответствии со следующими положениями

– длительность реализации тренировочных программ 9 месяцев (40 недель);

– тренировочные программы реализуются в трёхразовых занятиях в неделю;

–в недельном микроцикле первое занятие направлено на развитие рабочей гипертрофии мышц туловища; второе тренировочное занятие было посвящено акцентированному воздействию на мышцы нижних конечностей; третье тренировочное занятие должно быть направлено на развитие мышц верхнего плечевого пояса и верхних конечностей;

– структура недельного микроцикла предполагала следующую схему организации занятий: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота. Таким образом, перерыв между тренировочными занятиями не должен был превышать72 часа;

– в каждом тренировочном занятии участники должны были использовать не менее двух упражнений с отягощениями;

– дозировка упражнений должна была обеспечить постепенное увеличение величины тренировочной нагрузки каждые четыре недели.

В мезоциклах подготовки (месяц) первые три микроцикла всегда были направлены на развитие медленных мышечных волокон. В четвертом микроцикле предполагалось смещение акцента в тренирующих воздействиях на развитие быстрых мышечных волокон.

В результате проведенного педагогического эксперимента, как у девушек, так и у юношей в показателях физического развития произошли изменения. Прежде всего, они касаются изменения массы тела, так как именно на это и были направлены все физические воздействия в форме физических упражнений и методов их выполнения.

У студентов, занимавшихся по разработанной методике, по сравнению со студентами контрольной группы, которые также регулярно занимались дополнительно в различных спортивных секциях или самостоятельно, мышечная масса увеличилась больше. К концу эксперимента в опытных группах юношей и девушек не осталось ни одного человека, у которого бы сохранился дефицит массы тела (таблица 1). Следует отметить, что дефицит мышечной массы был устранен за счет увеличения мышечной ткани, а не жировой. Увеличение мышечной массы тела участников эксперимента из состава экспериментальной группы привело к более заметному росту показателей функциональной и физической подготовленности.

Таблица 1. – Сравнительная характеристика исследуемых показателей участников педагогического эксперимента после его завершения

№	Показатели	Опытная группа (n = 14)		Контрольная группа (n = 14)		t	P
		M	σ	M	σ		
1	Сила правой кисти (кг)	48,03	2,76	45,39	3,60	2,18	< **0,05**
2	Сила левой кисти (кг)	47,24	2,85	43,98	3,78	2,59	< **0,05**
3	Становая динамометрия (кг)	132,68	12,16	120,39	13,40	2,54	< **0,05**
4	Жим штанги лежа от груди (кг)	64,23	5,45	56,39	5,60	4,32	< **0,001**
5	Жим веса ногами лежа (кг)	118,34	6,90	107,22	7,75	3,56	< **0,01**
6	Подтягивания на перекладине (раз)	12,87	2,50	10,63	2,24	2,49	< **0,05**
7	Удержание прямого угла (с)	15,38	1,52	7,03	1,62	10,44	< **0,001**
8	Проба Штанге (с)	59,94	6,13	52,26	6,90	3,12	< **0,01**
9	Проба Генче (с)	44,50	3,04	41,23	3,67	2,57	< **0,05**
10	Проба Руфье (ед)	9,25	2,02	12,94	2,22	4,61	< **0,001**
11	Жизненный индекс (мл/кг)	61,25	4,22	57,29	4,44	2,41	< **0,05**
12	Оценка здоровья по Апанасенко (ед)	9,67	2,17	7,53	2,32	2,52	< **0,05**

В итоге реализации тренировочных программ, разработанных на основе экспериментальной методики у студентов опытной группы улучшились показатели здоровья. Так, результат пробы Руфье (9,26 единиц) повысился до уровня «хорошо» (хорошее сердце). Результат оценки здоровья по Апанасенко в среднем стал равен 9,67 единицам, что соответствует среднему уровню, который характеризуется как безопасный для здоровья.

Заключение. Реализация программы тренировок, разработанной на основе авторской методики, по итогам 40 недельного педагогического эксперимента позволила студентам, отличающихся недостатком мышечного компонента массы тела, значительно уменьшить данный дисбаланс. В результате у девушек экспериментальной группы относительная мышечная масса достигла в среднем 30,2 % от массы всего тела, что превысило минимально допустимую норму на 0,2 %. У юношей экспериментальной группы

мышечная массы тела увеличилась в большей степени, чем у девушек, достигнув показателей в 42,27 %, что на 2,27 % превышает минимально допустимую норму.

Результаты апробации авторской методики уменьшения дефицита мышечной ткани у студентов свидетельствуют о том, что ее применение в процессе физического воспитания обучающихся в высшем учебном заведении положительно сказалось на показателях физического развитияи здоровья участников эксперимента.

Литература

1.Батурин, А.К. Мониторинг состояния питания населения России / А. К. Батуркин // Материалы X Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. Книга 1. – М., 2007. – С. 786-789.

2. Васильев, С.В. Основы возрастной и конституциональной антропологии / С. В.Васильев. – М.: Изд-во РОУ, 1996. – 216 с.

3. Изаак, С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) // С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52.

4. Железняк, Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–47.

5. Зарипова, Р.Т. Состояние здоровья школьников-подростков со сниженной массой тела: Автореф. дис. канд. мед. наук. – Казань, 2007. – 24 с.

6. Хрисанфова, Е.Н. Антропология /Е. Н. Хрисанфова, И. В. Перевозчиков // Учебник. – М.: Высшая школа, 2002. – 400 с.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗКУЛЬТУРЫ

С.И. Ершов, В.Р. Велицкая
Донецкий национальный университет,
Институт физической культуры и спорта
E-mail: s.ershov@donnu.ru

Аннотация. В статье «Формирование профессиональной мотивации студентов института физкультуры» авторами затрагивается вопрос важности профессиональной мотивации студентов вузов физкультурного профиля. Происходит переосмысление и осознание значимости профессионального интереса в процессе высшего образования. Подчеркивается важность взаимного и целенаправленного сотрудничества преподавателя и студента, инновационных изменений в организации учебного процесса.

Ключевые слова: профессиональное образование; профессиональная мотивация; профессиональный интерес.

Растущая конкуренция предъявляет к качеству высшего образования особые требования, ибо представители государственных и частных структур хотят видеть в выпускнике современного университета социально зрелую, повышающую профессиональное мастерство личность, а также компетентного, владеющего специальными знаниями, умениями в сфере инновационных и информационных технологий, обладающего творческим мышлением и профессиональной мобильностью конкурентоспособного работника [1].

Формирование социально-активной личности в гармонии с физическим развитием является важным условием подготовки абсольвента вуза физкультурного профиля к профессиональной деятельности в обществе, развивающемуся по законам рыночной экономики. Перемены, происходящие в обществе и государстве, обнаружили со всей очевидностью противоречие между потребностью в специалистах, обладающих высоким уровнем мобильности, хорошим физическим развитием и реальным снижением роли физического воспитания и спорта в вузах страны.

Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе профессионального образования получило научное обоснование в теории и методике физического воспитания (В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, В.М. Зациорский и др.).

В работах Е.П. Ильина, Л.М. Куликова и др. проблема соотношений физического совершенствования и нравственных ориентаций личности получила глубокое теоретическое обоснование

Цель исследования - анализ состояния высшего образования как пространства трудовой активности субъекта научно-педагогического труда и профессионализации субъекта учебно-профессиональной деятельности.

Материал и методы. Методологическую основу исследования составили:

– фундаментальные положения теории и методологии физической культуры и спорта (М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев и др.);

– концепция личностно-ориентированного образования (Е.П. Бондаревская, В.В. Сериков и др.);

– идея здоровьесберегающих педагогических технологий (В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, Л.И. Лубышева, А.В. Шаханова).

Результаты и их обсуждение. Проблема формирования профессиональной мотивации студентов остаётся одной из наиболее важных проблем педагогической науки. На первый план выступает многоплановость противоречий, существующих в обучении, которая отражает логику учебного познания и представляет собой движущую силу развития личности [1].

В современном обществе наблюдается снижение спроса профессионального образования у молодежи. Уменьшается не только число абитуриентов, но и качество их среднего образования, в то время как быстро развивающиеся технологии вынуждают работодателей предъявлять высокие требования к будущим сотрудникам. Что соответственно сказывается на структуре мотивов самых студентов.

Анализируя мотивы поступления в ВУЗы, можно выделить следующие:

1. Истинные профессиональные мотивы. Они характерны для зрелых и амбициозных людей, для которых это единственный путь, который может позволить достичь главных жизненных целей;
2. Мотивы формирования будущих перспектив встречаются у людей практичных, желающих при помощи престижной или хорошо оплачиваемой работы получить определенную социальную независимость и финансовую свободу;
3. Мотив сохранения хороших отношений с родителями, настаивающими на выборе определенной профессии. Является главенствующим у инфантильных, зависимых людей, воспитываемых в стиле доминирующей гиперпротекции;
4. Отсутствие мотива профессионального обучения. Некоторые подростки не хотят получать профессию или работать вовсе, предпочитая сохранять свободу и развлекаться. В период обучения наблюдаются постоянные пропуски занятий, не выполнение заданий и, если, они и переходят с курса на курс, то скорее в связи со стечением обстоятельств, а не благодаря ответственности и упорству.

Мотивы выбора профессии не только определяют позицию личности по отношению к избранной профессии, но и оказывают влияние на учебные мотивы,

профессиональную направленность и, в конечном счете, на профессиональное мышление, – отмечает Н.И. Мешков [2].

Адекватное профессиональное самоопределение является хорошей основой для дальнейшего развития профессиональной мотивации [3].

Изучив множество определений понятия «профессиональная мотивация», мы склоняемся к интегрированному определению: ***профессиональная мотивация*** – это процесс опредмечивания потребностей различного уровня стимулом внешней среды, представленным в виде социально-психологических условий. Которые отвечают за содержание и состояние набора профессиональных мотивов, образующих направленность личности обучающегося. Формируются в учебной и внеучебной деятельности с целью осмысленного овладения будущей профессией.

Исходя из данного определения, следует, что необходимо повышать уровень развития профессиональной мотивации в учебных заведениях, так как эта характеристика определяет не только правильность выбора профессии и степень удовлетворённости результатами своего труда, но и ***успешность*** самого профессионального обучения, что является одной из главных целей образования.

Приобретает актуальность вопрос: «какие педагогические средства позволяют добиться формирования и роста профессиональной мотивации в высшей школе?». Формирование мотивации изначально представляет собой весьма сложную задачу.

Тареева А.Ю. говорит о трех факторах, способствующих изменению мотивации: социальный заказ общества, высокий профессионализм преподавателя, самостоятельная деятельность студентов.

Голубева М.Г. считает, что формирование профессиональной компетентности и готовности к профессиональной деятельности современного специалиста возможно только в условиях единства теории и практики.

Проанализировав различные подходы к формированию профессиональной мотивации, мы видим решение проблемы посредством метода развития интереса к профессии.

Потемкин А.Д. отмечает, что интерес активизирует внешние и внутренние силы учебного процесса. Интерес, являясь глубоко личностным образованием, сообщает учению силу, легкость, интенсивность. Он придает профессиональный деятельности личностный смысл, содействует ее продуктивности. Вместе с развитием интереса происходит становление важных личностных качеств необходимых для будущих специалистов, таких как: наблюдательность, старательность, настойчивость, умение преодолевать трудности, стремление к поиску, самостоятельности. Интерес к профессиональной деятельности содействует ее продуктивности. Интерес в динамике своего развития превращается в потребность, способствует осуществлению деятельности, вызывающей интерес.

Дерябина В.А. пишет: «Если профессия интересна человеку, находится в плоскости его позитивных эмоций и чувств, то личность достигает успеха в своей специальности, даже, если имеет недостаточный уровень способностей к ней… Профессиональный интерес есть особая социальная реальность, воссоздающая образ личности в профессии и образ профессии для личности. Эти образы начинают формироваться в сознании человека в процессе профессионального обучения…».

Профессиональный интерес не возникает самостоятельно, он является результатом комплексного взаимодействия людей и общества, которое его формирует. Как результат - возникновение у будущих специалистов переживаний определенного порядка, в которых формируется образ будущей профессиональной деятельности, определяется свое место в ней, способ и высокие требования к качеству ее осуществления [2].

Профессиональный интерес возникает на основе настойчивых действий личности по решению проблем, задач, творческих заданий, мобилизации внимания и других психологических процессов направленных на поиск новых знаний.

Интенсификация и повышение эффективности формирования профессионального интереса будущего специалиста требует взаимной и целенаправленной активизации сотрудничества преподавателя и студента, инновационных изменений в организации учебного процесса и взаимосвязей аудиторной и научно-проектной работы в вузе. Только на основе целостного подхода к формированию и развитию профессионально-личностного интереса студентов можно готовить бакалавров и магистров, обладающих высоким творческим потенциалом, глубокими знаниями и активной жизненной позицией. Исходя из всего вышесказанного, видится необходимость в стимулировании у студентов интерес к профессии, способствованию развитию положительного активного отношения к учебе, развитию навыков и умений самостоятельной познавательной деятельности, учитывая педагогические условия [1]. Процесс продвижения будущего специалиста к профессионализму в его творческой деятельности, мотивированное стремление к позитивной динамике профессионального и личностного роста, развитие в себе признаков и качеств профессионала, необходимых для осуществления конкретной творческой деятельности на уровне высоких образцов и стандартов - является процессом формирования профессионального интереса у студентов в процессе обучения в вузе[4].

Заключение. Стремительно развивающееся общество задаёт высокие стандарты для высшего профессионального образования. Рынок труда нуждается в высококвалифицированных специалистах, готовых развиваться, как личностям и вносить инновации в свою профессиональную сферу. Однако наряду с этим наблюдается тенденция к потере профессиональной мотивации у студентов высших учебных заведений. Абитуриенты выбирают будущую нишу неосознанно, под влиянием определённых факторов, что непосредственно влияет на их мотивацию к обучению и тягу к профессиональному идеалу. Неосознанный выбор, без учета индивидуальных предрасположенностей и склонностей, зачастую приводит к низким показателям учебной деятельности, и лишь, в редких случаях мотивация может развиться в процессе обучения.

Решение проблемы профессиональной мотивации мы видим посредством формирования профессионального интереса. Содержание профессионального интереса проявляется в переживании потребностного отношения к различным видам профессий, связанных с умственным трудом, профессиям сферы обслуживания, сельскохозяйственного труда, рабочим профессиям и др. Направленность профессионального интереса проявляется в избирательном отношении к профессиям в зависимости от того, какова их общественная или личностная значимость. Содержание и направленность профессионального интереса отражают оформленность мотивационной структуры личности, что характеризует ее как результат саморазвития [5].

Литература

1. Масалова, О.Ю. Концепция формирования ценностных отношений студентов к физической культуре: автореферат дисс. … д-ра пед. наук: 13.00.08 / Масалова Ольга Юрьевна. – М.,2014. – 40 с.

2. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : учеб. пособ / Г.А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2014. – 244 с.

3. Профессиональная мотивация студентов туристского вуза: монография / М.В. Воробьева, В.Ю. Питюков – Одинцово: АНОО ВПО «Одинцовский гуманитарный институт», 2013. – 180 с.

4. Профессионально-личностное развитие конкурентоспособности студента в теории и практике современного вуза / С.Ю. Лаврентьев, Д.А. Крылов // Вестник марийского государственного университета. – 2018. – Т. 12. – № 1. – С. 156-162.

5. Копытов, А.Д. Содержание понятия "профессиональный интерес". / А.Д. Копытов. – Вестник ТГПУ. 1999. Выпуск 1(10). Серия: ФИЛОСОФИЯ, ИСТОРИЯ

УДК 796.89:35

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ В СФЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ

Ю.И. Есипова
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: esipovayulya@mail.com

Аннотация. В статье рассматривается актуальность формирования ценностного отношения студентов к своему здоровью, установлен рейтинг здоровья в системе ценностей студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, ценностное отношение, студенческая молодежь, образ жизни.

Здоровье студентов – это состояние полного социально-биологического и психического благополучия при уравновешенности процессов жизнедеятельности с социальными и природными характеристиками территории [1, с. 572].

Можно также согласиться с утверждением, что «состояние здоровья студентов, как и населения в целом – не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния» [2, с. 2].

В современных условиях развития общества и республики в целом, студенческая молодежь является, по сути, потенциалом социально-экономического развития и фактором политического баланса с воспроизводственным потенциалом нации.

Здоровье, в этих условиях, является качественной предпосылкой будущей самореализации молодых людей, способностью к созданию семьи и деторождению, сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности.

В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, оно становится фактором выживания социума в целом.

Отношение студенческой молодежи к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями и социальной среды, способствующими, или наоборот, угрожающими состоянию здоровья, а также определенную оценку студенческим индивидом своего физического состояния.

При этом, сегодня, здоровый образ жизни студенческой молодежи, главным образом, связывает с отказом от вредных привычек и с физической активностью. Современный молодой человек развивается, находясь в сфере формирующего влияния различных социальных институтов, так или иначе связанных со здоровьем, – таких, как медицина, физическая культура, спорт, военная подготовка и т.д.

В качестве одного из лидирующих институтов в данном ряду следует выделить образование, поскольку именно в рамках этой системы, параллельно с получением знаний, профессиональных умений, навыков, человек постепенно формирует своё мировоззрение, отношение к себе и к жизни в целом и не в последнюю очередь – к собственному здоровью.

Вуз как социальный институт обладает определенным потенциалом в сфере формирования ценностного отношения студентов к здоровью.

Ориентированная нашим государством на реализацию Европейских договоренностей (в рамках Болонского процесса) белорусская система высшего образования призвана стимулировать мобильность студентов отечественных вузов в освоении ценностей

мировой культуры, среди которых жизнь и здоровье человека занимают ведущие позиции.

Студенты в процессе межкультурной коммуникации вступают в диалог культур, который представляет собой не только общение с культурой, реализацию и воспроизводство ее достижений, обнаружение и понимание ценностей других культур, но и способ присвоения последних. Через диалог культур происходит общение с другими и понимание своего «Я».

В условиях единого информационного пространства современные белорусские юноши и девушки активно познают иноязычную (преимущественно англоязычную) культуру и взаимодействуют с представителями различных зарубежных стран.

Последние, возможно, ввиду своей прагматичности рассматривают здоровье как условие для высоких достижений в профессиональной и бытовой сферах жизнедеятельности и, как следствие, демонстрируют личную ответственность за собственное здоровье. Современным студентам как представителям молодежной субкультуры, нацеленным на результат, на достижение (интересная работа, профессиональный рост), близка и понятна позиция «здоровье-инструмент».

Общение с носителями западной культуры (особенно посредством различных интернет-ресурсов) содействует социальному научению белорусских студентов этнокультурным эталонам здорового образа жизни, базирующимся на отношении к здоровью как инструментальной ценности. Диалог ценностей отечественной и зарубежных культур дает студентам возможность осознать, что здоровье не только само по себе является высшей ценностью наряду с ценностью жизни, свободы и справедливости.

Одна из важнейших целей общественного развития состоит в наиболее полном удовлетворении потребности нации в здоровье, поэтому изучение отношения студенчества к своему здоровью является значимой в практическом и теоретическом отношении проблемой.

Современная студенческая молодежь находится в группе риска, среди них наибольшее количество употребляющих алкоголь, курящих [3, с. 402]. Учащиеся и студенты не сразу адаптируются к новым условиям.

В процессе адаптации к меняющимся условиям среды они забывают о своем здоровье, и даже если раньше они вели здоровый образ жизни, правильно питались, занимались спортом, то в условиях обучения многие не имеют такой возможности по тем или иным причинам.

Среди учащихся и студентов широко распространены факторы риска дезадаптации к обучению, обусловленные нарушением правил гигиены умственного труда: нарушение сна, низкая двигательная активность, неполноценный отдых в рабочие и воскресные дни. Эти и другие нарушения приводят к раннему утомлению и переутомлению, которые являются факторами риска для здоровья и успешности обучения [4, с. 31].

В целом, в большинстве прикладных исследований выявлено, что ценность здоровья занимает 3-4-е место в иерархии личностных ценностей студентов [5]. При этом студенты оценивают свое здоровье с инструментальной точки зрения (здоровье для достижения других целей, ценностей), а не терминальной (конечной, абсолютной).

Доминирование материальных ценностей над ценностью здоровья в ценностной структуре личности студента может уводить его от здоровья, здорового образа жизни (поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья), несмотря на осведомленность об опасности употребления алкоголя, наркотиков, курения и т. д.

Осознанное принятие ценностей здоровья студенческой молодежи становится в настоящее время не просто значимым, а ведущим фактором в обеспечении устойчивого развития современного общества. Студенческая молодежь является особой социальной группой, образующий своеобразный потенциал развития общества. Именно поэтому от того, какое место в ее ценностном фундаменте занимает здоровье, во многом зависит будущее развитие общества.

Исходя из чего, здоровье студенческой молодежи является важным компонентом ее функциональности, определяемой как важная социальная ценность.

При этом сама концепция формирования ценностного отношения к здоровью у студенческой молодежи, состоит из следующих положений:

1) психофизическое здоровье личности современного студента определяется двумя взаимосвязанными и дополняющими друг друга компонентами: мировоззренческим (здоровый образ жизни) и поведенческим (здоровый стиль жизни);

2) характер отношения к здоровью студентов парадоксален, т. е. наблюдается несоответствие между потребностью студента в хорошем здоровье, с одной стороны, и его усилиями, направленными на его сохранение и укрепление, в то время как мотивационно-поведенческий компонент имеет отрицательную корреляцию;

3) при этом, потребность студентов к своему здоровью исходит из того, что оно, все же, считается одной из основных ценностей современной студенческой молодежи, так как является необходимым условием для успешного существования и развития индивида и общества в целом.

Цель исследования – выявление особенностей ценностного отношения к своему здоровью студенческой молодежи.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие 50 респондентов в возрасте от 19 до 21 года. Базой является ВГУ им. П.М. Машерова.

Проведена методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич). Данная методика различает два класса ценностей: • терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; • инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Это деление соответствует традиционному делению на ценности - цели и ценности - средства.

Содержание списка А (терминальные ценности)*:*

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Содержание списка Б (инструментальные ценности)*:*

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;

- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать им ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные обычаи, вкусы, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

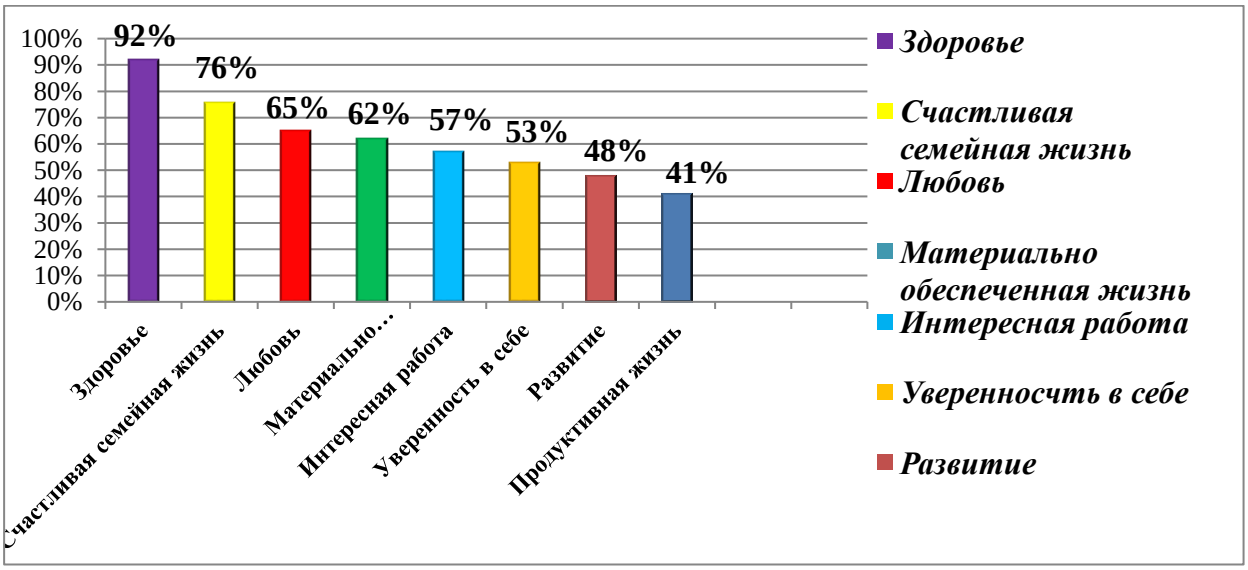


Рисунок 1. Терминальные ценности студенческой молодежи

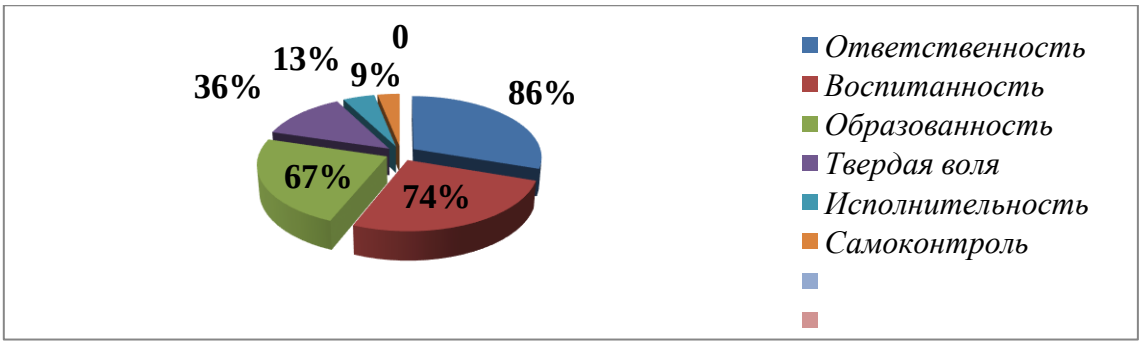


Рисунок 2. Инструментальные ценности студенческой молодежи

Результаты и их обсуждение. Распределение целевых ценностей молодежи в порядке значимости показало, что наиболее важными ценностями, которые на ближайшую перспективу будут определять целевые установки и лежать в основе социального поведения молодого поколения являются следующие: «здоровье» - 92%, «счастливая семейная жизнь» - 76%, «любовь» - 65%, «материально обеспеченная жизнь» - 62%.

Анализ ценностно-целевых установок молодежи показал, что вершину иерархии жизненных целей, полюс жизненных предпочтений составляют традиционные ценности, к которым относят здоровье, счастливую семейную жизнь, любовь, материально обеспеченную жизнь, интересную работу, наличие друзей.

И если такие ценности как здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь были названы в числе приоритетных, то такая ценность как наличие хороших и верных друзей оказалась наименее значимой для молодежи и расположилась на последнем месте.

Исследование предполагало не только выяснение приоритетных целевых (терминальных) ценностей, но и степень значимости в жизни молодежи инструментальных ценностей.

Инструментальные ценности, становясь частью реального сознания молодежи, выступают в качестве принципов поведения, заставляют человека поступать (действовать на их основе).

Наиболее важными для студентов оказались такие ценности как ответственность – (86%), воспитанность – (74%), независимость – (69%), образованность – (67%).

Эти ценности занимают места с 1-го по 4-ое соответственно. Последние места заняли ценности – исполнительность – (13%), терпимость – (11%), самоконтроль – (9%), жизнерадостность – (7%).

Заключение: Таким образом, результаты исследования ценностных ориентаций студенческой молодежи свидетельствуют о том, что, несмотря на рост преступности в молодежной среде и распространения таких негативных явлений как курение, наркомания, алкоголизм, ценности современной молодежи мало отличаются от традиционных.

В большинстве своем молодежь привержена традициям и почитает извечные ценности, которые формировались из поколения в поколение. Это любовь, семья, здоровье, образование.

Литература

1. Бабина, В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 572-575.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.

3. Волохова, Н.П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни / Н.П. Волохова//В мире научных открытий. – 2011. – № 9.1(21) – С.399-407.

4. Житницкая, Э.А. Психогигиенические и валеологические проблемы адаптации к обучению студентов младших курсов / Э.А. Житницкая, Л.Н. Гречман, А.А. Шеметова, Н.П. Волохова // Проблемы образовательной и социально-психологической адаптации молодежи в г.Иркутске: материалы научн.-практ. конференции. – Иркутск: ИГЛУ, 2010. – С. 26-32.

5. Мазырина, А.М. Формирование у студентов ценностного отношения к здоровью / А.М. Мазырина, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова. // Международный-студенческийнаучныйвестник. – 2015. – № 5-4. – С. 500-501.

УДК 37.378.4

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.В. Клименко
Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск
E-mail: trainrehab@mail.ru

Аннотация. Целью данной статьи явилось исследование персонализированного метода обучения студентов, в том числе в направлении подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Адаптация обучения к потребностям студентов способствует тому, что студент получает обучение в зависимости от того, как он учится и что его интересует. При этом качество обучения и результат образовательного процесса соответствуют требованиям государственного образовательного и профессионального стандартов.

Применение персонализированного метода в процессе подготовки специалистов адаптивной физической культуры приобретает особое значение в связи с тем, что будущие бакалавры свою профессиональную деятельность должны осуществлять на основе индивидуально-ориентированного подхода в работе с лицами с инвалидностью и отклонениями в состоянии здоровья, и сами студенты обучаются в инклюзивной среде. Широкое использование персонализированного обучения в условиях вуза требует трансформации образовательной среды и готовности всех участников образовательных отношений.

Ключевые слова: персонализированное обучение, бакалавр, адаптивная физическая культура.

Актуальность исследования. Происходящие трансформации в обществе, которые характеризуются стремительными изменениями в социальной сфере, распространением информационных технологий на всех уровнях производственных процессов и всей жизнедеятельности человека оказывают все возрастающие мультифакторные требования к личности профессионала.

В этих условиях ключевым фактором позитивных изменений в обществе выступает процесс образования, который позволит сформировать как профессиональные, так и надпрофессиональные навыки будущих специалистов на этапе подготовки в вузе.

Результаты научных исследований специалистов указывают на то, что в современных условиях обучение детей и молодежи должно быть направлено на реализацию внутреннего потенциала, раскрытие которого связано с интеграцией личности в социум на основе индивидуальности каждого [3; 4].

В своих научных исследованиях Е.Г. Дорошенко, Т.А. Яковлева, Л.Б. Хегай делают акцент на применение информационных технологий в процессе создания условий для организации персонализированного подхода [2, с. 6].

В процессе формирования всесторонне развитой личности одним из перспективных направлений развития образовательного процесса является применение информационных систем в области адаптивной физической культуры на основе личностно-ориентированного подхода.

Разработка и использование информационных систем и систем управления в сфере адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта могут рассматриваться как одно из важных направлений в области электронных коммуникаций, которые используются в гибридном формате и способствуют индивидуализации образовательного

процесса для всех участников, в том числе для категории студентов с особыми образовательными потребностями.

Современная студенческая группа сегодня представлена обучающимися, которые имеют различный уровень мотивации, мышления, знаний, формы восприятия информации, возможностей трансляции полученных знаний. Поэтому повышение качества образования возможно при реализации всех компонентов индивидуального подхода в обучении.

Целью исследования - анализ персонализированного метода обучения студентов, в том числе в направлении подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Материалы и методы. В статье мы провели исследование путем анализа специальной литературы, педагогических наблюдений на базе кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО «ЛГПУ».

Результаты и их обсуждение. Персонализация образования как подход является в настоящее время необходимым атрибутом, который указывает на уровень качества образования. Персонализация в рамках Концепции развития образования определяется как одно из значимых приоритетных качеств, которые обеспечивают персональную траекторию в среде творчества обучающихся, их социальное и профессиональное самоопределение, «реализацию личных жизненных замыслов и притязаний» [1, с.18].

Вопросы персонализации в образовательном процессе представлены в работах В.В. Грачева, Ю.А Лях, А.В. Петровского, В. В. Давыдова,Б.А. Кондратенко, И.Н. Калошина, Х.С. Васильченко,А.Г. Солонина, В.В. Рубцова, Д.Г. Жемчужникова, А. Н. Леонтьев, Е.Г. Андросовой, G. Crosby, P. Fremont, C. McLoughlin, M.J.W. Lee, M.L. Nugterenetal.,L.K. Son, G. Corbalan et al.

Персонализированное обучение – это образовательный подход, который адаптирует обучение к индивидуальным потребностям, интересам и способностям каждого студента на основе дифференцированного обучения с учетом его личных характеристик и носит не линейный характер.

Адаптация обучения к потребностям студентов означает, что каждый студент получает обучение в зависимости от того, как он учится и что его интересует. Студент обучается по индивидуальной образовательной траектории с выбором не только содержания и темпа усвоения материала, но и возможностью работы как индивидуально, так и в группе [1; 3].

Процесс персонализированного обучения привлекает внимание многих исследователей. Так B. Yi et al. (2017) выстраивают персонализированную обучающую модель на основе стиля обучения и когнитивных способностей учащихся с применением системы онлайн-обучения. Информация предоставляется посредством визуальных знаний в рамках соответствующих стратегий вмешательства на разных этапах обучения. Экспериментальные данные указывают на эффективность персонализированного метода обучения в сравнении с традиционными формами [5, с. 49].

Peng, H., Ma, S. &Spector, J.M. (2019) предложили новый метод персонализированного адаптивного обучения, основанный на интеллектуальной обучающей среде. Интеллектуальные устройства и интеллектуальные технологии позволяют создавать интеллектуальную среду обучения для эффективного содействия развитию индивидуальных особенностей каждого обучающегося [6, с. 9].

Персонализированное обучение является методом, направленным на адаптацию целей образования к потребностям каждого ученика, обеспечивающим максимальный успех каждого учащегося путем перераспределения ролей преподавателя и студента в образовательной среде.

Некоторые авторы возлагают свои надежды на персонализацию, как панацею от пробелов в успеваемости, отсутствия мотивации студентов, эффективного обучения в целом. В широком смысле персонализированное образование относится к адаптации обучения к конкретному учащемуся и противопоставляется «традиционному» обучению, ориентированному на целые группы учащихся.

Как указывает D. Dockterma (2018), изменяя режим, содержание или скоростьобучение в соответствии с некоторыми характеристиками учащегося, предполагается, что индивидуальные недостатки учащихся могут быть устранены, а их ресурсы задействованы [4, с.2].

Применение персонализированного метода в процессе подготовки специалистов адаптивной физической культуры приобретает особое значение: во-первых, будущие бакалавры свою профессиональную деятельность должны осуществлять на основе индивидуально-ориентированного подхода в работе с лицами с инвалидностью и отклонениями в состоянии здоровья, во-вторых, сами студенты обучаются в инклюзивной среде. На кафедре созданы условия для обучения студентов с особыми образовательными потребностями, которые сегодня реализуют свое право на получение профессии.

Мы выделяем ряд преимуществ использования индивидуальной образовательной программы в процессе подготовки специалистов адаптивной физической культуры с учетом инклюзивной направленности условий обучения:

- студенты приобретают навыки, которые выходят за рамки академических кругов и будут использоваться ими на протяжении всей жизни (стимуляция процессов саморазвития, самообразования, саморефлексии);

- студенты в индивидуальной учебной среде значительно улучшают свои знания, используя результаты составленной для них индивидуальной траектории на основе выбора вариативных дисциплин и дополнительных занятий с учетом их приоритетов;

- преподаватели могут более эффективно использовать персонализированные программы обучения с использованием индивидуальных или групповых занятий для более целенаправленного обучения, например, благодаря раннему вовлечению студентов в научно-исследовательскую деятельность.

Процесс организации персонализированного обучения состоит из ряда последовательных действий, таких как: подготовка преподавателей к пониманию процесса и освоением ими технологий индивидуального обучения и дифференцированного подхода в оценивании результатов; широкое использование информационных технологий для формирования различных компетенций у студентов; позволить студентам быть полноправными участниками образовательного процесса при условии, когда преподаватель берет на себя роль фасилитатора; использовать гибкую систему оценивания полученных знаний; использовать методы смешанного и гибридного обучения; предоставлять студентам возможность проявлять свои лучшие качества используя метод безоценочного суждения.

Заключение. Использование персонализированного обучения в последнее время вызывает широкий интерес, на что указывает рост количества исследований в этой области.

Полученные результаты педагогических наблюдений указывают на то, что студенты усваивают все необходимые знания, но у них есть возможность делать это в зависимости от их приоритетов в настоящее время и в своем собственном темпе, что особенно важно в условиях инклюзивной образовательной среды. Однако, сегодня пока еще недостаточно разработан алгоритм организации персонализированного обучения.

Требуется значительная работа по формированию гибких учебных планов, а также готовности образовательного учреждения использовать в полной мере все преимущества персонализированного образования.

Литература

1. Варламова, В.А. Индивидуальная образовательная траектория в педагогических исследованиях [Текст]/ В.А. Варламова // Современное образование: традиции и инновации, 2020. – № 2. С. – 18.

2. Дорошенко, Е.Г. Онлайн курс персонализированной подготовки учителей к сетевой образовательной деятельности [Текст] / Е.Г. Дорошенко, Л.М. Ивкина, Л.Б. Хегай и др. // Открытое образование, 2020. –Т. 24. –№ 6. –С. 4-13.

3. Зеер, Э. Ф. Персонализированная учебная деятельность обучающихся как фактор их подготовки к профессиональному будущему [Текст] / Э.Ф. Зеер // Профессиональное образование и рынок труда, 2021. –№ 1. –С.104–114.

4. Dockterman, D. Insights from 200+ years of personalized learning. / D.Dockterman // Npj Science of Learning. 2018. Vol.3(1). P. 1-6.

5. B. Yi. Research on Personalized Learning Model under Informatization Environment /B. Yi// International Symposium on Educational Technology (ISET). 2017.pp.48-52.

6. Peng H., Ma S., Spector, J.M. Personalized adaptive learning: an emerging pedagogical approach enabled by a smart learning environment / H. Peng, S. Ma, J.M. Spector // Smart Learn. Environ. – 2019. –Vol.6. P. 9.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ИХ РЕШЕНИЯ

И.А. Ковачева, В.А. Осокин

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

E-mail: http: www. Kovacheva56@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема, связанная с ухудшение зрения у студентов и преподавателей во время дистанционного обучения. Несмотря на некоторые плюсы дистанционного обучения существуют и огромные минусы, которые выражены во вреде для здоровья и самого главного органа восприятия - наших глаз. Большинство студентов и преподавателей сталкиваются с функциональными проблемами, которые выражаются чрезмерном напряжении глаз, а также астигматизме, который набирает популярность среди большинства представителей молодого поколения.

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, здоровье, образование, зрение.

Одним из самых главных органов восприятия у человека является его зрение. Глаза, как неотъемлемый атрибут человеческого мировосприятия, всегда играли главную роль в его жизни, а уж вопрос, как сохранить его в целости и сохранности волновал, если меньше, то на достаточно высоком уровне. Ни для кого не является секретом, если сказать, что зрение, как и любой психофизический процесс подчиняется собственным законам и динамике в развитии. Но в отличие от той же способности ходить, которая выполняется на автоматизме, и, чтобы нарушить его выполнение именно на подсознательном уровне - нужно приложить очень много усилий, требуется наличие серьёзного физического и психического потрясения, также мы говорим о возможности обладания речью и, например, дыхании. Зрение же, в свою очередь, обладает очень хрупкой структурой и для его нарушения требуется самое незначительное нарушение в организме.

В современном мире об этом свидетельствует длительное нахождение за компьютером, и, пусть его экраны уже не являются настолько опасными, как двадцать лет назад, он всё равно влечет за собой опасность утратить данную способность. Компьютер напрямую не может навредить человеку, если тот им не пользуется, но в случае, если он использует его целенаправленно, то опасность присутствует. Всего выделяют два вида опасности: ПК, телефоном, планшетом и другими компьютерными технологиями, а также неправильно организованное рабочее место, которое вредит зачастую не только глазам, но и всему нашему организму [2, с.84, 3, с. 148].

Чем дольше мы находимся за компьютером, тем больше мы привыкаем к тому, что смотрим в экран и боимся упустить что-то из вида, мы начинаем моргать реже, забываем сделать перерыв или отвлечься из-за чего происходит колоссальная нагрузка на глаза, которые в обычное время расслабляются за счёт того, что мы можем их прикрыть, поморгать или просто посидеть, не всматриваясь ни во что. Чтобы проверить эту положительную сторону аккомодации - нужно просто посмотреть в окно после длительное работы за экраном вашего устройства [3, с.147, 4, с. 16].

Но, помимо того, чтобы говорить об отклонениях, нужно сказать и о том, что является нормой. Нормой зрения считается единица - 1,0 или же 100%.

Медики выделяют несколько видов зрительных нарушений, которые характерны для любых возрастов. Зрительное нарушение - расстройство функции центрального или периферического отдела зрительного анализатора. Нарушения могут быть как следствие физический, психосоматических травм, эндокринных, глазных и неврологических болезней.

Виды зрительных нарушений:

Центральные зрительные нарушения - причиной выступает поражение головного мозга или проводящих к нему путей. Сюда входят: двоение в глазах, нистагм (непроизвольное и резкое колебательное движение глаз), а также анизокория - когда зрачки глаза между собой отличаются;

Периферические зрительные нарушения, которые связаны с поражением именно структур глаза. Выражены в светобоязни, слезотечении, резью и болью в глазах, самим снижением зрения;

Органические. Обусловлены наличием анатомического дефекта на любом из участков зрительного тракта. Причинами служат: инсульт, паралич черепно-мозговых нервов, травмах и воспалительных заболеваниях глаза;

Функциональные. Представлены патологией рефракции (положение главного фокуса относительно сетчатки) и аккомодации (способность глаза к изменению оптической силы), сюда входят: астигматизм, когда глаз имеет искривленные поверхности роговицы и хрусталика, косоглазие - отклонение зрительных осей от направления на рассматриваемый объект и гипертензия, которая выражается в повышенном давлении внутри глаза при отсутствии повреждения зрительного нерва, а также потери поля зрения;

Большинство студентов и преподавателей сталкиваются именно с функциональными проблемами, которые выражаются именно в повышенном внутреннем давлении, чрезмерном напряжении глаз, а также астигматизме, который набирает популярность среди большинства представителей молодого поколения [3 с.150].

У нормального человека фокус происходит на сетчатке, у больного астигматизма существует две точки фокуса, из-за чего получается искаженное изображение, которое также может казаться размытым или возникает эффект “двоения” в глазах. Из-за того, что студенты являются взрослыми людьми, то и время, положенное на работу за компьютером - возрастает, но ведь у каждого из них есть свои индивидуальные особенности. Для того, чтобы предотвратить подобное, нужно было бы составлять индивидуальный план работы за компьютером для каждого, что в принципе не предоставляется

возможным. Для того, чтобы убедиться в этом, мы провели опрос преподавателей и студентов исторического факультета ГСГУ.

Цель исследования: определить направление физической деятельности, эффективно влияющие на здоровье и проблемы, связанные с работой органов зрения в период дистанционного обучения у студентов и преподавателей.

Материалы и методы. В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологические опросы, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования.

Результаты и их обсуждение.Как можно отметить, что у людей, несмотря на то, упала их острота зрения или нет, в период дистанционного обучения они всё же испытывали трудности при длительной работе с компьютером. Это говорит о том, что несмотря на некоторые плюсы дистанционного обучения существуют и огромные минусы, которые выражены во вреде для здоровья и самого главного органа восприятия - наших глаз.

Преподавателям и студентам второго курса был предложен опрос относительно общей картины, как они ощущают себя после дистанционного обучения, сколько проводили времени за компьютером и сократили ли они время. В опросе приняли участие 12 преподавателей и 41 студент второго курса направления «История. Обществознание».

1. Как много времени Вы проводили за компьютером в период дистанционного обучения?

100% опрошенных ответили, что в период дистанционного обучения проводили за компьютером более 5 часов, что конечно же является прямой угрозой для зрения, так как даже незначительные разминки снимут в таком случае лишь часть напряжения.

2. Как часто Вы испытывали неприятные ощущения в глазах (жжение, сухость, глазная боль)?

Можно заметить, что количество тех, кто испытывал неприятные ощущения часто и очень часто практически совпадает, но большинство людей испытывали неприятные ощущения лишь иногда, это 45.5% от общего числа опрошенных. Но это не значит, что если данные недуги встречались иногда, то это не принесло никакого вреда глазам. Зачастую люди теряют зрение даже не замечая.

3. Пользовались ли Вы видами гимнастики для глаз, чтобы снять напряжение и неприятные ощущения?

Число тех, кто использовал зарядку для глаз 54,5% на небольшой процент превосходит тех, кто этим не занимался 45,5%. Это может свидетельствовать о том, что те, кто испытывал неприятные ощущения “иногда” смогли себя спасти исключительно данным видом разминки для глаз, но стоит заметить, что часть респондентов пренебрегают подобными методами из-за чего у них могут возникать неприятные ощущения.

4. Приходилось ли Вам прибегать к услугам офтальмолога после и во время дистанционного обучения?

Статистика обращений к медицинскому специалисту, показывает, что большинство опрошенных не сочли нужным посещение офтальмолога, однако 18,2% напротив, обращались за услугами к специалисту.

5. Стали ли Вы реже пользоваться компьютером, после того как вышли из дистанционного обучения?

Динамика использования компьютерных технологий студентами и преподавателями после выхода в университет, показывает, что более 70% опрошенных стали реже пользоваться компьютером, что может положительно сказаться на их самочувствии.

6. Как Вы оцениваете уровень своего зрения?

Большинство респондентов 36,4% отметили, что их уровень “ниже среднего”, 27,3 респондент отметили, что чувствуют себя “хорошо”, а “нормальный” и “плохой” уровень зрения выбрало одинаковое количество респондентов.

После анализа пройденного опроса можно сделать вывод, что большинство респондентов проводили за компьютером достаточно длительное время, из-за чего их уровень зрения мог упасть ещё ниже или же начать отклоняться от нормы. Как можно заметить, что у большинства респондентов действительно не самый хороший уровень зрения, что означает необходимость использовать методики для расслабления и укрепления глазных мышц, а также служит причиной для обращения к специалисту. Исходя из выше сказанного можно предложить следующие методики:

Методика У. Бейтса. Данная методика может помочь укрепить сетчатку, сосуды и не даст развиться развиваться зрительным патологиям. Для того, чтобы опробовать эту методику нужно: в солнечный день выйти на улицу и повернуться к солнцу лицом, прикрыв глаза (это обязательно, так как влияние лучей солнца на открытые глаза несёт вредоносный характер) и повернуть голову влево-вправо; также можно наблюдать за солнечным диском в воде, прикрыть глаза руками и подставить лицо солнечному свету на 5-10 минут;

Комплекс М. С. Норбекова: медленно переводите взгляд вверх, стараясь смотреть через лоб, а после этого опустить глаза вниз; рисуйте глазами большие фигуры в воздухе; представить, что перед глазами большие и круглые часы, после этого начать рисовать круги глазами, постепенно увеличивая диаметр окружностей.

Зарядка для глаз по Жданову: пальминговые упражнения; рисование фигур в воздухе (2-3 раза в день по 5-10 минут).

Также есть такие упражнения, как для больных астигматизмом и дальнозоркостью, например, упражнение “снайпер”. Этих техник бесчисленное множество, многие из них носят исключительное звание “народной медицины”. Это значит, что все эти методики не гарантируют сто процентного возвращения зрения или остановки его потери, но как минимум, данные физические упражнения для глазных мышц будут далеко не лишними. На самом деле, чтобы выявить реальный корень проблемы - лучше всего обратиться к специалисту, который также может назначить гимнастику для глаз.

Какие методы всё же можно делать самому, чтобы улучшить здоровье глаз и всего организма в целом?

Физические нагрузки (по мере возможного);

Правильное питание, соблюдение диет, установленных специалистом;

Уход за собой, правильная гигиена;

Соблюдение техники безопасности при любом виде деятельности;

Активный отдых на природе, попытки отказа от использования электронных устройств на постоянной основе.

Безусловно, что зачастую людям требуется серьёзное врачебное, а порой и оперативное вмешательство, но соблюдение этих требований уже на определенный процент снижает риск распространения любых заболеваний.

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, неполноценно удовлетворяет такую потребность обучаемого [1, с.144; 5, с. 90].

Начиная с марта 2020 года до конца учебного года и с ноября по январь 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 видеоматериалы 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.

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 и проходить в обычном формате практических занятий [1 с.143, 2, с. 83].

Заключение. 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.

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. Аникин, А.А., Аникина, Т.С. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, - 2021г. -№3. С 143-146.

2. Золотова, М.Ю., Глачаева, С.Е**.** Условия формирования новых компетенций в образовательных программах по физической культуре бакалавра на примере движения WORLDSKILLS. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, -2021г.-№2. С.83-86.

3. Ковачева, И.А., Чайченко, М.В. Дистанционное обучение студентов ГСГУ по дисциплине «физическая культура и спорт» в период пандемии. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, -2021г.-№3. С.147-151.

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, -2019г.-№1. С.16-17

5. Чайченко, М.В., Ковачева, И.А. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. //Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, -2021г.-№2. С.87-91.

УДК 796.001.3

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЕЕ РЕШЕНИЕ

В.Я. Кострыкин
Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск
E-mail: vladlenkostrykin@mail.ru

Аннотация. Специалисты отмечают, что в современных условиях существующая система физического воспитания студентов не преодолевает существующие проблемы ухудшения физического здоровья студентов и низкой эффективности учебного процесса в области сохранения здоровья. Статья посвящена поиску способов решения этих задач за счет использования в учебном процессе. Физическое воспитание студентов индивидуальных программ обучения, а также целевое обучение и развитие навыков здоровья молодежи.
Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, студент, физическая культура.

Физическое воспитание – это система мероприятий, направленных на улучшение здоровья, обучение основным моторным навыкам и способностям и достижение высоких результатов.

Физическое воспитание не решает существующих проблем ухудшения физического здоровья студентов и низкой эффективности учебного процесса в области сохранения здоровья. Статья посвящена поиску путей решения этих проблем путем использования индивидуальных обучающих программ в учебно-тренировочном процессе физического воспитания школьников, а также целевого обучения и повышения квалификации здоровьесберегающих навыков молодежи.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к человеческому телу и характеризуются высокой степенью крайностей. Это связано не только с особенностями окружающей среды, которые диктуют неблагоприятную экологическую ситуацию, но и с большинством факторов социального, экономического, психологического характера и т. д.

Цель исследования – на основе полного, комплексного анализа установить причинно-следственную связь в проблематике занятий физической культурой со стороны студентов и разработать систему привлечения учащихся к занятию физической культурой.

Материалы и методы. Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Игровой метод - в основе этого метода лежит определенный вид упорядоченной двигательной активности согласно графическому или условному изображению. Наиболее характерными чертами игрового метода являются: выраженная соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Для повторного приема характерно многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха. Метод анализа.

В ходе работы были применены следующие методы: оценка физического развития человека (соматометрический, экспресс-оценка), метод стандартов, метод непосредственной наглядности.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время очевидно, что каждый человек в современном обществе испытывает множество различных побочных эффектов, которые неизбежно влияют как на его психическое состояние, так и на общее состояние здоровья. Неслучайно в последние годы наблюдается значительный рост различных видов острых

и хронических заболеваний у разных социальных слоев, что часто отражается на их социальном статусе, уровне доходов и т. д.

Совершенно естественно, что сложившаяся сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным сферам общественной жизни, в том числе к человеческой деятельности, такой как физическая культура и спорт. Что является наиболее актуальным в этой области научных и практических знаний, что действительно может положительно повлиять на представителей разных слоев современного общества?

Прежде всего, следует отметить, что позиция о необходимости как можно более широкого распространения различных видов физической культуры и спорта среди разных групп населения не потеряла своей актуальности и по сей день. Очевидно, что систематическое выполнение различных видов физических упражнений в самых разных формах поможет повысить общую сопротивляемость современного человеческого тела различным типам травм.

Эта проблема стоит особенно остро для нашего молодого поколения. Значительное ухудшение физического самочувствия молодых людей, распространение среди них различных заболеваний угрожает экономической, интеллектуальной и социальной стабильности нашего общества в ближайшем будущем. К сожалению, в последние годы мы наблюдаем значительный спад в занятиях физкультурой как среди школьников, так и среди студентов университетов. Наблюдается не только недостаточное сокращение времени, затрачиваемого на занятия физической культурой и физическими упражнениями среди старшеклассников и студентов вузов, но, к сожалению, падение престижа здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о быстром падении престижа в обществе. Учитель ПТУ по физическому воспитанию, инструктор детско-юношеских спортивных школ различных дисциплин. [1, с. 54-55]

Кроме того, необоснованно предпочтительны так называемые высшие виды спорта, такие как фитнес, бодибилдинг, теннис и т. Д. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта является сокращение количества классов в средних школах и вузах. Все это привело не только к ухудшению физического здоровья и подготовленности детей и подростков, но и к неблагоприятному имиджу массовой физической культуры.

В этом контексте крайне актуальной проблемой в настоящее время является работа, направленная на скорейшее восстановление значения физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в национальном плане. Решение этой проблемы требует не декларативных, а практических усилий различных государственных и общественных организаций. Очевидно, что большое количество различных программ практически не решают эту проблему, но требуются реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную ситуацию в сфере домашнего досуга и спорта.

В области физического воспитания школьников-подростков известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большинства современных подростков не соответствует оптимальным параметрам. Данные исследований показывают, что в настоящее время более 50% выпускников учебных заведений страдают двумя и более хроническими заболеваниями, 30% призывников ВС РФ непригодны к военной службе по состоянию здоровья и около 40% - молодого призывного возраста. сами получают удовлетворительную оценку, не отвечающую общим требованиям к физической подготовке. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, попадающих в специальные медицинские группы по результатам медицинского осмотра, достигает 50% от общего количества студентов и что физическое здоровье подростков систематически напрямую зависит от курса обучения. учиться. Исследования

показывают, что значительная часть молодых специалистов покидает стены образовательного учреждения в худшем состоянии здоровья, чем при поступлении в техникум. Частота хронических заболеваний у студентов увеличивается от курса к курсу, что в основном связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы болезней. Кроме того, в старших классах наблюдается значительная доля вновь возникающих морфофункциональных отклонений и снижение адаптивности функциональных систем. Рост числа заболеваний у старшеклассников происходит на фоне значительного снижения их физического развития и воли к функционированию. Активным проявлением этих негативных процессов является резкое повышение частоты пульса и артериального давления в покое у этих молодых людей. Эта ситуация представляет собой серьезную проблему, требующую немедленного решения, поскольку сегодня врачи не в состоянии самостоятельно справиться с преобладающей негативной динамикой ухудшения здоровья молодых людей. Еще одна актуальная проблема - снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания школьной молодежи. Эксперты отмечают, что большинство учителей физкультуры в образовательных учреждениях сегодня рассчитывает на студентов только на успешное предоставление кредитов по дисциплине «физическое воспитание», а не на качественное образование молодежи - будущих специалистов в различных областях - сферах. деятельности. , специальные знания, навыки, умения и компетенции в области поддержания здоровья, ознакомление с нормами здорового образа жизни, систематическое поддержание и укрепление физического здоровья и т. д. [2, с. 88]

Физическое воспитание в техникуме ориентировано в первую очередь на учащихся со спортивными категориями и званиями, которые своими спортивными достижениями могут значительно повысить репутацию учебного заведения и которые чисто формально и поверхностно вовлечены в реализацию основных принципов комплексного физического воспитания для других студентов.

Исследования показывают, что используемые сегодня методы и учебные пособия не в полной мере гарантируют реализацию студентоцентрированного подхода к формированию здорового образа жизни для студентов и не соответствуют требованиям, предъявляемым к подготовке современных специалистов. Главный недостаток - отсутствие индивидуально дифференцированного подхода в системе физического воспитания студентов. Свидетельства того, что техникум сегодня не предлагает достаточного уровня спортивной и оздоровительной работы со студентами, организации самостоятельной работы студентов в сфере образования и развития у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, находятся на низком уровне. Учебно-методической литературы тоже по этой проблеме мало. В этой ситуации студентам остро необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методах организации и проведения физического воспитания. Практика показывает, что эффективность физических тренировок высока только в том случае, если физическая нагрузка дозируется индивидуально для каждого практикующего. Индивидуальные программы физического воспитания для старшеклассников ориентированы на молодых людей, которые по состоянию здоровья относятся к основной или подготовительной группе, но которые по какой-либо причине (недостаточное физическое развитие, недавняя травма и т. Д.) Позволяют себе полностью остыть. Эти программы основаны на методиках физической и функциональной подготовки молодежи к необходимому уровню стресса с обязательным контролем физического и функционального состояния задействованного организма. В этом случае общий объем и интенсивность физических упражнений ограничены функциональным состоянием студентов и не зависят от субъективного мнения преподавателя. Педагогический эксперимент, проведенный автором статьи, свидетельствует о том, что программы с индивидуально дозированными физическими упражнениями являются наиболее

подходящими с точки зрения эффективности повышения функциональной готовности организма студента к физическим нагрузкам. [3, с.134]

Следует отметить, что данная форма обучения физической культуре позволяет привлекать к производственной практике студентов с разными физическими и техническими требованиями, а также студентов, зачисленных в специальные медицинские группы на основании медицинского осмотра. Еще одним действенным способом повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию является внедрение здоровьесберегающих подходов в образовательный процесс, использование современных эффективных и действенных здоровьесберегающих программ в учебном процессе, целенаправленное обучение и развитие здоровья. - сохранение компетенций студентов.

К сожалению, вынужден признать, что сегодня среди профессионалов нет единого мнения и нет четких критериев, чтобы понять, что такое здоровьесберегающий подход к образовательному процессу (в том числе физическому) студенческой молодежи и что он означает. Анализ литературы по поддержанию здоровья показывает, что разные авторы по-разному понимают и описывают природу и методы применения подхода к поддержанию здоровья. Подход, ориентированный на здоровье, включает: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекции, дискуссии и т. Д.) В техникумах, психологическую поддержку молодежи на собраниях, создание эффективной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. ... По мнению автора статьи, здоровьесберегающий подход – это сочетание приемов, методов и форм воздействия, которое наиболее эффективно помогает учащимся учиться и впоследствии развивать здоровьесберегающие навыки. В образовательном процессе формирования данных компетенций должны соблюдаться следующие условия: а) наличие эффективных методик проведения занятий физической культурой со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья путем систематического повышения физического здоровья, уровень их повседневной физической активности и объективный контроль их функционального состояния; б) Повышение мотивации молодых людей к занятиям физической культурой, здоровьем и спортом путем предоставления им права выбора упражнений, необходимых для улучшения их физического здоровья и контроля качества их выполнения.

Заключение. Таким образом, исследования показывают, что соблюдение этих условий как в физическом воспитании, так и в повседневной жизни позволяет учащимся значительно улучшить свое физическое здоровье и функциональную форму. Из этого можно сделать вывод, что сегодня существуют эффективные способы решения проблем ухудшения здоровья школьников и подростков и снижения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов колледжей. Исследование продемонстрировало высокую эффективность использования индивидуальных предложений по физическому воспитанию молодежи и применения здоровьесберегающего подхода в контексте воспитания здоровьесберегающих навыков у школьников.

Литература

1. Васильков, В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис…канд. пед. наук. СПб. 2003. 174 с.

2. Козлов, А.В. Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис…канд. пед. наук. Воронеж. 2006. 178 с.

3. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис…канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.

4. Николаев, В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск. 2008. С.185 – 189.Л.И.Мальцева.

УДК 796.011.3:37.035.6:378.147

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.П. Кравцов, Н.В. Минина, Е.В. Кучмарева
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: mininata@mail.ru

Аннотация. Целью воспитательной работы, проводимой в учреждениях высшего образования и, в частности, на факультетах физической культуры и спорта, является создание педагогической системы гражданско-патриотического воспитания студентов, направленной на формирование патриотизма и гражданственности, законопослушности и ответственности, самостоятельности и инициативности, преданности Родине и готовности к выполнению конституционных обязанностей. У большинства студентов преобладают гуманистические ценностные ориентации, конструктивное мышление, позитивные идеалы и легитимные стереотипы поведения.

Ключевые слова: студенты, учреждения высшего образования**,** физическая культура и спорт, патриотическое воспитание.

Конец 90-х годов двадцатого столетия ознаменовался в истории распадом Союза Советских Социалистических республик (СССР). Бывшие советские республики стали строить свою государственность в новом качестве. Неотъемлемой частью государственной политики суверенной Республики Беларусь стала физическая культура. С первых шагов своего существования новое государство осуществляет организационное реформирование физкультурно-спортивной деятельности. Были созданы субъекты управления физической культурой: Министерство спорта и туризма, областные управления и городские отделы физической культуры и спорта.

Направления физической культуры современной Республики Беларусь разнообразны. Одним из самых многочисленных по количеству занимающихся и социально значимых является физкультурно-оздоровительное направление. Граждане Республики Беларусь получили реальное право и возможности укреплять свое здоровье, повышать физический и духовный потенциал, приобретать навыки и умения в использовании спортивных упражнений, посещая разнообразные организации: физкультурно-оздоровительные комплексы, физкультурно-оздоровительные центры на предприятиях, группы общей физической подготовки, клубы по интересам и т.п.

Огромной популярностью у населения пользуются коммерческие предприятия по оказанию физкультурно-спортивных услуг - фитнесс-клубы, тренажерные залы, клубы спортивного танца и аэробики, школы восточных единоборств и др. Физическая культура нового тысячелетия ознаменовалась в Республике Беларусь лозунгом: "быть здоровым престижно, быть здоровым модно и красиво".

Быстрыми темпами развивается научное направление. Создаются научно- методические и научно-исследовательские центры физической культуры. Успешно функционирует Республиканский диспансер реабилитации и спортивной медицины. Выпускаются научно-методические журналы "Фізічная культура і здароуе", "Здаровы лад жыцця"; издается научно-теоретический журнал "Мир спорта". Популярностью у населения пользуются печатные издания "Прессбол", "Спортивная панорама".

Характеризуя содержание физической культуры в Республике Беларусь, следует отметить ведущую роль спортивного направления, в котором преимущество отдано

любительскому массовому спорту и спорту высших достижений. Набирает обороты профессиональный и экстремальный, адаптивный спорт.

На начало XXI века в республике функционировало 228 стадионов, 31 спортивный манеж, 238 плавательных бассейна, более 730 мини-бассейнов, свыше 10 тысяч спортивных площадок. Построены новые Ледовые Дворцы в Витебске, Гродно, Бресте. Реставрированы базы олимпийской подготовки международного класса "Стайки", "Ратомка", "Раубичи". Введен в строй спортивно-оздоровительный комплекс под Лагойском [1].

Огромное место в становлении и развитии спорта высших достижений принадлежит Национальному олимпийскому комитету (НОК) Республики Беларусь, благодаря которому стало возможным участие белорусских атлетов в Международном олимпийском движении. В сентябре 1993 г. Национальный олимпийский комитет получил официальное признание Международного олимпийского комитета на 101 сессии в Монако. Начиная с 1997 г. свою работу олимпийское движение в Беларуси осуществляет под патронатом Президента страны Александра Лукашенко. По решению Олимпийского собрания во всех областных центрах и в столице, городе Минске, открыты представительства олимпийского комитета. Созданы Олимпийский фонд, туристическая фирма "Олимпия". По инициативе НОК РБ в нашей стране проводятся конкурсы и праздники спорта. Самым популярным из них является фестиваль "Олимпийцы среди нас".

Огромное внимание со стороны олимпийского комитета уделяется вопросам улучшения жилищных условий для чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских игр, чемпионов Европы и мира, а также ведущих тренеров, специалистов, творческих работников. Указом Президента Республики Беларусь установлены стипендии лучшим белорусским атлетам. Реализуется Государственная программа развития физической культуры и спорта.

Цель исследования– теоретическое обоснование и практическая разработка на факультете физической культуры и спорта педагогической системы гражданско-патриотического воспитания студентов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты 1 и 2 курсов факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Актуальность проблемы гражданско-патриотического воспитания студентов обусловлена сложной современной международной обстановкой, в том числе в сфере спорта высших достижений, обострением угрозы экстремизма и терроризма [2]. Сегодня остро ощутима потребность в укреплении духовно-нравственных принципов, гражданственности и патриотизма белорусских спортсменов и тренеров, готовых отстаивать интересы своей страны. От учреждений высшего образования во многом зависит формирование общественного сознания и гражданской позиции студентов, их способности и готовности проявлять патриотические качества, в том числе в физкультурно-спортивной деятельности.

В настоящее время, для развития и процветания нашей республики мало, чтобы человек получил образование в какой-либо своей узкой специализации, также требуется, чтобы человек хотел работать и всячески способствовал развитию своей страны. Для этого необходимо прививать любовь к героическому и историческому прошлому и культуре своего народа, гордость за родной язык и красотам родной природы. Данная проблема очень актуальна и значима в наше время, так как будущее нашей страны зависит от подрастающего поколения и перед педагогами стоит непростая задача сформировать в каждом учащемся все необходимые качества, которые создадут устойчивый фундамент для развития личности.

В послании Президента Республики Беларусь А. Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию отмечалось, что экономическое возрождение нашей республики не может состояться без гражданского становления каждого человека. От того, насколько человек почувствовал себя человеком, осознал свою сопричастность происходящему, ответственность за судьбу Отечества, от его ценностных ориентаций и мировоззренческих установок зависит содержание, характер, направленность социально-экономического и политического развития Республики Беларусь.

У физической культуры и спорта имеются большие возможности в воспитании патриотизма, гражданственности. Гражданский патриотизм проявляется у спортсменов в любви и преданности своей Родине, национальной гордости, готовности защищать честь своего учебного заведения, республики, страны на спортивных аренах [3].

Создание образовательной среды, наполненной патриотическими ценностями и смыслами, воспитывающей любовь к Родине, уважение к ее героическому и трудовому прошлому, начинается с первого курса на дисциплине «Введение в специальность» через знакомство студентов с историей развития физической культуры и спорта на Витебщине, историей возникновения ВГУ имени П.М. Машерова, факультета физической культуры и спорта. В образовательном процессе используются такие формы работы, как лекции-беседы патриотической направленности; викторины «Что, где, когда?» на знание истории нашей страны; конкурс докладов, посвященных истории физической культуры и спорта в различные периоды развития.

Особое место в воспитание молодежи при преподавании дисциплины «История физической культуры и спорта» отводится вопросу «Советская физическая культура в период Великой отечественной войны», где показана роль спортсменов в борьбе с фашистами (демонстрируется фильм «Отряд особого назначения»), подвиг футболистов во время матча с Киеве с немецкими летчиками (фильм «Матч»).

С первых дней войны физкультурные организации Советского Союза предоставили кадры специалистов, **с**портивные базы, инвентарь и оборудование для ведения занятий в военно-учебных пунктах. Преподаватели и тренеры, инструкторы физкультуры и заслуженные мастера спорта, студенты институтов физкультуры обучали призывников технике штыкового боя, умению обращаться с винтовкой, метанию гранаты, преодолению полосы препятствий. Ими успешно осуществлялась подготовка снайперов, стрелков-минометчиков, истребителей танков. На специальных курсах специалисты физической культуры готовили альпинистов, парашютистов, мотоциклистов. Составной частью подготовки населения являлись массовые лыжные и легкоатлетические кроссы, марш-броски, военизированные походы. В целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены изменения (1942 г.): обязательное знание топографии, изучение материальной части винтовки и т.п. Огромный вклад работники физической культуры сделали по внедрению лечебной физической культуры в госпиталях среди батальонов выздоравливающих. Только в 1942 года ЛФК было охвачено свыше 57,7% от общего числа раненых, а в 1944 – уже 83%. Благодаря деятельности работников физической культуры Красная Армия получила не один миллион боеспособных солдат, умело громивших врага [1].

Вместе со всем народом в рядах Советской Армии и отрядах народных мстителей сражались десятки тысяч белорусских физкультурников и спортсменов. Примером может служить бригада «Смерть фашизму» им. К.Е. Ворошилова Минского партизанского соединения, в которой взводы и отделения были полностью сформированы из спортсменов. Они выполняли самые сложные задания и операции в тылу врага. Многие физкультурники и спортсмены БССР зарекомендовали себя талантливыми руководителями партизанских отрядов и военных подразделений: Такуев Г.А. – чемпион БВО по легкой атлетике, руководитель диверсионно-подрывной группы; Мамаш Л.П. – чемпион СССР

по плаванию, преподаватель института физической культуры, командир партизанского отряда; Вишневский С.К. – разведчик и руководитель одной из подпольных организаций в оккупированном Минске, многократный чемпион Белоруссии по велоспорту и лыжным гонкам, выпускник техникума физической культуры; Ларин Н. – один из сильнейших футболистов республики, студент II курса, командир батальона; Когут М. – студент института, член сборной БССР, командир взвода воздушно-десантных войск и многие другие. Тысячи белорусских спортсменов за героизм в борьбе с немецкими захватчиками были награждены орденами и медалями. Из них звания Герой Советского Союза были удостоены 28 защитников Отечества.

Вышеперечисленные события позволяют обеспечить формирование у студентов гражданской культуры и правового самосознания, причастности к происходящим событиям, ответственности за судьбу страны.

Система воспитательной работы на факультете предполагает комплекс различных внеучебных мероприятий: организацию посещения музея спортивной славы, боевой славы, краеведческого музея, встречи с ветеранами, известными людьми города и области; выдающимися учеными и спортсменами, участие студентов в волонтерской деятельности (помощи спортсменам-инвалидам).

Результаты исследования, проведенного среди студентов 1-го и 2-го курсов, свидетельствуют о том, что большинство (84 %) опрошенных гордятся нашей страной, ее историей. Среди ключевых ценностей патриотизма они назвали «любовь к своему Отечеству», «уважение и любовь к своему народу». Опрос показал, что, несмотря на переживаемые трудности, молодежью движет не только экономический интерес, но и патриотические чувства (72 %). Они верят в то, что наше государство, вопреки политическому давлению извне, сумеет справиться с трудностями.

Обсуждение на занятиях по истории физической культуры и спорта вопросов международных политических проблем спорта развивает у студентов государственное мышление, национальное самосознание. Студенты понимают, что спорт является продолжением международной политики, что в нем также идет не только спортивная, но и политическая борьба, далеко не всегда легитимными методами. Обсуждение на семинарских занятиях со студентами «допинговых скандалов» свидетельствует о том, что они осуждают спортсменов, использующих допинг, поскольку это наносит удар по престижу страны в современном мире и в спорте, в частности.

Заключение. Результаты исследования показали, что за последнее время в университете и факультете увеличилось количество воспитательных мероприятий гражданско-патриотической направленности, которые оказали заметное влияние на формирование у студентов патриотических качеств, чувства гордости за свою страну, уважения памяти предков и героев.

Литература

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: отечественная физическая культура и спорт / Е.М. Нахаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова,2016. – 56 с.

2. Минина, Н.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: курс лекций / Н.В. Минина, Е.М. Нахаева. – 2-е изд., доп. и перераб. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 95 с.

3. Минина, Н.В. Подвиг спортсмена – урок нравственности для молодого поколения / Н.В. Минина // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19-20 мая 2021г. / УО ВГАВМ; Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГАВМ, 2021.– С. 159-161.

УДК 378

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

М.В. Кулешова
Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара, Российская Федерация
E-mail: kuleshova.mv@sgspu.ru

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые проблемы в подготовке кадров для сферы физической культуры и спорта. Проанализированы требования к квалификации специалиста по физической культуре и спорта, состояние рабочих программ специальных дисциплин, даны некоторые пути решения подготовки профессиональных кадров в современных условиях.

Ключевые слова: специалисты по физической культуре и спорту, кадры, образование, дистанционное обучение.

Система подготовки квалифицированных педагогических кадров в области физкультуры и спорта год от года усложняется, однако при этом остаются проблемы, требующие решения. Анализ психолого-педагогической литературы [1, 2] позволяет выделить основные проблемы подготовки педагогических кадров:

- Соответствие целей, задач и содержания педагогического образования актуальным потребностям общества и государства;
- Наличие учебно-методической базы, соответствующей современному уровню развития инноваций и технологий;
- Исследование закономерностей формирования субъекта педагогического воздействия как личности.

На сегодняшний день на рынке труда наибольшую ценность имеют специалисты, которые используют в своей работе информационные технологии. Это относится и к специалистам по физической культуре и спорту. В условиях цифровизации в современном обществе необходимо быть в курсе всех современных требований к обучению, уметь применять различные технологии в обучении.

Цель исследования –анализ существующих проблем в подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта и поиск путей их решения.

Материал и методы. Мы проанализировали состояние программ специальных дисциплин, требования профессиональных стандартов к специалистам по физической культуре и спорту, требования образовательного стандарта к выпускникам ВУЗов. Помимо предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению, обучения спортсменов двигательным действиям и т.п. педагог по физической культуре и спорту с высшим образованием должен быть готов вести исследовательскую работу в технологии образования: уметь разрабатывать учебные планы и программы, применять новые приемы в методике преподавания, видеть перспективы развития системы образования. Дисциплины всех курсов, ориентирование на профессиональную подготовку, самостоятельная работа студентов формирует профессиональные качества и исследовательские навыки. В систему исследовательской подготовки входит также написание докладов, рефератов, курсовых, дипломных работ, проведение педагогического наблюдения, использование различных методик научно-педагогического исследования во время практики, анализ и обобщение новых технологий обучения и воспитания. Это является хорошей основой для формирования учителя-исследователя, способного работать в новых образовательных структурах.

Еще одним требованием к квалификации и компетентности специалиста по физической культуре и спорту является самообразование. В самообразовании выделяют 3

тесно связанных компонента: собственно профессиональное, социально-политическое, общекультурное самообразование. Особенностью самостоятельной работы является отсутствие внешнего контроля. Поэтому самообразование неотделимо от самовоспитания специалиста, от всего процесса духовного развития его личности.

Понятие профессиональной компетентности педагога выражает единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризует его профессионализм. Мастерство специалиста по физической культуре и спорту питается теоретическими знаниями различных наук: педагогики, психологии, философии, анатомии, физиологии и др. и выступает своеобразным связующим звеном между теорией и практикой.

Будущая профессия предъявляет к специалисту по физической культуре и спорту следующие группы требований: 1) К физическим качествам: хорошее крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос. 2) К нервно-психической сфере: распределенность внимания, непрерывность внимания, устойчивость, наблюдательность, память, мышление, воображение. 3) К волевым качествам: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой и влиять на других, готовность нести ответственность.

Результаты и их обсуждение. В процессе исследовательской деятельности мы пришли к заключению, чтоб в некоторой степени слабость педагогической подготовки будущих преподавателей физкультуры и спорта является следствием недостаточной проработки межпредметных связей, недостаточным закреплением полученных в процессе обучения знаний при прохождении педагогической практики. В качестве одного из путей повышения качества подготовки педагогических кадров мы видим в совершенствовании программ прохождения педагогических практик, конкретизация целей, задач и содержания практики на каждом этапе обучения и увеличение количества часов на непосредственную работу будущих педагогов с обучаемым контингентом [2].

Педагогическая деятельность во время педагогической практики демонстрирует не только результаты научно-исследовательской работы, но также умение организации и анализ анализа педагогического процесса, отработку основных педагогических умений, навыки проектирования, рефлексию, освоение конкретно-предметного знания и педагогических технологий.

В современных реалиях необходимо использовать гибкую модель обучения, давать студенту возможность выбора при обучении, создавать условия для мобильности студентов. Многие студенты, обучающиеся в СГСПУ, приезжают на обучение из других областей и республик. В условиях пандемии у них нет возможности приехать в ВУЗ, поэтому они находятся в основном на дистанционном обучении. В СГСПУ по многим дисциплинам разработаны электронные курсы в системе Moodle, которые призваны активировать студентов на самостоятельную работу. При традиционной форме обучения активности студентов можно добиться на практических занятиях, семинарах путем опроса, вызова к доске и т.д. При дистанционном обучении все намного сложнее, так как нет непосредственного общения с преподавателем. Система Moodle позволяет так организовать процесс изучения дисциплины, чтобы студент мог поэтапно ее изучить и пройти тестирование или выполнить задания, исключив возможность перескакивать через темы. Система Moodle также имеет мобильную версию, что удобно для студентов, которые зачастую не имеют компьютера.

Помимо самостоятельной работы в Moodle, дистанционное обучение в сложившихся условиях осуществляется через платформу Microsoft Teams. Данная платформа позволяет не только дистанционно вести занятия (лекционные, семинарские), но и создавать совместные проекты.

Заключение. Изучив возможности систем дистанционного обучения в СГСПУ, требования профессиональных стандартов, требования работодателей и современных условий, можно сделать следующие выводы:

1. Для успешной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта необходимы не отдельные улучшения в содержании образования или совершенствование средств и методов обучения, а изменение методологии профессиональной подготовки специалистов на выпускающих кафедрах специализации. При этом под методологией понимается определенное мировоззрение, сформированное на основе совокупности естественнонаучных, философских, социально-политических, моральных и прочих взглядов, влияющих на человеческую деятельность.

2. Необходимо актуализировать рабочие программы дисциплин в соответствии с современными требованиями, применяя гибкое обучение, внедряя различные дистанционные технологии.

3. Учебный материал должен создаваться не только на основе общепедагогических принципов, но и специфических принципов дистанционного обучения (мультимедийность, интерактивность, моделирование, коммуникативность). Контрольный материал должен помимо тестов включать в себя различные задания (написание эссе, решение практических задач, составление комплексов упражнений и т.д.).

4. Необходимо совершенствовать программы производственных практик Задачами прохождения педагогической практики будущими педагогами физкультуры, спортивными тренерами должны стать: формирование интереса у к педагогической деятельности, мотивации к самообразованию в выбранной профессиональной сфере; формирование профессионально значимых знаний, умений, навыков, компетенций; воспитание личностных качеств, востребованных в спортивной педагогической деятельности; формирование личной убежденности в значимости физкультуры и спорта для развития здорового общества и роли спортивных тренеров, преподавателей физической культуры и спорта в популяризации здорового образа жизни; развитие умения побуждать к социальной активности учащихся средствами спортивной и физкультурно-оздоровительной работы. В ходе решения указанных задач педагогической практики студенты ясно осознают необходимость самообразования, самосовершенствования в спортивной и педагогической сфере деятельности, что и является основной целью педагогической практики.

Литература

1. Нескреба, Т.А., Чернышев, Д.А. Отечественные и зарубежные подходы к формированию профессиональной готовности будущих бакалавров физической культуры в специализированных образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности // Academy. 2017. № 3 (18). С. 72-78.

2. Худайбердиева, Н.А. Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров по физической культуре и спорту // Вестник науки и образования, № 10(64). Часть 3. 2019. С. 73-75.

О РАЗВИТИИ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УРАЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ЮРИДИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

А.М. Курманбаева, Т.В. Капланова

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация

E-mail: ayana2504@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития массового спорта и популяризации здорового образа жизни в УрГЮУ, одном из ведущих юридических вузов России. Приведены примеры, иллюстрирующие современные тенденции развития спортивной жизни УрГЮУ. Сделаны выводы о необходимости развития массового спорта

в вузах страны с целью укрепления и улучшения физического здоровья студентов в условиях неослабевающей пандемии коронавируса.

Ключевые слова: массовый спорт, вуз, учебный процесс, здоровье студентов, спортивный клуб, массовые мероприятия, коронавирус.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей: совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, что актуально в современных условиях ограничения жизнедеятельности людей, обусловленного COVID-19.

Так, в России показатель «доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в возрасте от 3 до 79 лет» по итогам 2020 г. составил 45,4 % по сравнению с запланированными 43,0 %; показатель «количество квалифицированных тренеров и тренеров - преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения» составил 404,6 тыс. человек по сравнению с запланированными 360 тыс.человек. По итогам 2020 года выполнен показатель Государственной программы «Доля населения, выполнившего нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в общей численности населения, принявшего участие в их выполнении, который составил 49%, из них учащихся и студентов - 55 % [1].

Важную роль в популяризации здорового образа жизни среди студенчества играют международные спортивные мероприятия. Постановлением Правительства Свердловской области утверждена комплексная программа Свердловской области "Организация подготовки и проведения XXXII Всемирной летней Универсиады 2023 года в городе Екатеринбурге", решение о проведении которой в столице Урала приняли члены исполнительного комитета Международной федерации студенческого спорта по итогам голосования, проведённого 2июля 2019 года. На 2022 год запланированы тестовых мероприятий в рамках подготовки к Универсиаде 2023 года [2].

Идея «спортизации» физического воспитания была выдвинута профессором В.К. Бальсевичем, еще в начале 80-х гг., где спорт органически входит в систему физического воспитания молодежи в качестве средства, обеспечивающего организацию и содержание как учебной, так и внеучебной работы [3, с. 20].

Здоровый образ жизни отражает обобщённую типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную саморегуляцию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Объединённые усилия педагогов кафедры физического воспитания в процессе научно-теоретических обоснований (лекционный курс) и развития практических навыков во время занятий физическими упражнениями (академические занятия физкультурой на спортивных сооружениях), вовлечение в тренировки в спортивных секциях решают сложную проблему единства образовательного и культурно-воспитательного пространства в системе высшей школы [4, с. 109].

В студенческой среде занятия физкультурой и спортом в настоящее время выходят на первое место в учебном процессе. При этом индивидуальный подход в развитии физических способностей и выносливости отошёл на задний план. Приоритет получило

привлечение студентов к спорту через спортивные клубы и участие в сборных командах в соревнованиях разного уровня (федерального, регионального и местного).

Цель статьи: показать, с учётом опыта организации массовых мероприятий в УрГЮУ (далее - Университет) с широким привлечением студентов, не обладающих спортивной подготовкой, что современная система физического воспитания студентов должна привлечь к регулярным занятиям физическими упражнениями основную массу студенческой молодёжи.

Материал и методы. Данные для исследования были взяты из информационных источников Министерства спорта РФ, Министерства спорта и физической культуры Свердловской области, Уральского государственного юридического университета. При проведении исследования применялись общенаучный метод анализа и синтеза, метод анализа научно-методической литературы (изучена отечественная литература), метод статистической выборки.

Результаты и их обсуждение. В 2013 году по инициативе Президента РФ были внедрены в структуры университетов студенческие спортивные клубы, которые должны были организовывать массовые соревнования среди студентов, неставязадачидостижения серьёзных спортивных результатов, но, темнеменее, позволяливключитьв фактор. Новые студенческие соревнования стали финансироваться через молодёжные организации, а не через физкультурно-спортивные.

В Университете функционирует студенческий спортивный клуб «Юрист»-внутривузовская студенческая организация, которая проводит отбор и подготовку команд для выступления на международных, всероссийских, областных, городских и районных мероприятиях.

На счету у клуба участие в таких мероприятиях, как: «Кросс Нации», «Лыжня России», День ходьбы, «Вечерний Екатеринбург», «Майская прогулка», Универсиада среди вузов Свердловской области, Чемпионаты АССК России.

Спортивный клуб даёт возможность кафедре физической культуры и спорта сосредоточиться непосредственно на образовательном процессе по физическому воспитанию. Вся деятельность студенческого спортивного клуба «Юрист» ведётся совместно с кафедрой физического воспитания и спорта, тем самым происходит обмен опытом, повышение профессиональных качеств у студентов, грамотная подготовка учащихся по всем направлениям функционирования клуба и привлечение их непосредственно к организации его работы. Оптимальное управление спортивным клубом и сложившаяся структура дают возможность максимально использовать ресурсы всех заинтересованных подразделений вуза, объединённых одной целью: развитие массового студенческого спорта.

При этом в Университете организована работа по вовлечению как можно большего числа студентов в различные спортивные мероприятия.

Ежегодно в начале октября в рамках Фестиваля первокурсников проводится Легкоатлетическая эстафета. В ней участвуют команды девушек и юношей институтов Университета. Количество команд не ограничено. Этапы эстафеты: 400 метров – 200 метров – 200 метров – 200 метров – 200 метров. Победителям и призерам забегов (мужского и женского) вручаются дипломы и медали, а победителю в общем зачете вручается переходящий Кубок.

В Университете также проводятся Открытый Кубок Института Прокуратуры по футболу среди мужских команд, Открытый Кубок Института Государственного и Международного Права по волейболу среди женских команд, Открытый Кубок Института Юстиции по армспорту, Рождественские встречи, Открытый Кубок, учрежденный выпускниками ИВОиП по волейболу среди мужских команд, Открытый Кубок Института Государственного и Международного Права по мини-футболу среди мужских команд

УрГЮУ, Фестиваль первокурсников по бадминтону, Турниры среди землячеств, Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы ВОВ, Открытый Кубок Института Государственного и Международного Права по бадминтону, Спартакиада общежитий.

Также по инициативе и представлению кафедры физического воспитания и спорта студенты-спортсмены за отличные успехи в учебе, спортивной жизни и активное участие в патриотическом движении поощряются Ученым советом и ректором вуза. В 2015 г. в честь 70-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне лучшие студенты посетили город-герой Минск и крепость-герой Брест.

Система организации физической культуры и спорта в Университете, а это и учебный процесс, и спортивно-массовая работа во внеучебное время студентов, позволяет сборным командам вуза и отдельным спортсменам успешно выступать на внешних соревнованиях. Сборные команды по греко-римской и вольной борьбе, боксу, шахматам, армспорту, самбо, рукопашному бою, пауэрлифтингу, лыжным гонкам, бадминтону, каратэ традиционно занимают лидирующие позиции на этом спортивном мероприятии.

Среди студентов вузов Свердловской области Университет выступает в 22–25 видах программы. В комплексном зачете он систематически занимает 4–6-е места среди 22 участвующих в них вузов области.

Так, в 2021 году по результатам Универсиады-2021 Свердловской области (комплексный зачёт по 15 видам) Университет занял 6 место среди 15 вузов области.

Университет, в лице Управления по внеучебной работе, осуществляет организацию летнего отдыха студентов в каникулярный летний период. Организация летнего отдыха осуществляется в целях стимулирования и поощрения студентов, активно занимающихся, в том числе, и спортивной деятельностью, а также для обеспечения условий качественного летнего отдыха и оздоровления студентов. Претендовать на участие в летних оздоровительных программах могут студенты очной формы обучения УрГЮУ, обучающиеся за счёт средств федерального бюджета.

Заключение. Представленные результаты показывают, что организация и управление спортом в УрГЮУ существенно расширяет объем спортивно-массовой работы, что, в свою очередь, отвечает заявленным целям при её образовании. Ведущие позиции УрГЮУ в организации спортивного досуга в студенческом сообществе Свердловской области подтверждают актуальность и значимость проводимой вузом политики на внедрение различных форм привлечения студентов в спортивную жизнь вуза, способствует укреплению здоровья обучающихся, что, несомненно, актуально в современных условиях борьбы с коронавирусом. Девиз «В здоровом теле - здоровый дух» как никогда значим в настоящее время.

Литература

1. Доклад на заседании итоговой коллегии Министерства спорта Российской Федерации «Об итогах деятельности в 2020 году и задачах на 2021 год» //URL: https://minsport.gov.ru. «Отчёты о деятельности» (дата обращения 19.10.2021).

2. Шесть тестовых соревнований Всемирных студенческих игр в Екатеринбурге намечены на 2022 год /Министерство физической культуры и спорта Свердловской области. URL: https://minsport.midural.ru/news/show/id/36 (дата обращения 22.10.2021).

3. Трещалин, В.Ф., Лотоненко, А.В., Трунин, В.В. Концепция развития спортивно-ориентированного физического воспитания студентов и ее реализация в учебном процессе //Культура физическая и здоровье. - 2005. - №1. - С. 19-22.

4. Чолаков, О.Д. Проблемы физического воспитания студентов и пути их решения // Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. - 2018. - №4 (11). - С. 107-110.

УДК [378.011.3-051:796.07]:005.336.2

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.С. Лимонченко, Е.Н. Асташова
Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск
E-mail: praim94@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема подготовки учителей физической культуры, их профессиональной компетентности в современных условиях.

Ключевые слова: компетентность, профессионализм, учебно-воспитательный процесс, физическая культура.

Цель исследования –провести анализ факторов, которые определяют эффективность формирования профессиональной компетентности учителя физической культуры.

Человек, который выбирает профессию педагога, возлагает на себя огромную ответственность за тех, кого он будет обучать и воспитывать. Вместе с тем, он должен понимать, что без соответствующего высокого уровня профессиональной готовности, без использования современных инновационных педагогических технологий достичь уровня профессионального мастерства, а значит качественно реализовать учебно – воспитательный процесс невозможно. Особенно актуальна данная проблема в отношении учителя физической культуры, который своим предметом должен способствовать не только укреплению психосоматического здоровья, но и способствовать воспитанию у подрастающего поколения сознательной мотивации к здоровому образу жизни.

Материалы и методы. Научной разработке проблемы формирования профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта посвящены публикации и исследования многих отечественных и зарубежных ученых. Так, ученые отмечают, что одним из важных проявлений активной жизненной позиции человека следует считать его профессиональную компетентность. В литературных источниках под компетентностью понимают «углубленное знание», «состояние адекватного выполнения задачи», «способность к актуальному выполнению деятельности», а также рассматривают профессиональную компетентность (от лат. “competens” – соответствующий, способный) как определенное психическое состояние, позволяющее действовать самостоятельно и ответственно, как обладание человеком способностью и умением выполнять определенные профессиональные функции.

Большинство авторов связывают понимание педагогической компетентности, как личностные возможности и способности учителя физической культуры, характеризующие его профессиональный уровень, а именно:

• планирование учебно – воспитательного процесса по физическому воспитанию, физкультурно – оздоровительной и спортивной работы с учетом конкретных условий;

• творческое применение профессионально – педагогических знаний в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально – психологических особенностей учащихся;

• формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом;

• организация учебно – воспитательной работы с учетом современных психолого – педагогических, медико – биологических, дидактических и методических требований;

• умение распределять внимание и поддерживать его устойчивость в течение всего урока; выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно – оздоровительной и других видов деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами;

• формирование знаний, умений и навыков, необходимых учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования;

• формирование педагогически целесообразных взаимоотношений с учащимися, преподавателями, администрацией учебного заведения;

• умение осуществлять учет и оценку результатов работы с целью определения новых задач;

• владение техникой физических упражнений как минимум в пределах школьной программы, умение изготовить простейший спортивный инвентарь;

• наличие личностной ориентации на непрерывное физическое совершенствование и укрепление своего здоровья;

• постоянно развивающаяся потребность в самообразовании и самосовершенствовании.

По нашему убеждению, формирование профессиональной компетентности современного учителя физической культуры должно осуществляться на основании системного подхода. Методологической основой такого подхода может стать «теория дифференциально – интегральных оптимумов педагогических факторов в профессиональной подготовке педагога», разработанная В. Г. Григоренко [3], а также принципы исследования содержания основных функций профессионально – педагогической деятельности учителя физической культуры.

Результаты и их обсуждение. В исследовании самооценки профессиональной компетентности работников сферы физической культуры и спорта выделяют низкий (до 50%), достаточный (до 70%) и высокий (свыше 70%) уровни.

Наши исследования показали, что самооценка собственной профессиональной компетентности большинства опрошенных специалистов в среднем составляет 60 – 80%. Самой низкой самооценкой компетентности, как выяснилось, обладают педагоги-организаторы; более высокий уровень самооценки показали учителя физической культуры общеобразовательных школ, а самую высокую самооценку компетентности продемонстрировали тренеры – преподаватели по видам спорта.

В качестве определения профессионального развития и эффективности профессиональной деятельности выделяют следующие основные профессионально значимые качества, в том числе и преподавателя физической культуры (табл. 1).

Одним из важных факторов формирования профессиональной компетенции специалиста следует считать наличие личностной профессиональной зрелости. Специалисты отмечают, что после 30 лет у человека формируется достаточный уровень личностной и профессиональной зрелости. Если в этот период своей жизни человек не успел реализовать себя и найти свой «профессиональный путь», то такая личность будет испытывать частые кризисы «смысла жизни», которые задают предпосылки к развитию чувства неудовлетворенности выбранной профессии. Специалист, который неудовлетворен своей деятельностью, работает «механически», без творчества и вдохновения. Профессионально же зрелый педагог всегда проявляет интерес к своим внутренним психологическим резервам относительно профессиональных возможностей, испытывает потребность к непрерывному саморазвитию и самообразованию. По данным литературных источников, которые согласовываются и с результатами наших исследований, если специалист лишен новой информации, то за год ценность его квалификации снижается на 20–25%. Чтобы не отстать, ему требуется тратить около 20% личного времени на ознакомление с передовыми научными достижениями. В лучшем случае он будет способен только «механически» накапливать у школьников определенный фонд двигательных навыков и умений, развивать физические качества, но не сможет эффективно

формировать у учащихся полноценную сознательность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребность вести здоровый образ жизни.

Таблица 1. – Карта профессионально-значимых качеств преподавателя

Оптимальный уровень	Допустимый уровень	Критический уровень
Преобладание демократического стиля общения.	Преобладание авторитарного стиля общения.	Преобладание либерального стиля общения.
Только конструктивные конфликты по принципиальным вопросам	Полное отсутствие конфликтов с учащимися и коллегами.	Постоянная деструктивная конфликтность по большинству вопросов.
Стремление к сотрудничеству с коллегами.	Стремление к соперничеству с коллегами.	Постоянное приспособление и компромиссы.
Адекватная самооценка.	Заниженная самооценка.	Завышенная самооценка.
Широкая эрудиция и свободное изложение материала.	Знание только своего предмета.	Работа только по конспекту.
Умение учитывать психологические и возрастные особенности учащихся.	Знание возрастной и педагогической психологии учащихся.	Отсутствие знаний по возрастной и педагогической психологии.
Темп речи 120-130 слов в минуту, четкая дикция, общая и специфическая грамотность.	Темп речи ниже 120 слов в минуту, «глухой» голос, отдельные оговорки с последующим исправлением.	Темп речи свыше 150 слов в минуту, неразборчивость речи, «проглатывание» окончаний слов.
Обращение к учащимся по имени.	Обращение к учащимся чаще по фамилии.	Постоянное безадресное обращение к учащимся.
Мгновенная реакция на ситуацию, находчивость.	Чуть замедленная реакция на ситуацию, находчивость.	Отсутствие находчивости, слабая реакция.
Умение четко формулировать конкретные цели.	Умение определять только общие цели.	Отсутствие умения четкого целеполагания.
Умение организовывать работу всех учащихся сразу.	Умение организовывать работу большинства учащихся.	Работа только с отдельными учащимися.
Проверяет степень понимания учебного материала всегда.	Проверяет степень понимания учебного материала периодически.	Никогда не проверяет степень понимания учебного материала.
Эффективность учебных занятий 85% и более.	Эффективность учебных занятий 65-84%.	Эффективность учебных занятий 45-64%.

Другим немаловажным фактором в развитии профессионализма преподавателя следует считать уровень его творческих возможностей, которые обусловлены возникновением разнообразных проблемных ситуаций, а также стремление реализовать их на основе своего представления с помощью инновационных и нестандартных педагогических технологий. Работа же по «заведенному образцу» обедняет педагогический процесс, а внушаемый иногда подход к организации уроков более опытными коллегами может привести к замедлению личностного развития, что в ряде случаев называют недостаточным уровнем профессионализма.

В связи с этим, считаем целесообразным отметить, что творческое использование общей теории функциональных систем позволило профессору В. Г. Григоренко сформулировать важные психолого-педагогические установки, которыми, на наш взгляд, следует руководствоваться при организации учебно-воспитательного процесса профессиональной подготовки педагога [3, с.4]:

• ведущим системообразующим фактором подготовки учителя является приспособительный результат успешной деятельности студентов, который выражается в «микромоделях-целях» при решении частных задач (мотивационно – дифференцированное развитие педагогических способностей), а при достижении перспективного результата

(мотивационно – интегральное развитие педагогических способностей) способствует эффективному формированию предпосылок для развития педагогического мастерства;

• саморегуляция является общим принципом организации профессиональной подготовки студентов, а отклонение от социально значимого или поведенческого результата (педагогическая диагностика мотивации и динамики развития профессиональных способностей) служит сигналом к немедленной коррекции и компенсации параметров в развитии педагогических способностей;

• избирательная интеграция отдельных параметров педагогических способностей в целостную структуру формирования профессионального мышления и поведения студентов в реальных условиях их педагогической деятельности;

• иерархия функциональных систем в формировании педагогического мастерства, когда результат профессиональной деятельности учителя достигается на основе индивидуально развитых доминирующих педагогических способностей.

В статье представлены некоторые факторы, которые обуславливают развитие профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Как показывает практика, многие выпускники факультета физического воспитания в первые годы своей самостоятельной работы испытывают определенные трудности в реализации полученных знаний.

Заключение. В статье представлены некоторые факторы, которые обуславливают развитие профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Как показывает практика, многие выпускники факультета физического воспитания в первые годы своей самостоятельной работы испытывают определенные трудности в реализации полученных знаний.

В связи с этим следует отметить, что педагогическая наука иногда не успевает удовлетворять возросшие потребности практики. Современный учитель должен выступать не только в роли простого источника информации, но и призван формировать у подрастающего поколения систему знаний, умений и навыков использовать ценностные ориентации физической культуры и спорта в аспекте воспитания гармонично развитой личности, а его профессиональная подготовка должна осуществляться посредством использования инновационных педагогических технологий.

Дальнейшие исследования планируются провести в аспекте использования принципов дифференциально – интегрального подхода в выборе оптимальных психолого – педагогических факторов формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры.

Литература

1. Горащук, В.П. Квалификационная характеристика преподавателя интегрированного курса образовательной сферы / В. П. Горащук – «Физическая культура и здоровье»: сб. науч. ст. – Славянск, 2000. – С.39 – 44.

2. Григорович, Л. А. Педагогика и психология/Л. А., Григорович., Т. Д. Марцинковская Учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.

3. Григоренко, В. Г.Дифференциально – интегральный подход в исследовании содержания основных функций профессионально – педагогической деятельности учителя физической культуры: науч. реф. сборник. /В. Г. Григоренко – М., 1991. – 43 с.

4. Зимняя, И. А. Педагогическая психология учеб. для вузов / И. А. Зимняя – 2-е изд.–М.: Логос, 2000 – 384 с.

5. Прохоров, М. В. Педагогика физической культуры и спорта / М. В. Прохоров, А. А. Сидоров, Б. Д. Синюхин, А. Г. Семенов. – М., 2006. – 288 с.

6. Седова, Н.Е. Основы практической педагогики. Учебное пособие. / Н. Е. Седова– М.:С, 2008. – 186 с.

UDC 159.923+159.947.5-057.87:796.011.3

PEDAGOGICAL INNOVATIONS AS AFACTOR OF SELFACTUALIZATION OF THE STUDENT'S MOTIVATION SPHERE

L.I. Martsinovich
Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University", Republic of Belarus
E-mail: lucinija7@gmail.com

Annotation. The article shows the effectiveness of pedagogical innovations as the most important factorin self-actualizationand physical development of student.
Key words: pedagogical innovation, students, self-actualization, motivational sphere.

Introduction. Pedagogical innovations occupy an important place in the theory and practice of physical education. The success of their application largely depends on the skillful combination of traditional and new technologies, as well as the reliability of forecasting the process of self-actualization of the motivational sphere of the student's personality.

The aim of the research is to analyze and generalize the experience of the Department of Physical Education and Sports of Vitebsk State University in psychodiagnostic support of the professional activity of a specialist.

Material and methods. Research methods: psychological and pedagogical testing, observations, questionnaires, oral questioning, conversation, statistical and mathematical data processing.

The pedagogical experiment was held in the first year of the 2020-2021 academic years. The number of subjects is 48 people. The experimental group included students of the pedagogical faculty, and the control group - the faculty of social pedagogy and psychology. The groups are almost identical in terms of basic parameters.

The validity and reliability of the study was ensured by proven methods, as well as by the study of educational documentation.

Two measurements were taken in the fall semester (with an interval of three months), and the final testing with the independent variable (in the spring semester).

Results and its discussion. Pedagogical innovations can be considered as a kind of factors of personal growth, which determine the probabilistic, but quite expected result. The informativeness of predictor symptoms increases if they combine the action of two or more factors (independent variables).

The study used the "Self-actualization test" (SAT) to assess the level of development of the motivational sphere of the individual. The developers of the methodology do not strictly record the indicators of "high", "medium" and "low" levels of self-actualization of the individual. Test scores of people with a really high level of self-actualization are around 60 points.

The limiting value of the parameters (above 80 points) indicates "pseudo-actualization", when the desired is presented as valid. 45-55 points are a statistical norm. Estimates of 40-45 points and below already speak of threshold valuesand possible mental disorders [1].

The experiment was preceded by a plan and research program.

The control group studied according to a standard curriculum, and the experimental group - according to a program supplemented by pedagogical innovations. Taking into account the gender of the students, the emphasis was on rhythmic gymnastics. Work has also been done to launch mechanisms of deep motivation.

We are talking about values, attitudes and preferences that are accumulated in personal modal programs with clearly expressed indicators of success - these are "cool", "fashionable", "stylish", etc.

The research progress and the data obtained are shown in the table 1.

Note: compiled by the author based on the source [1].

Measurement before experiment:

- R_1, R_3: "high level" - for 7-8% of respondents; "average level" (statistical norm) - in 61-63% of the subjects; "the level is close to the average" (45 points) - for the rest of the respondents. No values were found below the threshold of 40 points.

These data indicate minimal differences between groups and the absence of any significant dynamics of changes in results.

Table 1. – Changes in the motivational sphere of a person under the influence of independent variables

Groups	Measurement before experiment	Independent variable	Measurement after experiment	Establishing differences
Experimental (24 people)	R_1	1. Rhythmic gymnastics. 2. Indicators of success.	R_2	R_1-R_2
Control (24 persons)	R_3	Not applicable	R_4	R_3 - R_4

Measurement after experiment:

- R_4: "high level" - 7% of respondents; "average level" - in 65% of the subjects; "the level is close to the average" (45 points) - for the rest of the respondents. No values were found below the threshold of 40 points.

- R_2: "high level" indicators have grown by almost one percent. "Average level" is 73% of the subjects. Indicators of the lower border of this level (45 points) approached zero.

Establishing differences:

- R_3 - R_4: in the control group, all results remained at the same level or changed insignificantly (within 3-5%).

- R_1- R_2: in the experimental group, the results progressed markedly. High level indicators have stabilized. The parameters of the "middle level" have become higher (by more than 10%). At the same time, indicators have increased by 15% closer to its upper line and, accordingly, there are almost no students left with scale estimates of 45-50 points.

Consequently, the range of self-actualization of the motivational sphere of the majority of students has reached the desired statistical norm.

Conclusion. The results obtained show a positive dynamics of changes in the motivational sphere of a personality under the influence of independent variables. With a high degree of probability, it can be argued that there is an internal inextricable connection between them.

Factors as predictor symptoms help to determine the direction of the vector for the realization of physical development and, on this basis it is more rational to use other corrective tools that give the desired result more accurate and rigorous outlines.

Literature

1. Gozman, L.Ya., Croz, M.V., Latin, M.V. Self-actualization test / L. Ya. Gozman, M.V. Croz, M.V. Latin. - M .: Academy, 2005. – 43 p.

УДК 796.011.3:796.011.10-058.964

ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Е.Н. Мартыненко
Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск
E-mail: olivia_lucky1701@mail.ru

Аннотация. В статье освещаются и раскрываются вопросы развития физической работоспособностиифункциональныхспособностейстудентоввысшихучебныхзаведенийнетрадиционнымиметодамифизическоговоспитания.
Ключевые слова: физическая работоспособность, физическое воспитание студентов, тренировочные средства, физические упражнения.

Введение. В последние годы отечественные и зарубежные физиологи стали уделятьзначительноевниманиевопросамизученияДинамикифункциональногосостояниястуденческоймолодежи [4, с. 128], [5, с. 74], [7, с. 65], [8, с. 124].

В научных исследованиях установлено, что желание студентов заниматься физической культурой по стандартной Государственной программе составляет всего лишь в среднем от0,6% до 9%, вместе с тем появившиеся в последнее время новые и нетрадиционные виды физических упражнений и спорта привлекают большое внимание учащейся молодежи [7, с. 78], [8, с. 137], [9, с. 186]. Например, очень широко используются такие тренировочные средства как пауэрлифтинг, бодибилдинг, карате, дартс, керлинг, армрестлинг, ритмическая гимнастика, дайвинг, боулинг, фитнес [7, с. 82], [8, с. 144], [9, с. 192].

В полне закономерно, что данные формы и средства физкультурной деятельности находят большое применение на занятиях по физической культуре и спорту, которые проводятся в Высших Учебных Заведениях [7, с. 92], [8, с. 152].

Во время применения традиционных упражнений на выносливость, таких, как спортивная ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли, в организме происходит глубокая перестройка, обеспечивающая возможность противостоять утомлению и переносить разные виды нагрузки–физические, эмоциональные, умственные[1, с. 92], [2, с. 183],[3, с. 74].

Вместе с тем необходимо отметить, что традиционные циклические упражнения, такие как бег, лыжи, спортивная ходьба и гребля эффективно применяемые для развития выносливости и повышения физической работоспособности, не всегда в полной мере используются определенным контингентом студентов. Данная закономерность особенно проявляется со студентами дневного отделения по причинене достаточного уровня физической работоспособности. Кроме этого, традиционные виды циклических упражнений (бег, лыжи, спортивная ходьба, гребля) требуют правильного выполнения техники движений и дополнительной подготовки студента. В практике физического воспитания установлено, что неправильное применение студентами традиционных циклических упражнений может привести к ряду неблагоприятных факторов, таких как перегрузка функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой) и травм нижних конечностей [5, с. 63], [8, с. 155], [9, с. 196].

Тем не менее выносливость является одним из основных качеств, которые необходимо развивать на занятиях по физическому воспитанию, с целью повышения уровня физической работоспособности у студентов. Выносливость является также общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой и

спортивной деятельности. Следует отметить также что, развивая выносливость, человек укрепляет все функциональные системы организма и повышает уровень здоровья. В этом случае, нервная, мышечная и гормональная системы хорошо подготовлены у напряженной физической и психической нагрузке. Данные факторы в свою очередь являются важными условиями для успешной деятельности в любой профессии и спорте [4, с. 228], [6, с. 324], [7, с. 163].

Цель исследования – увеличение уровня физической работоспособности на основе применения нетрадиционных методов и средств.

Материалы и методы. Анализнаучно-методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, тестирование выносливости и физической работоспособности студентов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Луганского государственного педагогического университета. В педагогическом эксперименте приняли участие(n=28) студентов дневного отделения Института физического воспитания и спорта. Исследуемый контингент студентов соответственно разделялся на две одинаковые группы, контрольную (n=14) и экспериментальную (n=14) человек. Исследуемые группы студентов были одинаковые по показателям выносливости и физической работоспособности. Контрольная группа применяла традиционную программу по физической культуре, экспериментальная группа в основном использовала ряд нетрадиционных дисциплин (армрестлинг, пауэрлифтинг, бодибилдинг, карате, элементы рукопашного боя, бокса и борьбы).

Группы студентов состояли только из мужского контингента, для которого предусмотрена определенная группа тестов и показателей, уровень которых значительно различается с уровнем, который показывают представители женского контингента. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев и включал два этапа начальный и завершающий. Во время проведения исследования использовались пробы и тесты, показывающие уровень выносливости и физической работоспособности студентов. Применялись следующие пробы и тесты: тест Купера (бег на как можно большее расстояние в течении 12 минут), ЧСС в покое, ортостатическая проба, проба Яроцкого, проба Руфье. Пробы и тесты имеют высокую степень надежности, так как традиционно используются в программе по физической культуре, практике врачебного контроля и спортивной медицине [1, с. 162], [5, с. 104]. Статистическая обработка экспериментального материала выполнялась с использованием пакета прикладных программ Word, Excel, StatSoftStatistika6.0.

На начальном этапе педагогического эксперимента уровень выносливости и физической работоспособности у контрольной и экспериментальной групп не имел существенных различий, что подтверждается двух- выборочным t-критерием(таблица1).

Таблица1. − Показатели уровня выносливости и физической работоспособности студентов на начальном этапе педагогического эксперимента

Показатели	контрольная группа (n=14)	ксперимента льная группа(n=14)	к-выборочный t-критерий		
			t	p	**t**-критическое
Тест Купера (длинна в километрах)	1,91±0,18	1,89±0,19	0,41	0,47	1,68
ЧСС в покое	80,82±2,32	80,67±2,34	0,15	0,41	1,68
Ортостатическая проба (разницав ЧСС)	20,18±1,36	20,09±1,52	0,09	0,42	1,68
Проба Яроцкого (время в сек.)	22,93±1,52	22,85±1,41	0,03	0,46	1,68
ПробаРуфье (индекс)	12,31±0,93	12,38±0,67	0,18	0,39	1,68

Анализируя данные (таблица1) можно сказать, что уровень выносливости и физической работоспособности на данном этапе исследования у представителей контрольной и экспериментальной групп был низкий по всем показателям без исключения. Следует отметить, что данный эффект снижения уровня всех показателей получен в результате длительного перерыва (летний) в систематических занятиях по физической культуре. Начальный этап педагогического эксперимента проводился в начале учебного года (сентябрь). Необходимо отметить, что на данном этапе исследования все показатели физической кондиции и выносливости нужно было мощно повышать, чтобы достигнуть уровня, который находился в предыдущем учебном году (май). Поэтому существовала необходимость в систематическом применении комплекса традиционных либо экспериментальных средств и методов физической подготовки.

Рост показателей выносливости и физической работоспособности у контрольной и экспериментальной групп студентов произошел на завершающем этапе педагогического эксперимента (таблица2).

Таблица 2. – Показатели уровня выносливости и физической работоспособности студентов на завершающем этапе педагогического эксперимента

Показатели	контрольная группа(n=14)	экспериментальная группа(n=14)	Двух-выборочныйt-критерий		
			t	p	t-критическое
Тест Купера (длиннав к илометрах)	2,05±0,14	2,21±0,09	6,44	0,001	1,68
ЧСС в покое	78,37±1,84	74,84±2,33	4,07	0,001	1,68
Ортостатическая проба (разница в ЧСС)	18,65±1,09	15,79±1,32	5,71	0,001	1,68
Проба Яроцкого (времявсек.)	24,54±0,82	27,44±1,45	6,29	0,001	1,68
Проба Руфье (индекс)	11,61±0,79	10,59±0,45	3,59	0,001	1,68

Экспериментальная группа превосходила контрольную группу по всем показателям выносливости и физической работоспособности, исходя из данных в таблице 2. У контрольной группы уровень показателя выносливости такого как Тест Купера, был существенно ниже чем у представителей экспериментальной группы. Данный результат в показателе получен несмотря на то что контрольная группа применяла общепринятые средства стандартной Государственной программы, такие как бег и ходьба в течении 10-20% от всех средств на каждом занятии, на пульсе от 110 до 170 уд/мин. Тем не менее экспериментальная группа имела высокий уровень выносливости, в результате длительного применения нетрадиционных упражнений в количестве 70% от всех средств на каждом занятии, в пульсовых режимах от 120 до 150 уд/мин. Остальные 30% времени на занятии занимают организационные вопросы, разминка и заминка. У некоторых студентов контрольной группы на завершающем этапе педагогического эксперимента в состоянии покоя показатель пульса превышал 78,37 уд/мин. Данный факт указывает на необходимость дальнейшей тренировки сердечно-сосудистой системы.

Та же динамика роста выражена в показателях работы сердечно-сосудистой системы ивестибулярного аппарата у исследуемых студентов. Например, экспериментальная группа полностью преобладала над контрольной в показателях ЧСС в покое, Ортостатической пробе, Пробы Яроцкого и Пробы Руфье. Поэтому можно отметить, что нетрадиционные средства физической культуры, применяемые в большом объеме (до70%), позволяют повысить уровень выносливости и физической работоспособности с большей эффективностью, чем традиционные циклические упражнения, используемые в малом объеме (10-20%).

Заключение 1. Определено, что желание заниматься физической культурой по стандартной Государственной программе, составляет только совсем у небольшого количества студентов (средний коэффициент от 0,6% до 9% от всех занимающихся). Широко используются на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах такие нетрадиционные средства как, пауэрлифтинг, бодибилдинг, карате, дартс, армрестлинг, ритмическая гимнастика, дайвинг, фитнес, элементы бокса, борьбы и рукопашного боя.

2 Выявлено, что традиционные циклические упражнения (бег, ходьба, лыжи, гребля) применяемые для развития выносливости, не всегда применяются в необходимом объеме студентами, которыеотносятсякподготовительномуиспециально-медицинскомуотделениям. Выполнение отмеченных видов циклических упражнений, как правило требует определенного уровня физической работоспособности и подготовленности студентов. Для подготовительного и специально-медицинского отделения студентов с целью повышения уровня выносливости и физической работоспособности, можно использовать нетрадиционные средства физической культуры выполняемых в аэробных режимах энергообеспечения организма (пульс до 150 уд/мин.).

3 Установлено, что применение нетрадиционных средств физической культуры (напульседо150уд/мин) в большом объеме (до70%) позволило повысить уровень выносливости и физической работоспособности у студентов в большей степени, чем использование традиционных циклических упражнений в малом объеме (10-20%). Экспериментальная группа полностью преобладала в показателях выносливости и физической работоспособности (тестКупера, ЧСС в минуту в покое, Ортостатическая проба, проба Яроцкого, проба Руфье) надконтрольной группой на завершающем этапе педагогического эксперимента.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение,1990.– 287с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров.– М.:Академия,2009. – 528 с.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб. пособие/ Е.И. Иванченко. – Минск: Респ. учеб-метод. центр физ. воспитания, 1996. –126 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.– 366с.
5. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов /В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Минск: БГУ, 2005.–128 с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник /Ю.Ф. Курамшин– М.: Советскийспорт,2003.– 464 с.
7. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) /П.П. Мельников.– М.:КноРус, 2013.– 240с.
8. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко.–М.: Владос,2014. –240 с.
9. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин.–М.:КноРус, 2013.– 304 с.

УДК 796.011.7:378.096:614.23

РОЛЬ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В ПОДГОТОВКЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ

Н.В. Минина, А.А. Синютич
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
E-mail: mininata@mail.ru

Аннотация. На современном рынке труда большое значение имеет подготовка высококвалифицированных специалистов. Ведущая роль принадлежит кафедрам. От того как подготовлен педагогический коллектив и как организована учебная, научная. воспитательная работа зависит успех всего учреждения образования в целом.

Ключевые слова: история физической культуры, кадры, наука, профессиональная подготовка, кафедра.

Принципиально новый этап развития физической культуры в Беларуси начался с 1917 года, после победы Великой Октябрьской социалистической революции. На протяжении семи десятков лет, в СССР, в состав которого входила и Беларусь, была создана одна из самых эффективных систем физического воспитания. С первых лет советской власти начала решаться проблема подготовки научно-педагогических кадров. В 1919-1920 гг. приступили к работе два первых высших учебных заведения: институт физического образования им. П.Ф. Лесгафта в Петрограде и Центральный институт физической культуры в Москве. В этих вузах в 20-е годы начались серьезные научные исследования в области физического воспитания [3].

Первые шаги белорусской физической культуры после 1917 года были нелегкими, так велась борьба с внутренней контрреволюцией и иностранной интервенцией. В марте 1918 года на территории Беларуси начинают активную работу отделы и пункты всевобуча. В Витебске 20 мая 1920 года состоялась первая в Беларуси *общегородская эстафета* с финишем на площади Свободы.

Одним из первых постановлений Высшего совета физической культуры Беларуси было введение в школах физической культуры, как обязательного школьного предмета. В связи с этим стали готовиться инструкторы, строиться спортивные площадки для занятий с детьми легкой атлетикой, баскетболу, футболу, лыжному спорту. Высший совет физической культуры Беларуси в феврале 1924 года проводит первый Всебелорусский зимний праздник физкультуры. В августе1924 года – I летний Всебелорусский праздник, в котором приняло участие 8 округов: Минский, Витебский, Бобруйский, Оршанский, Слуцкий, Мозырский, Борисовский, Могилевский.

По уровню развития физической культуры, Беларусь занимала одно из лидирующих мест в Советском Союзе. В 1929 году открывается Белорусский государственный техникум физической культуры в Минске.

С 1936 года в Москве начали проводиться Всесоюзные физкультурные парады, в которых участвовали физкультурники всех союзных социалистических республик. Во время такого парада в 1937 году представители БССР выступили с большим успехом. Летом этого же года Белорусский государственный техникум физической культуры был реорганизован в институт физкультуры. Следует отметить большой вклад *Михаила Ильича Цейтина* одного из первых выпускников института физкультуры (1947 г), мастера спорта по акробатике, заслуженного тренера СССР и Республики Беларуси, являвшегося режиссером многих спортивно-театрализованных представлений в Москве, Казани, Минске и Улан-Баторе (Монголия).

Огромным достижением поствоенного времени явилось создание расширенной сети подготовки кадров высокой квалификации. С 1946 года открылись *факультеты* физического воспитания при педагогических институтах страны. Начиная с 1961 года, в СССР открылись первые спортивные школы-интернаты, которые стали центрами подготовки юношеского спорта. Позднее стали функционировать школы высшего спортивного мастерства [2].

Физкультурное движение в послевоенной Белоруссии набирало обороты. В 1944 году возобновил работу институт физической культуры, открылись техникумы физической культуры в Витебске (1944 г), Гомеле (1945 г).

В системе физической культуры и спорта БССР в 1980 году работало свыше 13,8 тысяч специалистов. Их численность по сравнению с 1950-60 годами (6756 чел.) возросла больше, чем в 2,5 раза. Кадры высокой квалификации стали готовить факультеты физического воспитания педагогических институтов в Гродно, Бресте, Гомеле, Могилеве, Витебске, а также Белорусский государственный институт физической культуры в Минске. С января 1967 года Указом Президиума Верховного Совета БССР начали присваивать почетные звания работникам физической культуры и спорта: «Заслуженный тренер БССР», «Заслуженный деятель физической культуры БССР», звания «Лучший тренер года», «Лучший преподаватель года», «Лучший инструктор-методист год»» [4].

Республика Беларусь сохранила высокий уровень подготовки физкультурно-спортивных кадров. В учебные планы вводятся новые специализации: физическая реабилитация, эрготерапия, спортивный менеджмент и др. Специалистов высокой квалификации готовят факультеты физической культуры государственных университетов в Витебске, Полоцке, Гомеле, Барановичах, Бресте, Гродно, Могилеве, Минске. Деятельность Белорусского государственного университета физической культуры, как старейшего специального вуза страны, известна далеко за пределами Беларуси. Большая роль в подготовке кадров со средним специальным образованием принадлежит училищам олимпийского резерва.

Быстрыми темпами развивается в Республике Беларусь научное направление. Создаются научно-методические и научно-исследовательские центры физической культуры. На базе учреждений высшего образования в структуре факультетов физической культуры и спорта работают магистратуры дневной и заочной формы обучения, на которых успешные бакалавры, желающие заниматься научной деятельностью, готовят и защищают магистерские диссертации. Молодые ученые имеют возможность продолжить обучение в аспирантуре и докторантуре по специальности «Физическая культура». В Беларуси успешно решается кадровый вопрос. В сфере физической культуры и спорта работает свыше 25 тысяч специалистов. Среди них учителя и преподаватели физической культуры, инструкторы-методисты на предприятиях и методисты внешкольных учреждений, тренеры-преподаватели.

Цель исследования– изучить историю развития подготовки специалистов по специальности «физическая культура» в г. Витебске.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, исторический, анализ и синтез.

Результаты и их обсуждение. В 1978 году на базе Витебского техникума физической культуры был открыт факультет физического воспитания «Витебского государственного педагогического института им. С.М. Кирова». В 1993 году он был переименован в факультет физической культуры и спорта. Сегодня ФФК и С - это современный, динамично развивающийся образовательный центр, готовящий специалистов-педагогов для преподавательской и научной деятельности в сфере физической культуры и спорта Витебского региона, Республики Беларусь и других стран.

Учебный процесс на факультете обеспечивают 3 кафедры:

- кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины;
- спортивно - педагогических дисциплин;
- физического воспитания и спорта.

Учебный корпус факультета расположен недалеко от Витебского центрального спортивного комплекса и зоны отдыха в пойме реки Витьба. В здании расположены современные аудитории, компьютерный класс, тренажерный зал, зал легкой атлетики, спортивных игр, музей спортивной славы, библиотека, читальный зал, здравпункт, столовая.

Профессорско-преподавательский состав факультета – это команда профессионалов, людей с активной гражданской позицией, обладающих большим творческим потенциалом, опытом подготовки специалистов для системы образования. В настоящее время на факультете работают 43 преподавателя, из них 14 кандидатов наук, 18 доцентов, 2 доктора наук, 18 магистров педагогики, 2 КМС, 7 мастеров спорта и 2 мастера спорта международного класса.

Современная система подготовки педагога предполагает практико-ориентированный подход в обучении [1]. Учебный процесс на факультете отвечает этим требованиям. Занятия проходят не только в аудиториях, но и в специально созданных филиалах кафедр, функционирующих на базе лучших учреждений города Витебска.

В настоящее время на факультете обучаются более 500 студентов дневной и заочной формы получения образования.

На факультете ведется подготовка специалистов по специальности «Физическая культура» с присвоением квалификации «Преподаватель», работает магистратура по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт». Имеются специализации:

- тренерская работа по виду спорта (с указанием вида спорта);
- физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность;
- менеджмент спорта и туризма.

В свободное от занятий время студенты имеют возможность проявить и развить свои таланты в научных кружках, творческих коллективах, спортивных секциях и волонтерском движении. Студенты участвуют в мероприятиях городского, областного, Республиканского и Международного уровней и показывают высокие результаты в различных видах деятельности.

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта была образована на факультете физического воспитания в 1980 году (с 1993 – факультет ФКиС). В разные годы кафедру возглавляли: Мозговая Т.Е., Федоров В.В., Каширин В.П., Новицкий П.И., Шацкий Г.Б. В 1987 году кафедра в результате реформирования факультета физической культуры и спорта была упразднена, а ее сотрудники вошли в состав кафедры спортивных дисциплин. В 1998 году на факультете вновь создается теоретическая кафедра под названием «Кафедра теоретических основ и организационно-оздоровительной работы» (зав. каф. Новицкий П.И.). В 2002 году кафедра переименовывается в кафедру теории и методики физической культуры и спорта.

В 2017 г. кафедра ТМФК объединенная с кафедрой спортивной медицины и массажа получила название: кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины (ТМФКиСМ). Возглавил объединенную кафедру профессор Питкевич Э.С., д.м.н.).

В 2018 году в состав кафедры ТМФКиСМ также вошли преподаватели и ряд спортивно-педагогических дисциплин расформированной кафедры спортивных игр и гимнастики, заведующим кафедрой назначен Новицкий П.И., к.п.н., доцент.

С 1 сентября 2020 года и по настоящее время кафедрой руководит Малах О.Н., к.б.н., доцент.

Сегодня на кафедре работают высококвалифицированные сотрудники (1 доктор наук, профессор, 7 кандидатов наук, доцентов, 7 старших преподавателей). В научной школе под руководством профессора Э.С. Питкевича разрабатываются методы диагностики и восстановления организма при патологии и физических нагрузках. Имеется научно-исследовательская лаборатория «Медиа-спорт».

Преподаватели проявляют разнообразную публикационную активность. Издаются монографии, учебно-методические пособия с грифом Министерства или УМО, учебные программы, статьи в журналах, включенных в перечень ВАК.

Ведущими дисциплинами кафедры в области подготовки физкультурных кадров являются: «Теория и методика физической культуры», «История физической культуры и спорта», «Анатомия», «Теория спорта», «Физиология спорта», «Гигиена», «Адаптивное физическое воспитание», «Биомеханика», «Гимнастика и методика преподавания», «Маркетинг спорта и туризма», «Спортивная метрология», «Организация и экономика физической культуры и спорта», «Основы физической реабилитации», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура и массаж» и другие (всего 52 дисциплины).

Кафедра ТМФК и СМ обеспечивает практико-ориентированный подход в обучении путем прохождения производственных и преддипломных практик на филиалах кафедры: ГУО «СШ №6 г. Витебска», ГУО «СШ №26 г. Витебска», ГУСО «Витебский дом интернат для престарелых и инвалидов», УО «Витебское государственное училище олимпийского резерва» и учебно-научно-производственном комплексе на базе ГУО «Витебского городского центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации».

Организовано сотрудничество с организациями заказчиками кадров, заключен договор о научно-методическом сотрудничестве с Витебским областным центром физического воспитания и спорта учащихся и студентов.

Международное сотрудничество обеспечено с ведущими образовательными и научными центрами, такими как Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственная институт физической культуры».

Традиционно ежегодно проводится Международная научно-практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодёжи».

Подготовка высококвалифицированных специалистов второй ступени высшего образования (магистратура) по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» обеспечивается за счет преподавания 12 учебных дисциплин для второй ступени высшего образования (магистратура).

Специалист данного направления может работать преподавателем физической культуры в учреждениях образования; инструктором-методистом по туризму в физкультурно-оздоровительных центрах, в профилакториях, санаториях, домах отдыха, туристских клубах; педагогом дополнительного образования в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи туристского профиля; инструктором-методистом физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских оздоровительных центрах, физкультурно-спортивных центрах детей и молодежи, в профилакториях, санаториях, в детско-юношеских школах, а также (03 02 01 07 Физическая культура. Менеджмент спорта и туризма) менеджером по туризму в туристических организациях; специалистом по туризму; агентом по туризму; инструктором-методистом по туризму.

С 2020 года на английском языке обучаются магистранты из Китайской Народной Республики.

При кафедре успешно функционирует студенческий кружок. Активно идет подготовка победителей Международных и Республиканских конкурсов научно-исследовательских работ, инновационных проектов, грантов.

Проводится работа со школьниками. Преподаватели готовят задания для олимпиад, участвуют в судействе, осуществляют различные совместные научно-исследовательские проекты.

Студенты повышают спортивное мастерство по спортивной аэробике и спортивной гимнастики. Проводятся соревнования «Открытое первенство ВГУ имени П.М. Машерова по аэробике спортивной» и «Открытое лично-командное первенство ВГУ имени П.М. Машерова по гимнастике спортивной».

Студентам, выполнившим требования классификационных программ, присваиваются спортивные разряды, а также судейские категории.

Под руководством преподавателей кафедры проходят различные культурно-массовых мероприятий. Среди них фестиваль по спортивной аэробике «Движение» проводится среди студентов факультета физической культуры и спорта в рамках проведения недели факультета. Большую заинтересованность среди молодежи вызывает «Витебский молодежный клуб адаптивной физической культуры и спорта» (общественное объединение Республики Беларусь) (свидетельство о регистрации общественного объединения № 02-0130 от 25 мая 2000 г., Министерство юстиции Республики Беларусь, Управление юстиции Витебского облисполкома) деятельность которого связана с детьми с особенностями психофизического развития.

В рамках волонтерского движения разработана республиканская программа «Мы вместе», согласно которой проводятся городские, областные и республиканские мероприятия.

Традиционны ежегодные товарищеские встречи по футболу между учащимися Витебскойшколы-интерната для детей с нарушением слуха и студентами.

В рамках деятельности клуба также осуществляется участие в семинарах и конференциях по вопросам волонтерского движения, научных проектах и конкурсах студенческих работ по тематике АФК, проведение НИР и публикации их результатов в печати.

Заключение. Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова является одной из ведущих в подготовке кадров в области физической культуры и спорта. Коллектив нацелен на освоение новых образовательных технологий, самосовершенствование и дальнейшее выполнение главной задачи, стоящей перед учреждениями образования - подготовке конкурентно способных на современном рынке труда специалистов.

Литература

1. Кодекс Республики Беларусь от 13.01.2011 N 243-З (ред. от 23.07.2019)

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: отечественная физическая культура и спорт / Е.М. Нахаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова,2016. – 56 с.

3. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта: учеб. для высш. физ. учеб. заведений РФ / Под ред. В.В.Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 423с.

4. Минина, Н.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: курс лекций / Н.В. Минина, Е.М. Нахаева. – 2-е изд., доп. и перераб. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 95 с.

УДК 378.144/146+796

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОПТИМИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРОВ И МАГИСТРОВ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Э.В. Мухина, С.А. Изместьева
Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация
E-mail: evelina.muhina.sm@yandex.ru

Аннотация. Материал, изложенный в статье, отражает обоснование целесообразности грамотного планирования самостоятельной работы учащихся бакалавриата и магистратуры в вузах физической культуры. Аргументируется важность активного внедрения в учено-образовательный процесс подготовки будущих специалистов инновационных форм работы творческой направленности. Рассматривается апробированный опыт построения самостоятельной работы учащихся посредством применения интегрированного пособия.
Ключевые слова: вузы физической культуры, бакалавры, магистры, оптимизация самостоятельной работы, инновационные формы работы, интегрированное пособие.

Одним из направлений государственной политики в области образования является модернизация социально-образовательного пространства высшей школы. Итоговая цель реформирования – подготовка профессионально грамотных и конкурентноспособных кадров для разных отраслей. Ключевую роль в процессе становления компетентных, заинтересованных и востребованных специалистов играет их умение планомерно и плодотворно осуществлять самостоятельную деятельность.

В научной литературе, при освещении вопросов связанных с формированием рынка труда молодых специалистов, часто встречается мнение исследователей о том, что формирование необходимых в профессиональной деятельности качеств и компетенций закладывается именно в стенах высших учебных заведений [1,с.36;2,с. 101-102;3,с.3]. Обосновывая различные варианты оптимизации учебно-образовательного процесса в вузах, многие авторы особенно подчеркивают значимость грамотного и содержательного построения самостоятельной работы учащихся.

Цель исследования – рассмотреть целесообразность и востребованность оптимизации самостоятельной работы бакалавров и магистров в вузах физической культуры на примере опыта внедрения в учебно-образовательный процесс инновационных форм деятельности.

Материал и методы. Материалы, представленные в формате настоящей публикации, отражают результаты многолетних исследований, проводимых в вузах физической культуры, направленных на совершенствование процессов подготовки бакалавров и магистров для отрасли физической культуры и спорта. Круг методов исследования, задействованных в формировании материала статьи, включал: анализ и синтез научно-исследовательской литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение, наглядно-графическое оформление материала.

Результаты и их обсуждение. Анализ и синтез научно-исследовательской литературы по вопросам совершенствования учебно-образовательного процесса в вузах позволил выявить доминирование среди специалистов мнения об исключительной важности самостоятельной работы учащихся. Так, например, Т.Г.Тодорадзе указывает, что именно самостоятельная работа бакалавров и магистров является важным механизмом формирования конкурентноспособной личности. А.Ф. Ахмерова считает, что в процессе самостоятельного выполнения творческих заданий значительно повышается учебная

мотивация студентов [1, с.37]. Л.Н. Липакова полагает, что профессионально спланированная преподавателями самостоятельная работа студентов, качественно выполняемая учащимися, помогает будущим специалистам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями, навыками и важным опытом творческой работы [4, с.8].

Очевидно, что решение столь важных задач будет осуществляться более успешно посредством активного внедрения в педагогическую практику вузовской работы инновационных форм деятельности. В настоящее время в вузах апробированы разнообразные инновационные формы работы со студенческой молодежью, применяемые для стимулирования ее самостоятельной активности: кейс-стади, веб-квест, онлайн-конференции, тематические олимпиады [1, с. 39; 5, с.323]. Направленность инновационных форм активизации самостоятельной деятельности учащихся наглядно представлена в Таблице 1.

Таблица 1. – Примеры инновационных форм активизации самостоятельной деятельности учащихся бакалавриата и магистратуры

Инновационные формы активизации самостоятельной деятельности Учащихся	Направленность инновационных форм активизации самостоятельной деятельности учащихся
выполнение кейс-заданий участие в веб-квестах подготовка и участие в онлайн-конференциях подготовка и участие в тематических олимпиадах участие в тематических агонах участие в интеллектуальных дуэлях работа с интегрированным пособием	интеллектуальное развитие креативное мышление развитие творческих способностей, умений работать в команде совершенствование коммуникативных навыков

Применение инновационных форм, активизирующих самостоятельную работу студентов, характерно для высших учебных заведений разных социальных отраслей. Сфера физической культуры и спорта в настоящее время, на наш взгляд, является одной из передовых в практике реализации данного направления. Отразим отмеченную тенденцию на примере рассмотрения некоторых авторских подходов в преподавании ряда дисциплин в вузах физической культуры.

В.С. Гусаковой разработан контент дисциплин, обеспечивающих междисциплинарные связи среди таких предметов, как «История физической культуры и спорта», «Социология физической культуры и спорта», «Правовые основы физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта». Исследователем предложена иновационная методика формирования у студентов физкультурного вуза знаний о мировотворческой функции олимпийского спорта. Основными компонентами концепции определены интерактивные формы обучения**:** проблемные лекции, панельные дискуссии, мозговые штурмы, кейс-стади [3, с.8].

С 2015 года по настоящее время на кафедре гуманитарных наук «Смоленского государственного университета спорта» (ранее «Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма») осуществляется планомерная и поэтапная организация самостоятельной работы учащихся бакалавриата и магистратуры, основанная на принципах интегрированного подхода. Для разных курсов и образовательных ступеней разработаны авторские методики, предполагающие поддержание единого контента гуманитарных дисциплин «Истории», «Культурологии», «Философии», «Истории физической культуры и спорта», «Логики», «Истории и методологии науки». Предлагаемый подход базируется на систематическом применении разнообразных инновационных форм обучения (представлены выше в Таблице 1), позволяющих выстроить самостоятельную деятельность бакалавров и магистров на современном качественно новом уровне. Педагогическая деятельность, в формате интегрированного подхода, направлена

на поддержание академической преемственности образовательного процесса, стимулирование активного формирования у будущих выпускников вуза необходимых общекультурных и профессиональных компетенций.

Одной из форм оптимизации самостоятельной работы бакалавров и магистров является работа учащихся с материалами, коллективно созданного сотрудниками кафедры гуманитарных наук интегрированного пособия. Обобщение авторских разработок, изложенных в пособии схематично отражено в Таблице 2.

Таблица 2. – Специфика построения интегрированного пособия для самостоятельной работы бакалавров и магистровв вузе физической культуры (по циклу дисциплин гуманитарной направленности)

Специфика построения пособия	Специфика построения пособия предполагает поддержание гуманитарного контента дисциплин «Истории», «Культурологии», «Философии», «Истории физической культуры и спорта», «Логики», «Истории и методологии науки»
Принцип компановки материала пособия	Основанием классификации теоретического материала, представленного в пособии, является хронологическая последовательность рассматриваемых периодов (эпоха Античности, эпоха Возрождения и пр.)
Уровни освоения материала	Задания для самостоятельной работы учащихся структурированы по степени сложности в соответствии с образовательными уровнями учащихся - бакалавриат, магистратура
Примеры заданий, предлагаемых учащимся	Выполнение кейс-заданий, работа с тематическими кроссвордами, выполнение творческих заданий, работа с аудиовизуальными материалами

Заключение. Тема, затронутая в настоящей публикации, основана на: результатах комплексного анализа теоретической и научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме; обобщении личного педагогического опыта, связанного с оптимизацией самостоятельной работы бакалавров и магистров в вузе физической культуры; положительных отзывах студенческой молодежи, принявших участие в экспериментах. Формат статьи позволил отразить лишь основные векторы развития темы, которые, с нашей точки зрения, целесообразно рассмотреть в последующих публикациях.

Литература

1. Ахмерова, А.Ф. Система формирования творческой личности в процессе учебной и внеурочной деятельности в вузе / А.Ф.Ахмерова // Высшее образование сегодня.- 2018. - № 3.- С.36-40.

2. Гольцова, Т.А. Использование веб-квеста в процессе подготовки кадров высшей квалификации / Т.А. Гольцова, Е.А. Проценко // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 1 (112). – С. 101–108.

3. Гусакова, В.С. Формирование знаний о мировотворческой функции олимпийского спорта у студентов вузов физической культуры с использованием интерактивных форм обучения / В.С.Гусакова // автореф. дис. … канд. пед. наук: 13008 / В.С.Гусакова. - Малаховка., 2015. – 23 с.

4. Липатова, Л.Н. Самостоятельная работа студентов: цель, задачи, принципы и формы /Л.Н.Липатова // Мир науки и образования. – 2015. - № 2. – С.8-12.

5. Тедорадзе, Т.Г. Организационно-педагогическая модель сопровождения самостоятельной работы студентов в условиях цифровой образовательной среды / Т.Г. Тедорадзе, В.Л.Шапошников, Т.Е.Глущенко, Н.В.Ходаринова // Ученые записки имени П.Ф.Лесгафта. – 2021.- № 6 (196). – С. 320-325.

УДК 378.016:796.011.3-021.121

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е.А. Николаева, Н.В. Васецкая
Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск
E-mail: nataly.sport@mail.ru

Аннотация. В этой статье была поднята тема о системе физического воспитания студентов. Выявлены актуальные проблемы и недостатки, проанализирован зарубежный опыт. Предложены решения по улучшению системы физического воспитания.
Ключевые слова: физическое воспитание, студент, институт, здоровье.

Актуальность. На сегодняшний день актуальной является тема физического воспитания студентов высших учебных заведений. Большинство учащихся ведут малоподвижный образ жизни. С каждым годом физическое здоровье студентов заметно ухудшается. В настоящее время, по данным ВОЗ, молодые люди в возрасте от 16 до 29 лет составляют 30% населения нашей планеты. Поэтому состояние здоровья студентов не только показатель социально экономического развития каждой страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества [1].

Цель исследования состоит в том, чтобы более детально разобрать проблематику нынешней системы физического воспитания, изучить возможные пути решения проблем.

Материалы и методы. Для написания этой статьи были использованы и проанализированы различные информационные ресурсы и нормативные документы. Для достижения цели исследования мной были поставлены следующие задачи:

1. Выявить проблемы системы физического воспитания студентов.
2. Проанализировать систему физического образования в других странах.
3. Найти решение проблем системы физического воспитания студентов.

Результаты и их обсуждение. От физического воспитания зависит качество жизни студента. Одним из главных приоритетов физкультурного образования является обеспечение всестороннего гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности граждан. Как писал Л. Н. Толстой: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда – сущее горе». Деятельность студентов зачастую связана с малоподвижным образом жизни. Это влияет на их здоровье, умственные и физические возможности. Многие специалисты – педагоги, физиологи, медики, психологи – считают учебные перегрузки главной причиной неблагополучия состояния здоровья студентов. В последние годы наблюдается ухудшение подготовки абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения. В последующие годы обучения в институте, из-за большой умственной и эмоциональной нагрузки и недостатка физической активности, ещё сильнее ухудшается здоровье студентов.

Одна из главных причин безразличия к спортивному образу жизни- физкультурная безграмотность и неумение организовать свою двигательную активность. Поэтому самая актуальная проблема – это низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов. В физическом воспитании, важное место в формировании культуры здоровья молодёжи отводится спорту. Согласно статистике опроса студентов, ведению здорового образа жизни препятствует недостаток времени – 7,8%, отсутствие силы воли – 28,98%, финансовые трудности – 10,54%, отсутствие необходимых условий – 22,68%. [1].

По данным 2008 года в Российской Федерации свыше 40% допризывной молодёжи не соответствовали требованиям, предъявляемым армейской службой. 85% населения, в том числе 65% молодёжи и детей, не занимались систематически физической культурой. В структуре патологии среди студентов I курса наибольшее распространение имеют болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, на втором месте – нарушения зрительного анализатора, на третьем – болезни органов сердечно-сосудистой системы, на четвёртом – болезни нервной системы. [1] Все больше растёт число студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. При опросе около 28% выпускников указали на ухудшение состояния здоровья по сравнению с до вузовским периодом жизни.

Согласно приказу от 2002 года были поставлены цели о формировании физической культуры личности обучающегося с учётом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации:

- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;
- объективизацию методов оценки и совершенствования физического и моторного развития воспитанников и обучающихся на основе учёта возрастных психофизиологических характеристик:
- профилактику асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарём дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального профессионального образования, специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей). [3].

Как показывает опыт предыдущих лет, потенциальные возможности приобщения студентов к физической активности и здоровому образу жизни не используются на максимум. Необходимо отметить, что большая часть студентов правильно оценивает роль физической культуры как важного фактора укрепления здоровья, однако в реальной жизни более 30 % из них отдают предпочтение пассивным формам досуга [2]. Это происходит из-за недооценки важности взаимосвязи ежедневной физической активности и качества здоровья. Причиной, такого отношения студентов высших учебных заведений к физической активности, является усталость после занятий, постоянная психологическая напряжённость и лень.

Повышение уровня здоровья студентов как будущих специалистов – важное направление работы кафедры физического воспитания при поддержке администрации вуза. Без создания современной материально-технической базы, методического обеспечения, автоматизированных обучающих оздоровительных программ, убеждения студентов в необходимости систематически заниматься физической культурой проблема формирования готовности молодёжи к осознанной активности, направленной на самоопределение в пространстве физической культуры, повышение мотивации к ЗОЖ, не будет решена [2, с. 163].

Обратимся к опыту других стран касаемо этой темы. В Канаде была запушена программа ОРА «Комплексное приключенческое образование для физического воспитания» - это структурированная, основанная на исследованиях программа, которая улучшает физическое благополучие, социальные навыки и поведение учащихся.

Программа Adventure Programm ingforFitness поставила следующие задачи для преподавателей институтов:

- Занятия спортом в интерактивном режиме.

• Вовлечение учащихся в физическую активность от умеренной до высокой.

• Делать занятия по физической культуре более интересными.

• Использовать занятия фитнесом, которые соответствуют требованиям воспитания характера

• Проведите увлекательные занятия по управлению стрессом с помощью приключенческих мероприятий.

Была поставлена цель на 2012-2022 г. о формировании у граждан Канады фундаментальных знаний и способностей к занятиям спортом.

Для выполнения этой цели были поставлены задачи:

• предоставление возможностей активно участвовать во всех сферах спорта для населения всех классов;

• сформировать качественные программы для всех возрастных групп;

• предоставить и улучшить воспитательские возможности по обучению учеников основам спорта.

• Формировать качественные программы по мотивации и удовлетворению потребностей в физической нагрузке студентов высших учебных заведений и учеников.

Далее проанализируем опыт Японии, ведь она считается одной из самых здоровых наций на планете. Японцы уделяют большое внимание своему здоровью и физической активности. Все это благодаря ведущей политики Министерства образования, культуры, спорта, науки и технологий. Ещё с начальных классов, учеников начинают приобщать к активной спортивной жизни. В будущем это помогает развить интерес к спорту у студентов высших учебных заведений и учеников старшей школы. Также за основу взята политика приобщения к спорту всех возрастных групп. Для этого было организовано множество спортивных клубов. На сегодняшний день в Японии работает свыше 47500 спортивных клубов. Было проведено свыше 128 тысяч спортивных мероприятий в городах, пригородах, районных центрах и деревнях [4].

Также, хорошим примером может служить система физического образования времён СССР, если учесть, и не допустить совершенных ошибок того времени. В то время власти уделяли большое внимание физическому здоровью граждан. По стране организовывались культурно-спортивные комплексы (КСК), физкультурно-оздоровительные группы, детско-подростковые физкультурно-спортивные клубы по месту жительства, клубы любителей физической культуры, школы здоровья, хозрасчётные объединения по оказанию платных физкультурно-оздоровительных услуг населению «Физкультура и здоровье» и др. По всей стране было построено множество комплексов для занятий спортом. В образовательных учреждениях ежедневно велась работа по приобщению учеников и студентов к здоровому образу жизни. Дополнительную мотивацию, положительный пример и гордость за страну у людей вызывали победы спортсменов СССР в международных спортивных соревнованиях. Большое влияние в формировании культа спорта оказывали средства массовой информации. По радио и телевиденью ежедневно велись агитации к ведению активной спортивной жизни. Каждый студент, в то время, знал о пользе физической активности и с удовольствием, и большим желанием принимал участие в спортивной жизни страны [5].

Заключение. Проанализировав полученные данные можно сделать вывод о том, что в нашей системе физического воспитания недостаточно персонализированного подхода и мотивации студентов. Есть необходимость использовать на занятиях малые формы физической активности. Возможно, будет благоразумным, использование агитации в СМИ, о пользе физической активности и здорового образа жизни. К тому же средства массовой информации, сейчас, как никогда раньше, оказывают большое влияние на мировоззрение студентов и учеников. Также нужно не забывать, что физическое воспитание – это комплексный процесс, направленный на улучшение качества жизни граждан.

В своей работе Мелешкова Н.А. пишет о том, что формирование физической культуры личности на современном этапе развития общества – это целенаправленный, многогранный и в то же время целостный процесс перехода от преимущественно физической подготовки к реализации индивидуальных здоровьесберегающих программ, физического самосовершенствования личности, изменению уровня развития психофизических качеств и свойств.

Литература

1. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов Курского государственного университета / Яцун С.М. [и др.] // Научный результат. Медицина и фармация. 2017. Т. 3, № 3. С. 57-64.

2. Проблемы физического воспитания студентов в системе высшего профессионального образования. / С. А. Марчук. - Электронный архив РГППУ

3. Приказ Минобразования РФ N 2715, Минздрава РФ N 227, Госкомспорта РФ N 166, Российской академии образования N 19 от 16.07.2002

4. Adventure Education for Physical Education [Электронныйресурс] Режим доступа: http://www.opawinningteams.com

5. Захаров, П.Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. - 151 с.

UDC 797.215:797.212-057.87

APPLICATION OF DIFFERENT METHODS DIVING IN LENGTH IN PREPARATION FOR CREDIT STANDARDS

S.V. Peredrienko

Vitebsk State University name after P.M. Masherov, Republic of Belarus

E-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

Annotation. The article discusses the process of teaching the technique of movement under water, when diving in length. The tasks of finding the most effective ways of transportation are being solved. Variants of a combination of various movements are considered, which allow to swim a greater distance under water in a minimum time. This skill will allow you to successfully pass the control standards for discipline and provide an opportunity to quickly provide assistance in critical situations on the water.

Keywords: students; diving training; movement under water; travel speed; assessment of techniques.

The introduction to the educational process of the P.M. Masherov VSU of the two-stage examination in practical disciplines includes an assessment for fulfilling the standards for the practical section and an assessment for the theoretical section (oral exam). In turn, the practical section consists of two sections: the study of techniques and methods of teaching sports and applied swimming. It should be noted that the issue of admission of credit requirements for applied swimming is practically not considered at the proper level, although many skills and abilities in this section have a fairly large applied value in everyday life. Successful mastery of the technique of diving in applied swimming is an important element in demand when rescuing people on the water. Allows you to quickly get to the bottom of the reservoir, pick up a drowned object or an injured person. A high speed when moving will allow you to move under water for a greater distance and stay under water for less time without air. The program of the Ministry of Education of the Republic of Bashkortostan "Swimming and teaching methods" defines the content of the section on applied swimming, which includes: studying and mastering the

technique of transporting victims, the technique of diving in length, the technique of releasing from the "grabs", swimming "on the side", methods of providing first aid to victims on the water. In accordance with the training program, 20 hours of practical training are allocated for the study and mastering of all sections of applied swimming. While the study of types of sports swimming 34 hours.

The relevance of the research topic is determined by the fact that senior students, in accordance with the training program at the Institution of Higher Education (HEI), need to undergo pedagogical practice in summer health camps, where they perform the duties of not only educators, but also leaders of physical education, floating instructors. Many children's health camps are located near natural reservoirs, where the skills and abilities obtained in the study of sections of applied swimming can be demanded in various situations. Young men of the Faculty of Physical Culture and Sports, having attended "Water Rescue Society" courses, receive admission to work in the summer as a “sailor - rescuer” [1]. It is important to note that among the students of the correspondence department, there is a large number of employees in the internal affairs departments, in the structures under the Ministry of Emergency Situations (MES), and in the military. In these professions, the successful possession and application of applied swimming skills is an indispensable part of professional training.

The purpose of the study is to determine the methods of diving underwater, which allow successfully passing the test standards. Also, in a short time to overcome the set distances underwater, to get to the alleged victim, they will help to quickly get out of an emergency. In the conditions of a small number of practical hours for mastering the technique of sports and applied swimming methods, it is necessary to use the time of training sessions more efficiently and effectively. Distributing it in such a way that to master the technique of more effective variants of movements and elements of technique both on water and under water

Material and methods. The research was carried out for two years, on the basis of the. Vitebsk State University. P.M Masherov, which were held from 2018 to 2021. They were attended by boys and girls, only 2 courses, day faculties (87 students, including 65 boys and 22 girls), and part-time (60 students, including 42 boys and 18 girls) training and was carried out in two stages. At the first stage (3 practical lessons), the technique of several methods of movement under water was studied at a distance of no more than 6 - 8 meters. The peculiarities of breathing and behavior while being under water were mastered and studied. The second stage of the research involved a pedagogical experiment - acceptance of test standards, in accordance with the curriculum - diving in length: boys - 20 meters, girls - 12.5 meters. With the help of a stopwatch, the time spent underwater and the speed of movement were determined Pupils were asked to independently choose a "convenient" way to travel under water to pass the test.

Results and discussion: the fastest way to move was the combined method "legs - crawl, arms - breaststroke movement to the hips" [2]. The time spent on staying under water was 11.7 seconds for boys, 8.2 seconds for girls, this method was applied in 80% of cases for boys and 72% for girls, it can also be noted that those who I chose this method of movement and passed the test standard on the first try. The second chosen method of movement was also the combined method, but with a different combination of movements “legs - breaststroke, arms - movements with breaststroke up to the hips”. The time spent underwater, when using the second type of movement, was longer, and was 14.2 seconds for boys and 10.1 seconds for girls. This method of movement was used in 12% of cases for boys and 10% for girls. It is also important to note that some of those who chose this type of movement took 2-3 attempts to pass the standard. Before diving, it is necessary to make "hyperventilation" of the lungs -3-4 deep inhalation-exhalation. Then inhale, and as quickly as possible push off the side, taking the most streamlined position under water, when moving, exhale it is best in small portions, and not completely the entire volume of air in one exhalation. It is better to coordinate exhalation with the stroking movements of the hands: stroke - a small exhalation.

Conclusion: analyzing the results obtained, it can be assumed that the study and application of the method of movement under water "legs - crawl, arms - breaststroke movements to the hips" is the most effective, it requires less time to overcome the same distance and allows you to pass the test requirements faster. And in case of emergency, reach the victims as quickly as possible. Also, this method is used more often than other methods of movement that can be studied for the purpose of acquaintance, since the application of these methods in practical life is ineffective and is used only in individual cases, mainly by those who are professionally proficient in swimming training and have a category in this sport. Also, a more thorough study of this method of movement under water will allow not only to quickly and easily pass control standards, but also to apply this method in emergency life situations that may arise not only during rest near water bodies, but also during pedagogical practice in health camps.

Successful mastering of the technique of "crawl" movements of the legs can also be useful for a better mastery of the technique of sports swimming methods: "crawl on the back" and "crawl on the chest". Control standards for these types also include practical tests in the discipline "Swimming and teaching methods." Hand movements stroke "breaststroke to the hips" is both an element of the technique of the sports method "breaststroke" and some types of applied swimming and are often used in lightweight swimming methods.

Reference list

1. Peredrienko S.V. The use of lightweight types of swimming in the work of sailors - rescuers "/ S.V. Peredrienko, I.L. Aleksandrovich, // Proceedings of the XXII (70) Regional scientific and practical conference of teachers, researchers and graduate students" Science - education, production, economy ". Vitebsk 15 February, 2018 / VSU named after P.M. Masherova; editorial board: I.M. Prishchepa (chief editor) [and others].- Vitebsk, 2018. T-1.-S.406 - 407.

2. Teaching sports and applied swimming methods: study guide. manual / Vitebsk state academic. Military medicine.- Vitebsk: Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, 2011. – 82 p.

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

Аннотация. В данной статье проанализированы показатели педагогического эксперимента по внедрению в учебный процесс элементов фитнеса для студенток специальной медицинской группы. Исследование показало, что методика проведения физкультурных занятий с применением оздоровительной гимнастики является результативной для девушек данной категории. В конце экспериментального периода диагностирована положительная динамика уровня физической подготовленности студенток, выявлен существенный подъем мотивационной составляющей в освоении физических упражнений.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, физическая подготовленность, учебный процесс.

Вопросы физического воспитания девушек, отнесенных по показаниям медицинского контроля к специальной медицинской группе, в настоящее время остаются

актуальными. Это связано с возрастающим количеством молодого поколения, имеющего хронические отклонения в состоянии здоровья [2, с. 110]. На данный момент времени к специальной медицинской группе в нашем университете относится 21,3% студентов, 9% из этой категории имеют полное освобождение от практических занятий по физическому воспитанию. Процентное соотношение девушек, которые отнесены по показаниям медиков к специальной медицинской группе – 16,2%. Данная тенденция низкого уровня здоровья и его особенностей базируется на сниженной физической активности молодого поколения, его нервно-психическом напряжении, недостаточной степени физкультурных мероприятий оздоровительного направления во внеурочном режиме, которые отвечали бы интересам самих студентов [3, с. 43]. С целью повышения мотивационной составляющей и общего оздоровления студенток, нами была разработана методика занятий по предмету «физическая культура» на основе введения в учебный регламент элементов фитнеса.

Цель нашего эксперимента состояла в разработке концепции использования элементов фитнеса в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы.

Задачи исследования - выявить уровень физической подготовленности девушек 1 курса специальной медицинской группы ГСГУ; определить степень их мотивации к систематической физкультурной деятельности.

Материалы и методы. Педагогический эксперимент был организован на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. Данное исследование осуществлялось в рамках дисциплины «физическая культура» с девушками первого курса, которые на данный момент времени были рекомендованы медицинской комиссией к специальной медицинской группе. В нашем испытании приняло участие 57 девушек 1 курса педагогического направления, которые были поделены на контрольную группу (28 студенток) и экспериментальную группу (29 студенток).

В структуру академического занятия студенток экспериментальной группы в течение первого семестра в режиме 25-30 минут был введен комплекс гимнастических упражнений статического характера, представляющий собой систему калланетики. Большинство упражнений данной системы выполнялись в статодинамическом варианте, где паузы были сведены на минимум, а упражнения выполнялись в медленном темпе, без задержек дыхания. Остальное время урока уделялось прохождению программного материала по дисциплине «физическая культура».

Девушки контрольной группы занимались по действующей программе. Студентки обеих испытуемых групп проходили мониторинговое исследование в начале и в конце учебного семестра. По показаниям тестового скрининга в начале учебного года, девушки обеих групп не имели достоверные отличия ($p \geq 0,05$).

Подготовительная часть физкультурного занятия студенток экспериментальной группы длилась в пределах 15 минут и состояла из упражнений общеразвивающего характера. В основной части академического занятия в режиме 25-30 минут, нами предлагались статодинамические упражнения, каждое из которых повторялось 4-6 раз. На последующих занятиях все упражнения были объединены в полноценный комплекс, состоящий из 18 упражнений. Нагрузка постепенно повышалась за счет увеличения времени удержания определенной позы. Особое внимание при выполнении данных упражнений уделялось дыханию. Для заключительной части учебно-тренировочных занятий нами были предложены упражнения на регуляцию психического состояния, упражнения на подвижность суставов. В конце первого семестра 2020–2021 учебного года нами было проведено повторное тестирования студенток обеих групп, участвующих в эксперименте. Сведения испытаний показали достоверные изменения показателей студенток экспериментальной группы по всем тестам.

Результаты и их обсуждение. Контрольное тестирование упражнений на силовую выносливость мышц живота (поднимание и опускание туловища из положения лежа) констатируют достоверность улучшения показателей студенток экспериментальной группы. Диагностировались следующие результаты данного теста: экспериментальная группа - 8,3% ($p \leq 0,05$), изменение текущего показателя студенток контрольной группы оказалось незначительным - 3,1% ($p \geq 0,05$). Итоговые данные показателей мышц плечевого пояса, выявили достоверность результатов в обеих группах, участвующих в эксперименте. Однако достоверность достижения студенток экспериментальной группы оказалась выше. Так показатели, сгибания и разгибания рук в упоре от скамейки имеют следующие данные: студентки экспериментальной группы - 6,8% ($p \leq 0,05$). Девушки контрольной группы улучшили тестовый показатель на 3,5%, это не дало достоверности достижения ($p \leq 0,05$). Для оценки функционального состояния студенток обеих групп, нами использовались пробы Штанге и проба Генчи. Девушки контрольной группы не показали улучшения в данных показателях: проба Штанге – 5,41%; Генчи - 6,13%. Студентки экспериментальной группы показали более высокий прирост результатов: проба Штанге – 8,74% и проба Генчи – 9,95%.

Заключение. По результатам проведенной экспериментальной диагностики можно констатировать факт того, что правомерность предложенной нами методики проведения академических занятий со студентками специальной медицинской группы в высшей школе имеет рациональное обоснование. Именно использование элементов фитнеса в процессе физического воспитания девушек, отнесенных к специальной медицинской группе, имеет положительное воздействие на организм данной категории учащихся и может быть рассмотрено, как один из разделов программы дисциплины «физическая культура» для девушек с низким уровнем здоровья.

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.

УДК [797.2:796.412]:796.012.1-055.25

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АКВААЭРОБИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 17–25 ЛЕТ

Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин

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

E-mail: elenamilar3@gmail.com

Аннотация. Данная статья посвящена влиянию экспериментальной методики использования аквааэробики на показатели физического развития и функциональной подготовленности девушек 17–25 лет.

Ключевые слова: аквааэробика, физическое развитие, функциональное состояние, девушки 17–25 лет, методика.

Одной из основных задач физического воспитания является повышение уровня физической подготовленности молодежи. К результатам ее выполнения постоянно привлекалось внимание многих специалистов в области физической культуры [1, С. 23-27].

Научными исследованиями установлено, что физические упражнения в воде помогают женщинам избавиться от лишнего веса, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье. Научной основой для этих работ послужили исследования по организации и методике проведения занятий аэробикой, выполненные [2, С. 36–41]

Наряду с этим необходимо отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий аквааэробикой на физическое состояние и здоровье девушек в возрастном диапазоне 17-19 лет

Цель исследования - разработка эффективной методики повышения физической подготовленности девушек 17-25 лет на основе применения средств аквааэробики.

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; психологическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Эксперимент проводился на базе бассейна «Молодость» г. Витебска, для чего были сформированы две группы- экспериментальная и контрольная по 15 человек в каждой. В начале эксперимента сформированные группы по физической подготовленности и физическому развитию были однородными ($\alpha > 0{,}05$).

Результаты и их обсуждение. Девушки экспериментальной группы (n=15) занимались 2 раза в неделю по 45 минут аквааэробикой, которые проводились по разработанной нами программе. Для повышения интенсивности занятий по предложенной методике использовали специальный и дополнительный инвентарь (нудлы, гантели, перчатки, пояса) Занятия девушек контрольный группы (n=15) проводились по программе оздоровительной аэробики в спортивном зале. Построение занятий и выполняемые нагрузки аналогичны нагрузкам в экспериментальной группе. Следовательно, метод эксперимента включал возможность определения эффекта влияния водной среды на физическую подготовленность и функциональное состояние девушек.

В ходе эксперимента непосредственно на занятиях методом педагогических наблюдений проводились оценки и вносились коррективы в выполнение упражнений как для всей группы в целом, так и индивидуально. Общая схема занятий аквааэробикой представлена на рисунке 1.

Основная часть комплексов включала 3 блока упражнений в зависимости от этапа эксперимента: 1 блок – упражнения на неглубокой воде без оборудования, продолжительность 10 минут; 2 блок – упражнения на неглубокой воде с оборудованием (10 минут);

По данным таблицы видно, что наибольшие изменения произошли в таких антропометрических показателях, как окружность таза и окружность живота. Средний показатель массы тела у девушек экспериментальной группы изменился от 54,4 кг до 52,1 кг, в контрольной группе от 65,7 кг до 63,4 кг ($\alpha < 0{,}05$). Показатели изменения размеров окружности напряженного плеча, плеча в расслабленном состоянии, бедра, голени в экспериментальной группе составили 1 – 2 см ($\alpha > 0{,}05$). Окружность талии от 68 см. до 62 см.(0,05).

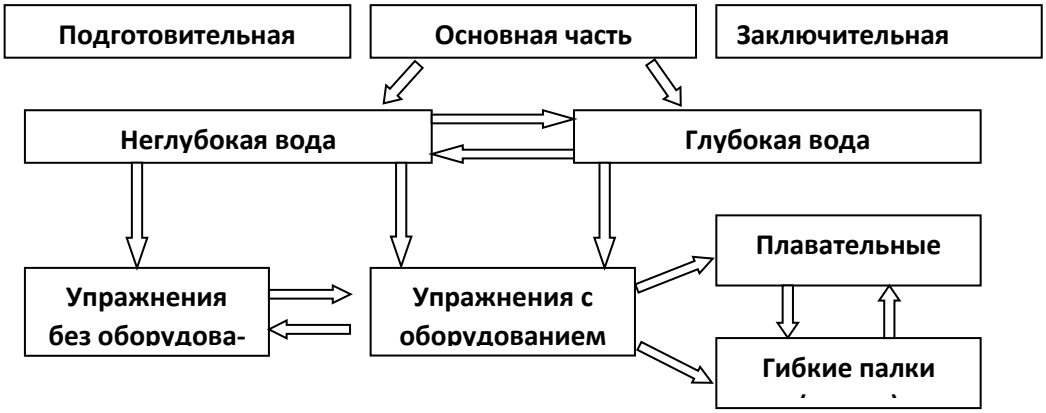


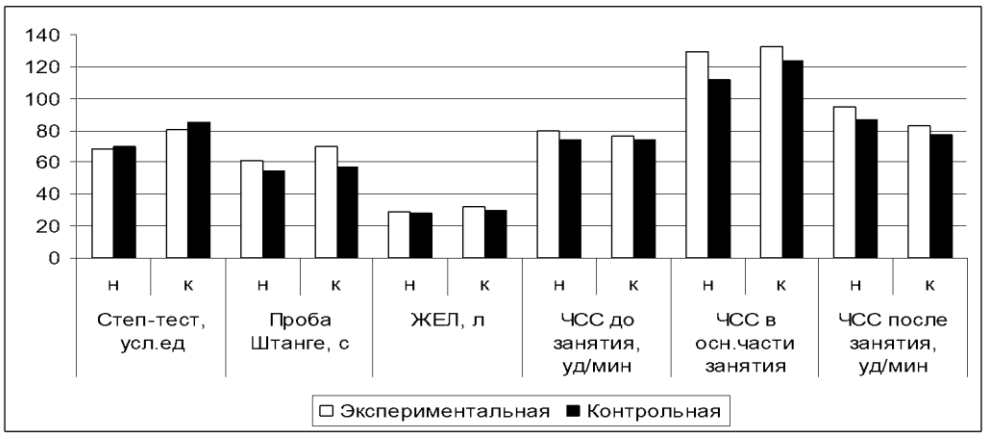
Рисунок 1. Общая схема построения занятий аквааэробикой

Таблица 1. – Динамика антропометрических показателей у девушек экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) групп в начале (н) и конце (к) второго этапа (%).



Среди функциональных показателей их уровень в экспериментальной группе оказался выше по результатам пробы Штанге - 70с, чем в контрольной группе – 56 с (таб. 2), а влияние занятий в водной среде также отразилось на динамике показателя ЖЕЛ. Он достоверно увеличился с 2,8 до 3,1 л, а в контрольной группе – с 2,7 до 2,9 л. Результаты наблюдений показали достоверное улучшение изучаемого показателя жизненной емкости легких в экспериментальной группе, которые составили 2,4 л в начале и 3,1 л в конце исследования ($\alpha < 0,05$). Прирост составил 0,7 л (29%), в экспериментальной, в контрольной группе - 0,5 л (20%).

Таблица 2. – Динамика функциональных показателей у девушек экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) групп в начале (н) и конце (к) второго этапа (%).



Заключение. Занятия в водной среде повышают функциональное состояние девушек в возрасте 17-25 лет и способствует повышению эффективности тренировочного процесса. А так же, физические упражнения в воде являются хорошим средством для корректировки фигуры, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье.

Разработанная экспериментальная методика организации и проведения занятий аквааэробикой с применением комплексов упражнений позволяет также улучшить показатели антропометрии и положительной динамики физического развития. девушек в возрасте 17-25 лет;

Литература

1.Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи/В.К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. - №1. – С. 23-27.

2.Казакова, Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н.А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». -2007.-№6 (28).-С.36-41.

УДК 796.83:[61:378]

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-БОКСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Республика Беларусь

E-mail: sknar2009@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается содержание учебных занятий по фитнес-боксу в рамках учебной дисциплины «Физическая культура в учреждении высшего образования. Представлены физические упражнения для использования в основной части занятия. Отражены результаты педагогического эксперимента о влиянии фитнес-бокса на умственную работоспособность студентов-медиков.

Ключевые слова: фитнес-бокс; учреждение высшего образования; студенты; учебная дисциплина «Физическая культура».

На сегодняшний день наблюдается стойкая тенденция внедрения в физическое воспитание студентов инновационных технологий. О чем свидетельствует проведенный анализ материалов об использовании фитнеса в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» белорусских и зарубежных студентов (Ж.Г.Аникиенко, Ж.А. Беликова, Т.В. Василистова, В.Н. Дворак, Т.В. Екомосова, А.Р.Еникеева, И.Ф. Калинина, В.В. Незгодинская, Д.Э. Шкирьянов, А.В. Константинова и др.). Также следует отметить применение фитнеса и оздоровительной аэробики во внеучебное время в форме факультативных занятий и секций в учреждениях высшего образования (УВО) страны. Исходя из полученного результата можно сказать, что классический подход к проведению учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» вытесняется, и мы наблюдаем тенденцию в формировании инновационных трендов в организации учебных занятий (В.И. Григорьев, В.А. Коледа, Е.К. Кулинкович, О.Н. Онищук и др.) [1]. Это стремление отражено в высказывании педагогов: «В современном обществе наблюдается стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-

спортивных традиций УВО и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, физическому, социально-психологическому и морфофункциональному статусу»[2, с. 155].

Вместе с тем, работ по изучению фитнес-бокса в системе физического воспитания студентов и его эффективности, нами не было обнаружено. Данное обстоятельство заставляет пересматривать и вносить корректировки в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО.

Цель исследования – разработать содержание учебных занятий для повышения интереса студентов к дисциплине «Физическая культура» в УВО и определитьих влияния на умственную работоспособность студентов-медиков.

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (ВГМУ) в рамках кафедральной темы НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости», № ГР 20163400 от 8.09.2016, в нем приняло участие 30 девушек первого курса лечебного факультета основного учебного отделения, занимающихся по учебной программе «Фитнес-бокс» (ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч.).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование с использованием корректурного теста Анфимова, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе педагогического эксперимента была разработана и внедрена инновационная методика по организации учебных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» на основе средств фитнес-бокса. Разработанные учебные занятия фитнес-боксом со студентами УВО, представлены чередованием нагрузки, установленной в соответствии с применением переменно-интервального метода, посредством основных средств бокса (классического, французского и тайского), фитнеса и активного отдыха (общеразвивающие, дыхательные упражнения и др.). Содержание построено по раундам с перерывами между ними, длительность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха, придерживается традиционной структуры урочного занятия, с групповой формой обучения, под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуко лидера, позволяющего регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности, не превышающей ЧСС 160 уд./мин. При этом, предлагаемые упражнения рекомендуется выполнять в музыкальных режимах от 132 до 144 акц./мин: для ознакомления и обучения упражнениям 132-134 акц./мин; для разучивания 136-138 акц./мин; для закрепления, совершенствования и повторения 138-144 акц./мин. В ходе обучения упражнениям (ударам, комбинациям, связкам) рекомендуется выполнять каждое действие на два или четыре музыкальных такта (в зависимости от сложности упражнения); для увеличения интенсивности и развития скоростных способностей (частоты движения) удары выполняются на каждый музыкальный такт и по два на один. Отметим, что подобранные средства используются по принципу формирования «динамического стереотипа» и соотносятся принципу постепенности [3, 4, 5].

Представляем несколько раундов из основной части учебного занятия фитнес-боксом, которые объединяют в связки элементы бокса и классические шаги оздоровительной аэробики. Предлагаемые упражнения могут видоизменяться относительно контингента занимающихся и возможности выполнения, а также потенциала преподавателей физической культуры.

Упражнение 1 (рисунок 1). Серия прямых ударов руками в голову.

И. п. – левосторонняя стойка боксера.

1 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову;

2 – шаг правой вперед (подставить ногу) и прямой удар правой рукой в голову;
3 – шаг левой вперед и прямой удар левой рукой в голову;
4 – отскоком назад и. п.
То же, в правосторонней стойке.



Рисунок 1. – Серия прямых ударов руками в голову

Упражнение 2 (рисунок 2). Нырок влево с прямым ударом левой в голову.И. п. – левосторонняя стойка боксера.
1 – наклон туловища вправо, с небольшим сгибанием ног;
2–3 – перенос веса тела на правую ногу и вниз и влево;
4 – прямой удар в голову.
То же, в другую сторону.



Рисунок 2. – Нырок влево с прямым ударом левой в голову

Упражнение 3 (рисунок 3). Серия из прямых ударов в голову, удара коленом, прямого фронтального удара ногой.
И. п. – левосторонняя стойка боксера.
1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;
3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
4–5 – удар правым коленом;
6–7 – фронтальный удар правой ногой;
8 – отскоком назад в и. п.
То же, из правосторонней стойки боксера.

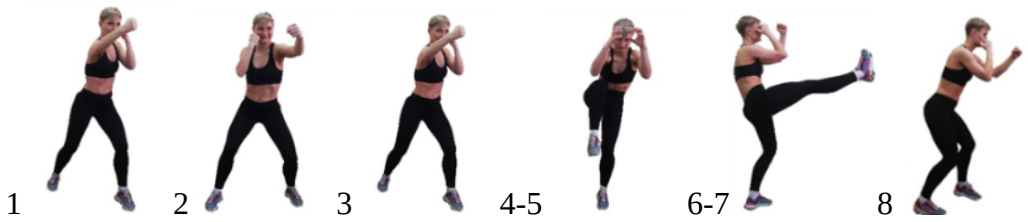


Рисунок 3. – Серия из прямых ударов в голову, удара коленом,
прямого фронтального удара ногой

Упражнение 4 (рисунок 4). Серия прямых и боковых ударов руками в голову.
И. п. – левосторонняя стойка боксера.
1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;
3 – шаг левой вперед, боковой удар правой в голову;
4 – подставляя правую, боковой удар левой в голову;
5–8 – то же, с продвижением назад.



Рисунок 4. – Серия прямых и боковых ударов руками в голову

Упражнение 5 (рисунок 5). Серия ударов руками.
И. п. – левосторонняя стойка боксера.
1 – шаг левой вперед, прямой удар левой в голову;
2 – подставляя правую, боковой удар правой в голову;
3 – шаг левой вперед, удар правой снизу в туловище;
4 – отскоком назад и. п.
То же, в правосторонней стойке боксера, начиная с правой руки.



Рисунок 5. – Серия ударов руками

Упражнение 6 (рисунок 6). Серия прямых ударов в голову и боковой удар ногой (лоу-кик).
И. п. – левосторонняя стойка боксера.
1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову;
3 –шаг левой вперед, прямой удар правой в голову;
4 – лоу-кик правой в ногу и отскок назад в и. п.
5



Рисунок 6. – Серия прямых ударов в голову и боковой удар ногой (лоу-кик)

Упражнение 7(рисунок 7) Step-touch влево и прямой удар правой рукой в голову.
И. п. – левосторонняя стойка боксера.
1 – шаг влево и прямой удар правой в голову;
2 – правую приставить в и. п.;
3–4 – то же, в другую сторону.



Рисунок 7. – Step-touch влево и прямой удар правой рукой в голову

Упражнение 8 (рисунок 8)Touch-step с прямым латеральным ударом.
И. п. – стойка ноги врозь и полуприсед, согнуть руки вперед, кулаки возле подбородка.
1 – приставить левую ногу;
2 – согнуть правую в сторону, бедро параллельно полу;
3 – нанести удар правой ногой по горизонтали;
4 – и. п.
То же, в другую сторону.



Рисунок 8. – Touch-step с прямым латеральным ударом

Для определения положительного влияния фитнес-бокса на умственную работоспособность было проведено психологическое тестирование с использованием корректурного теста Анфимова, которое проводилось в начале и в конце учебного занятия. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке, обобщены и систематизированы (таблица 1).

Согласно экспериментальным данным, у девушек ЭГ зафиксирована положительная динамика общего уровня умственной работоспособности. В частности, наблюдался прирост коэффициента точности выполнения задания (А) на 23 % ($p<0,05$) (таблица 3.10), обусловленный положительной динамикой количества вычеркнутых букв (М) и общего количества букв, которые необходимо было вычеркнуть в просмотренном тексте ($r=0,84$). Также отмечено повышение коэффициента умственной продуктивности (Р) на 41 % ($p<0,05$), что объясняется ростом коэффициента точности выполнения задания (А) ($r=0,93$), М ($r=0,93$) и общего количества просмотренных знаков (S) ($r=0,96$). Аналогичная ситуация наблюдалась с показателями объема зрительной информации (Q), который возрос на 17 %; ($p<0,05$), что выражается в положительном сдвиге М ($r=0,84$), S ($r=1,00$), А ($r=0,84$), Р ($r=0,96$) и скорости переработки информации ($p<0,05$), которая увеличилась

на 23 % (p<0,05), что обусловлено ростом M (r=0,95), S (r=0,84), A (r=0,95), P (r=0,90), Q (r=0,84), а также устойчивости внимания, возросшего на 188 % (p<0,05), что объясняется высокой статистически значимой связью с динамикой количества допущенных ошибок (n) (r=0,96) -69 %.

Таблица 1. – Динамика показателей умственной работоспособности (по таблицам Анфимова) студентов ЭГ (n=30)

Период / Показатель	До занятия		Значимость внутригрупповых различий	После занятия		%
	$\bar{X} \pm \sigma$	W		$\bar{X} \pm \sigma$	W	
M (количество вычеркнутых букв)	236,67±61,39	0,93	t= 6,41; p<0,05	290,44±51,42	0,85	23
S (количество просмотрен. знаков)	1101,00±208,48	0,88	t= 3,58; p<0,05	1286,22±186,3	0,92	16
n (количество допущен. ошибок)	28,22±16,02	0,94	U = 23,00; p<0,05	19,56±19,63	0,79*	-69
A (коэффициент точности выполнен. задания)	0,62±0,16	0,93	t= 6,47; p<0,05	0,76±0,13	0,85	23
P (коэффициент умственной продуктивности)	708,05±334,05	0,83*	U = 17,00; p<0,05	994,63±315,61	0,87	41
Q (объем зрительн. информации)	653,55±123,75	0,88	t = 3,58; p<0,05	763,50±110,58	0,92	17
СПИ (скорость переработки информации)	1,91±0,48	0,93	t= 6,09; p<0,05	2,36±0,38	0,85	23
УВН (устойчивость внимания)	57,95±44,83	0,83	U = 21,00; p<0,05	167,09±219,92	0,64*	188

Примечание – W – нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка;
* – значимость различий на уровне p<0,05.

Сравнительный анализ результатов исследования с ориентировочными критериями корректурного теста Анфимова констатировал статистически значимый прирост показателей «количество труда – просмотренных знаков», в частности увеличилось число испытуемых с оценкой «отлично» (p<0,05) (рисунок 3.10). Кроме этого отмечена положительная динамика показателя «количество труда – допущено ошибок»: сократилось количество девушек ЭГ с показателем «неудовлетворительно», увеличилось с показателем «удовлетворительно», а также отмечен «отличный» уровень

Заключение. Таким образом, проведенный педагогический эксперимент доказал положительное влияние фитнес-бокса на умственную работоспособность студентов-медиков.

Разработанное содержание по фитнес-боксу рекомендуется использовать в физическом воспитании УВО для повышения эффективности учебных занятий со студентами в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», роста мотивации для посещения учебных занятий по физической культуре, формирования у девушек осознанной необходимости в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности.

Литература

1. Методические основы фитнеса студенческой молодежи / В. И. Григорьев [и др.]. – СПб. : СПГЭУ, 2015. – 60 с.

2. Незгодинская, В. В. Использование фитнес-аэробики для оптимизации физического воспитания студенток вузов / В. В. Незгодинская // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки : науч.-теорет. журн. – 2015. – № 15. – С. 155–159.

3. Позняк, Ж. А. Фитнес-бокс как один из современных подходов к организации физического воспитания в учреждениях высшего образования / Ж. А. Позняк //

Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. (22 нояб. 2019). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 579–583.

4. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2019. – 96 с.

5. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск: Попурри, 2008. – 336 с.

УДК 796.012:711.433

СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВГМУ ИЗ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ С ГОРОДСКИМИ СТУДЕНТАМИ

И.В. Романов, В.А. Лаппо

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Республика Беларусь

E-mail: thlonilya1980@gmal.com

Аннотация. В статье представлены результаты исследований в определение физической подготовленности у студентов-медиков из городской и сельской местности. Цель данной работы состояла в сравнение результатов показателей силовой подготовленности и общей выносливости у студентов из сельской местности со студентами из города.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студент, городская и сельская местность.

Физическая подготовленность– результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в повышении уровня работоспособности организма, необходимый для овладения, или выполнения человеком определенного вида деятельности [1]. Она характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость [2].

Сила и выносливость– физические качества, которыми в значительной мере определяется морфофункциональное состояние человека. Вопрос о силовой подготовке и общей выносливости будущих специалистов-медиков имеет важное значение. Недостаточное развитие мышечной силы и выносливости лимитирует локомоторные возможности организма, что в свою очередь оказывает негативное воздействие на будущего специалиста [3, 4].

Основные причины связаны с понижением двигательной активности в режиме дня, неблагоприятным воздействием внешней среды, неправильного питания, с увеличением объема информации в сопровождении со значительными психофизическими нагрузками. Этими воздействиями более подвержены городские студенты по сравнению с сельскими студентами. Дважды в год студенты УВО Беларуси сдают тесты, позволяющие оценить уровень их физической подготовленности [5].

Цель исследования–сравнить уровень физической подготовленностии студентоввиз сельской местности с городскими студентами.

Материал и методы. В контрольном тестировании приняли исследование студенты 2 курса фармацевтического факультета ВГМУ, относящиеся к основному медицинскому отделению (девушки). Количество исследуемых – 28 студентов-девушек. Возраст участников составил от 17 до 19 лет. Испытуемые были поделены на две группы

по территориальному признаку: 1) студенты, проживающие в городе; 2) студенты, проживающие в сельской местности. Педагогический эксперимент проводился в два этапа. Первый этап – это прием контрольно-педагогических тестирований (бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук от скамейки в упоре лежа). Второй этап – проведение сравнительного анализа результатов тестирования и определение выводов.

Данные тесты позволяют оценить, как организм справляется с приведенными нагрузками. Бег на 1000 м развивает общую выносливость, а сгибание и разгибание от скамьи в упоре лежа – силовые качества.

Результаты и их обсуждение. Для проведения эксперимента были сформированы две группы студентов из сельской местности (n=14) и городские студенты (n=14). В качестве оценки уровня скоростно-силовой подготовленности и общей выносливости у 28 студентов-девушек фармацевтического факультета были взяты результаты контрольного тестирования, предусмотренные типовой учебной программой «Физическая культура» № ТД-СГ.014/тип.: бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа от гимнастической скамейки.

Провели вычисление показателей. Из полученных результатов видно, что девушки из городской местности дистанцию в беге на 1000 м преодолевают заметно хуже, чем девушки из сельской местности. В отжиманиях девушки из сельской местности также имеют лучшие результаты, по сравнению с девушками из городской. Результаты исследований приведены в таблице.

Таблица – Сравнение результатов физической подготовленности студентов-медиков из сельской и городской местности

Тесты	Min результат	Max результат	M (среднее значение)	σ (среднеквадратическое отклонение)	P (достоверность различий)
Бег на 1000 м, с (городские студенты)	263	405	323	23	< 0,05
Бег на 1000 м, с (сельские студенты)	260	383	305	25	
Отжимание от скамейки, кол. раз (городские студенты)	0	23	3,11	5,3	< 0,05
Отжимание от скамейки, кол. раз (сельские студенты)	0	17	5,11	4,8	

Чем меньше среднеквадратическое отклонение по каждому из представленных параметров, тем предсказуемее является результат, т.е. он больше приближен к среднему значению в группе исследуемых.

В свою очередь в группе с большим стандартным отклонением имеется разбежка между минимальным и максимальным показателем, а, следовательно, по среднему результату сложно оценить подготовленность каждого студента.

Заключение. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что студенты из сельской местности имеют результаты в среднем лучше как в беге на 1000 м, так и теста в сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, чем у городских студентов. Соответственно, студенты из сельской местности в отношение с городскими студентами имеют более высокую физическую подготовленность, а именно в развитии общей выносливости и силы.

Литература

1. Головин, В. А. Физическое воспитание / В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.:Высш.школа, 1983. – 179 с.

2. Карпман, В. Л. Спортивная медицина/ В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

3. Романов, И. В. Проявление максимальных мышечных усилий (становая динамометрия) у студентов-медиков по секции армрестлинга / И. В. Романов, В. А. Лаппо, Е. А. Павелко // 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. – С. 213–215.

4. Лаппо, В. А. Оценка индекса силы у студентов-медиков по спортивной секции армрестлинга / В. А. Лаппо, И. В. Романов, Л. В. Большаков, В. В. Белей, А. Б. Ковалевский // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 76-ой научной сессии ВГМУ, Витебск, 28–29 января 2021 г. / под ред. А. Т. Щастного. – Витебск: ВГМУ, 2021. – С. 514–516.

5. Ярошевич, И. Н. Анализ уровня физической подготовленности студентов квалификации «Бакалавр» для студентов строительного профиля / И. Н. Ярошевич // Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2013. – Т. 1. – С. 55.

УДК 378.015.31:613

ПАРАДИГМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Т.Т. Ротерс

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: roters@list.ru

Аннотация. В статье представлено решение проблемы здорового образа жизни современной молодежи как совокупность убеждений, мотивов, ценностей, где доминирующую позицию занимают регулярные занятия современными фитнес-технологиями на основе оздоровительных видов гимнастики.

Ключевые слова: парадигма, здоровье, здоровый образ жизни, фитнес-технологии, ритм, ритмическая музыка, интерес, мотивация.

Актуальность. В современных условиях развития научного знания важное значение имеют парадигмы как совокупность методологических, мировоззренческих, управленческих и других установок, которые были исторически сформированы и приняты в своей совокупности как концептуальная схема, модель постановки и решения определенной проблемы [3].Для современной науки характерна мультипарадигмальность, которая имеет несколько относительно самостоятельных парадигм, среди которых выделяется мировоззренческая парадигма, где доминируют убеждения, ценности, разделяемые социально активными членами конкретного общества, где здоровье выступает категорией социальной ценности, а здоровый образ жизни – соответствующий план действия каждого члена общества в зависимости от личностных ценностей и смыслов жизни.

Наиболее прогрессивным и авангардным в выборе стиля и ценностей жизни является молодежь. Доминирующей платформой в выборе стиля жизни выступает современный имидж каждого молодого человека, учащейся молодежи, студенчества. Задачей государства является создать такие условия, чтобы здоровье и здоровый образ жизни занимали центральное место в позицинировании молодежью своей личности в профессиональной и общественных сферах как структурные компоненты своего имиджа.

Категория «здоровье» неразрывно связана с понятием «здоровый образ жизни» как сценарий жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Результатом сформированности здорового образа жизни является культура здоровья как интегративное качество личности и показатель воспитанности, что обеспечивает определенный уровень знаний, умений и навыков формирования, воспроизводства и укрепления здоровья и характеризуется высоким уровнем культуры поведения в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих [2].

В отношении здоровья учащейся и студенческой молодежи существует определенная стратегия, где приоритетными являются следующие вопросы, а именно проведение мероприятий по предупреждению наркомании и негативных последствий употребления наркотиков, предотвращение распространения социально опасных болезней, прежде всего, туберкулеза, СПИДа, осуществление информационно-просветительской деятельности. С целью массового охвата целевой аудитории по вопросам здорового образа жизни, используются новые форм работы с молодежью с использованием ресурсов сети Internet, средств массовой информации (проведение телевизионных форумов, вебинаров, онлайн-конференций и др.), используются возможности прямого общения с экспертами, выражения общественного мнения и т.д.

Постоянными становятся мероприятия по обеспечению сезонного оздоровления детей и молодежи, развитию молодежного туризма, в частности обеспечение полноценного оздоровления учащихся из числа детей-сирот, детей, лишенных родительской опеки, и детей из многодетных семей, обучающихся в средних профессиональных и высших учебных заведениях; привлечение учащейся молодежи к участию в культурных развлекательных мероприятиях, направленных на формирование в сознании молодежи присущих нравственных ценностей, развития и поддержки традиций уважения семейных ценностей [1]. Вместе с тем наибольший результат сохранения и укрепления здоровья, при учете всех признаков, перечисленных нами выше, может дать только целенаправленные занятия физическими упражнениями и спортом.

Цель исследования. В контексте заявленной нами темы, для нас важное значение имеет исследование состояния вопроса здорового образа жизни в практике профессионального обучения молодежи.

Материалы и методы исследования. В качестве исследовательской базы будем использовать результаты анкетирования 325 студентов государственного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет».

Результаты и их обсуждение. Установлено, что 64,8% студентов ведут здоровый образ жизни, который для 60,8% является жизненной ценностью. Анализ состояния данного вопроса по направлениям подготовки свидетельствует, что наибольший процент студентов, которые ведут здоровый образ жизни, приходится на студентов института физического воспитания и спорта (76%), далее студенты института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий – 68% и факультета естественных наук (61%).

Отмечаем, что наблюдается динамика снижения потребности в ведении здорового образа студентов 1 курса (64,5%) по отношению к студентам 4 курса (51,9%), однако для половины обучающихся здоровый образ жизни является необходимой составной частью профессионального обучения.

Поскольку в представленной парадигме здорового образа жизни молодежи ключевую позицию занимает активная двигательная деятельность, регулярные занятия физическими упражнениями, для нашего исследования важное значение имела позиция студентов относительно активных и регулярных занятий физической культурой и спортом. Установлено, что наиболее активно занимаются физической культурой и спортом

студенты института физического воспитания и спорта, что обусловлено спецификой профессиональной подготовки (90%). Вторую позицию занимают студенты института истории, международных отношений и социально-политических наук – 57% и третья позиция – это студенты филологического факультета - 52%.

Активно посещают физкультурно-оздоровительные мероприятия в университете только 35,4% студентов. При этом студентам больше всего нравятся учебные занятия по физической культуре – 54,6%. На 2 месте секционные занятия по видам спорта – 28%, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия и соревнования и спартакиады нравятся 17,4 % студентов.

Установлено, что в ведении здорового образа жизни для студентов важное значение имеют знания, которые 71,6 % студентов получают самостоятельно (интернет); 41%, на лекциях и учебных занятиях.

Вместе с тем, установлено, что около 60% студентов нуждаются в информации о рациональном питании, о стрессах, депрессии (более 20 %), а также в индивидуальных консультациях по организации здорового образа жизни (более 21 %).

Исследование мотивации студентов к различным видам физкультурно-оздоровительных занятий показал, что большинство студентов (88,2 %) предпочитают осваивать современные физкультурно-оздоровительные программы. По мнению студентов, современные фитнес-технологии являются более интересными, имеют более эмоциональный характер, улучшают настроение, обеспечивают современной информацией относительно здоровья, увеличивают энергозатраты организма. Кроме того, студенты считают, что такие занятия способствуют сплоченности студенческого коллектива.

Установлено, что наибольшей популярностью среди молодежи, особенно девушек, пользуются фитнес - программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики (различные разновидности аэробики), фитнес-программы силовой направленности и др., однако объединяющим звеном данных технологий выступает использование современного музыкального сопровождения, где доминирующим компонентом выступает ритм, который позволяет создать высокий эмоциональный фон занятий, поднять у занимающихся настроение, снять нервное напряжение на основании взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

При выполнении фитнес программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики под ритмическую музыку у занимающихся развивается как ритм двигательный, так и ритм музыкальный на основе чувства ритма, в едином процессе ритмического развития.

На основании теоретического анализа, в соответствии с представленной концепцией, мы разработали модель воздействия ритма на личность занимающихся по программе фитнес технологий, основанных на оздоровительных видах гимнастики. Данная модель в нашем исследовании решает задачу конструирования компонентов ритмического развития в едином процессе физического и эстетического воспитания. Определяется механизм взаимосвязей между физическим и эстетическим воспитанием на основе развития ритма двигательного и ритма музыкального. Выявляются новые грани в гармоническом развитии человека, основанные на развитии чувства времени, чувства пространства, чувства точности мышечных усилий, чувства ритма, через которые в личности занимающегося проявляется красота, выразительность и ритмичность.

Специфика физического воспитания заключается в том, что социально обусловленное педагогическое воздействие при помощи специальных физических упражнений направлено главным образом на оптимизацию биологических процессов, происходящих в организме человека. Эстетическое воспитание формирует у человека понимание красоты, духовные потребности и интересы, развивает творческие способности, что и предполагает воспитание духовной личности.

Двигательная природа восприятия ритма может служить некоторым обоснованием ритмики как средства воспитания у человека ритмического чувства. Именно поэтому ритмика является источником, из которого черпают запас всех возможных движений и способы их применения в своей самостоятельной творческой деятельности. Особое эмоциональное воздействие ритмики, оказываемое на человека, побуждает его к активным действиям. На этой музыкально-ритмической основе и строятся современные технологии оздоровительной физической культуры. Все фитнес-программы различных видов аэробики выполняются в соответствии с ритмо-темповыми характеристиками музыки в различных акцентах (от 120 до 140 и выше). Именно таким путем достигается эффект воздействия ритмо-темпа на эмоции и побуждается мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Исследования, проведенные Н.П. Мартыновой свидетельствуют, что 50% студентов-девушек отдают предпочтение аэробике, 15% – плаванию, 10% – волейбола, 9% – гимнастике, 5% – настольному теннису, 4% – легкой атлетике, 3% – баскетболу, 2% – футбола, по 1% – бадминтона и атлетической гимнастике.

Как видим, аэробика – наиболее востребованный вид двигательной активности. Автор отмечает, что из всех видов оздоровительной аэробики студентам наиболее интересны: танцевальная аэробика 32,67%, с незначительным отставанием – степ-аэробика (29,34%), соответственно базовая и силовая аэробика - 10% и 9,33% и фитбол-аэробика – 2,66% .

Следовательно, эмоциональный компонент занятий современными фитнес технологиями выступает мотивационным компонентом регулярных занятий физическими упражнениями. Именно через эмоции достигается потребность, которая является основой регулярности как индикатора повышения уровня физической подготовки.

Анализ результатов анкетирования, который провела Н.П. Мартынова показал, что значительная часть студенток 64,33% оценивают свой уровень физической подготовленности как "средний", 19,33% – считают, что их уровень физической подготовленности соответствует уровню "ниже среднего", 11,34% студентов ответили, что уровень их физической подготовленности соответствует "выше среднего", свой уровень "высокий" считают 2% студентов, 1,33% студентов оценивают свой уровень как "низкий" и 0,67% не смогли ответить на этот вопрос.

Заключение. Проанализировав результаты проведенного анкетирования было выявлено следующее: мотивы посещения занятий по физическому воспитанию у студенток различные. Значительное количество студенток имеют достаточно положительные мотивы: укрепление здоровья, физическое развитие, улучшение фигуры и участие в соревнованиях. Во-вторых, анкетирование выяснило разнообразие интересов студенток к занятиям современными фитнес-технологиям, что свидетельствует о широких возможностях их использования для повышения эффективности решения поставленной нами задачи. Однако, несмотря на то, что общее состояние здоровья молодежи остается сложным, а среди юношей и девушек желание вести здоровый образ жизни не стало господствующим, существует насущная необходимость в изменении подходов к решению этих проблем, пересмотра традиционных форм и методов деятельности в этой сфере.

Назрела необходимость создания единого координационного центра, который смог бы объединить усилия республиканских и государственных органов различных отраслей, скоординировать деятельность органов власти на местах, общественных организаций, выработать долгосрочную стратегию по реализации мероприятий формирования здорового образа жизни молодежи.

В связи с этим необходимо провести ряд мероприятий, направленных на усиление законодательных ограничений и запретов относительно курения и употребления алкоголя в общественных местах, рекламы соответствующих торговых марок; ограничение

времени продажи алкоголя, усиления ответственности за продажу табачных и алкогольных изделий несовершеннолетним.

Необходимо активизировать во всех учреждениях и организациях, причастных к работе с молодежью, пропаганду вреда курения, употребления алкоголя, полезности физической активности, рационального питания, в общем, ведения здорового образа жизни, ввести на всех областных каналах вещания, средствах массовой информации социальную рекламу, направленную на формирование здорового образа жизнии предотвращения небрежном отношению к своему здоровью, сориентировать молодежные общественные организации, их союзы на профилактику негативных явлений в молодежной среде как одного из приоритетных направлений деятельности.

Литература

1. Вакуленко, А.В. Современное понимание здоровья людей как социальное условие их развития / А.В. Вакуленко // Социализация личности: сб. научных трудов. - М.: НПУ, 2000. - Вып. 1. - С. 93 - 99.

2. Горащук, В.П. Культура здоровья – новое педагогическое направление по формированию здорового поколения в системе школьного образования / В.П. Горащук // Проблемы и перспективы реализации Государственных образовательных стандартов в ЛНР: сб. материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2017. – С.318-333.

3. Свободная энциклопедия. – Викисловарь. -https://ru.wiktionary.org/wiki/парадигма.

УДК 796

ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В РАМКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.С. Сидоренко, А.С. Сидоренко, Е.А. Макаренкова
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
E-mail: sidspb@mail.ru

Аннотация. Анкетирование студентов юридического факультета СПбГУАП в рамках теоретического раздела дисциплины «Физическая культура» позволяет сделать вывод о том, что для большинства молодых людей наиболее интересными темами являются вопросы обеспечения здорового образа жизни, самоконтроля и правильного питания, а организация самостоятельных занятий физическими упражнениями их интересуют в меньшей степени. Молодые люди считают теоретический курс физической культуры полезным, при этом практические учебно-тренировочные занятия будущие юристы по разным причинам посещают на 12-15% меньше, чем лекционные.

Ключевые слова: студенты юридического факультета, физическая культура, лекционные и практические занятия, LMS Moodle.

Активное внедрение в учебный процесс в вузе систем дистанционного компьютерного обучения существенно расширило возможности преподавателей физической культуры, в особенности после введения обязательного лекционного курса по дисциплине «Физическая культура» [1]. Использование в СПбГУАП системы дистанционного обучения LMS Moodle позволило, в частности, предоставлять студентам теоретический лекционный материал, учитывая его большой объём и ограниченное число аудиторных

часов, проводить удалённое контрольное тестирование знаний занимающихся, предлагать необходимые для самостоятельных занятий фото и видеоматериалы комплексов упражнений. Преимуществом данной системы явилась также возможность проводить среди занимающихся всевозможные опросы и анкетирования по актуальным проблемам, касающимся обучения по дисциплине «Физической культура» [4].

Наблюдение за посещаемостью предмета «Физическая культура» студентами юридического факультета СПбГУАП, проведенное за последние несколько лет выявило тенденцию, согласно которой учебно-тренировочные занятия на спортивных объектах будущие юристы посещают примерно на 12-15% реже, чем лекционные. Так суммарный учёт посещаемости будущих юристов в течение весеннего семестра 2021 года показал, что теоретический курс посетило на 14,3% студентов больше, чем практические занятия. И это несмотря на то, что посещаемость учебно-тренировочных занятий является обязательной, а лекции допускают свободное посещение. А для студентов созданы все необходимые условия: удобное расписание, вместительные спортзалы, современные раздевалки и душевые, широкий выбор тренажеров.

С одной стороны данные факты указывают на интерес занимающихся к теории и истории физической культуры, с другой говорят о меньшей заинтересованности в собственной двигательной активности.

Согласно нашим предыдущим исследованиям основными причинами пропусков практических занятий студенты называли дополнительные занятия в сторонних спортивных секциях, усталость от совмещения учёбы с работой, а также боязнь продемонстрировать недостаточный уровень своей физической подготовленности [3].

Причинами слабого уровня физической подготовленности части студентов вуза является недостаточная популяризация физкультуры и спорта в школе и неграмотная организация там учебных занятий по физкультуре, малая физическая активность в свободное время, тотальное увлечение компьютерами и другие альтернативные спорту интересы.

Цель работы. Учитывая более высокую заинтересованность молодых людей в теоретических занятиях по сравнению с практическими, преподаватели кафедры физической культуры решили выяснить какие темы и направления лекционного курса вызывают больший интерес у студентов и насколько им интересны физическая культура и спорт в целом.

Материал и методы исследования. Благодаря использованию дистанционной системы обучения LMS Moodle студентам был предоставлен свободный выбор тем теоретического раздела курса по физической культуре [5]. В исследовании приняли участие из 243 студента1 курса юридического факультета СПбГУАП. Каждый студент мог выбрать 3 из 5 предлагаемых для изучения разделов с последующим контролем знаний средствами контрольного тестирования. Все 5 разделов содержали лекционный материал примерно одинакового объёма, написанный простым доступным языком и практически не различающийся по уровню сложности. Поэтому можно считать, что выбор студентов был обусловлен их интересом в данном разделе знаний. Результаты исследования отображены на рисунке 1.

Кроме этого, каждый из студентов должен был ответить на вопрос, насколько часто он смотрит спортивные трансляции по телевизору и интернету. Результаты данного опроса представлены на рисунке 2.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученной статистики показывает, что раздел «Здоровый образ жизни», включающий в себя такие темы как организация правильного питания, массаж и самомассаж, самоконтроль оказался самым востребованным среди молодых людей. Его выбрали 236 или 97% респондентов, в то время как раздел «Организация самостоятельных занятий по физической культуре», затрагивающий

основы построения спортивной тренировки, развитие физических качеств, технику выполнения основных нормативов комплекса ГТО только 78 студентов (32%), т.е. только каждый третий студент. Также в меньшей степени интересует студентов и профессионально-прикладная составляющая физической подготовки, т.е. набор физических упражнений и методов их выполнения, направленных на подготовку организма к предстоящей профессиональной деятельности, т.е. в нашем случае к длительной сидячей работе за монитором ПК в условиях ограниченных движений. А от выполнения данных двигательных заданий напрямую зависит будущее здоровье работников.

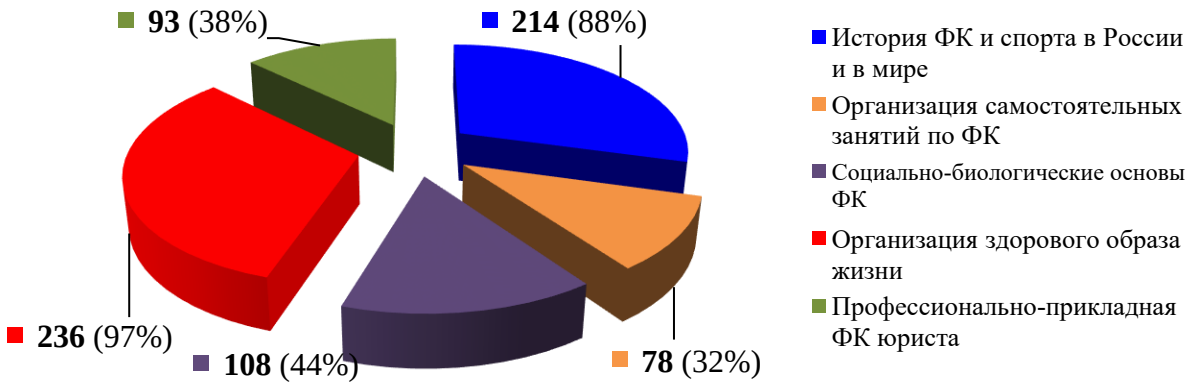


Рис 1. Предпочтения студентов юристов при выборе разделов лекционного курса по дисциплине «Физическая культура» (выбор 3 разделов из 5).

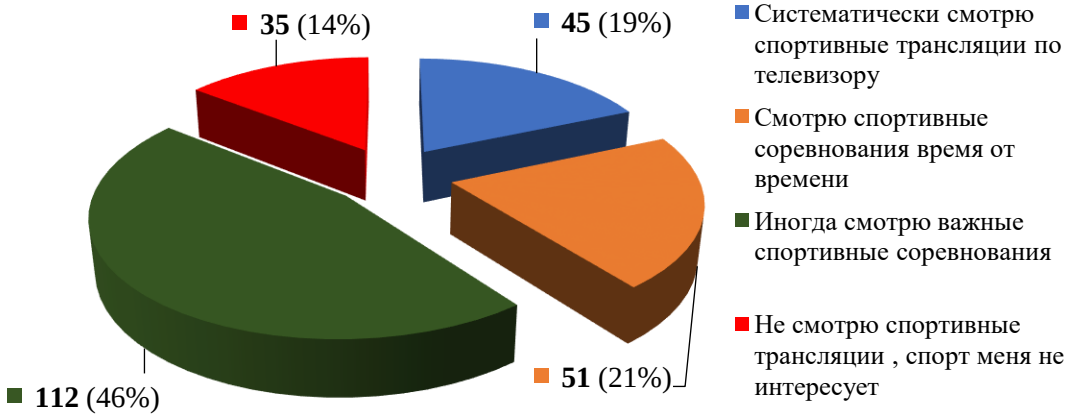


Рисунок 2. Интерес студентов юридического факультета к телевизионным трансляциям спортивных соревнований

Полученные результаты показывают, что вопросы своей собственной физической активности не являются для многих молодых людей приоритетными.

Тенденция, согласно которой современная молодежь отдаёт предпочтение оздоровительной, а не соревновательной составляющей физических упражнений очень напоминает происходящее в начале Нашей эры в Императорский период Древнего Рима, когда после древнегреческой палестрики с её серьёзной физической подготовкой и гармоничным развитием всех основных физических качеств, по мере улучшения благосостояния свободных граждан их стали больше интересовать вопросы пассивного ухода

за своим телом средствами посещения бань, массажа, натирания маслами и т.д., чем систематическое выполнение сложных и тяжелых упражнений [2].

Поэтому основной задачей преподавателя физической культуры в современных реалиях является поиск наиболее оптимальных и интересных студентам форм двигательной активности, соблюдая разумный баланс между необходимыми молодому организму двигательными установками и интересами занимающихся.

Также очевидным фактом является и снижение интереса молодых людей к спорту в целом. Наш опрос показал, что спортивные соревнования по телевизору регулярно смотрят только 19% студентов.

Большинство же молодых людей (46%) только иногда смотрят отдельные соревнования мирового масштаба уровня Олимпийских игр или решающих матчей чемпионаты мира по футболу, а 14% опрашиваемых спорт как явление вообще не интересует.

Заключение. По результатам проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы относительно отношения студентов юридического факультета СПбГУАП к физической культуре и спорту и их приоритетов:

1. Молодые люди проявляют определенный интерес к теоретическому лекционному курсу по дисциплине «Физическая культура» и считают его полезным и необходимым.

2. Наибольший интерес у студентов вызывают вопросы поддержания и укрепления собственного здоровья не за счет активных занятий физическими упражнениями, а путем ведения здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, самоконтроля и правильного питания.

3. Интерес многих молодых людей к выполнению активных физических упражнений в последнее время снижается, посещение учебно-тренировочных занятий по физической культуре оказывается меньше, чем лекционных. К сожалению, спорт как одна из сторон жизнедеятельности и проведения свободного времени не становится для молодых людей главным приоритетом.

Литература

1. Рабочая программа дисциплине «Физическая культура» по направлению «40.03.01 «Юриспруденция». – СПб.: ГУАП, 2020.–32 с.

2. Кузищин, В.И. История Древнего Рима / И.Л. Маяк, И.А. Гвоздева // Учебник для вузов по специализации «История». –М.: Высшая школа, 2002. –383 с.

3. Сидоренко, А.С. Внедрение системы дистанционного образования в программу обучения студентов СПбГУ по дисциплине «Физическая культура» / А.С. Сидоренко // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: СПбГУ. – 2017. – С. 172–177.

4. Сидоренко, А.С. Особенности контроля знаний обучаемых средствами электронной системы обучения Moodle / А.С. Сидоренко // «Философия и культура информационного общества». Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. – СПб.: ГУАП, 2020. – С. 423–425.

5. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» для студентов ГУАП. [Электронный ресурс] – СПб.: ГУАП, 2005. – Режим доступа: https://lms.guap.ru /new/course/view.php?id=4266 – Дата доступа: 07.10.2021.

UDC [796.8+796.41]378.1

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF KETTLEBELL LIFTING AND ATHLETIC GYMNASTICS

A. Tur, A. Minin, A. Sivitskaya, E. Rubina
Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University,
Republic of Belarus
E-mail: med.reabilitacia@mail.ru

Annotation. Athletic gymnastics and kettlebell lifting, the possibilities of which, as practice shows, are inexhaustible, are of great importance in the formation of various motor skills and abilities, the development of physical qualities, the upbringing of moral and volitional properties of the personality of students.

Athletic gymnastics is one of the means of physical education aimed at comprehensive physical development and wellness through the use of exercises with weights and resistances of various muscle groups. [9]

Athletic gymnastics has a health-improving and developing orientation, combining strength training with versatile physical training, harmonious development and strengthening of health in general. [9]

Purposeful athletic gymnastics classes serve to improve and strengthen health, develop basic physical qualities and form a beautiful physique. They are also called upon to solve sports tasks that provide for comprehensive physical development and physical fitness [8, p.87].

Kettlebell lifting allows you to introduce young people to regular physical education and sports.

Training with weights is extremely effective and more useful than training with dumbbells and simulators. This projectile can be called multifunctional, since it can successfully replace almost any sports equipment, and the dynamic nature of kettlebell training guarantees a full-fledged exercise that combines strength and cardio loads.

Keywords: kettlebell lifting, kettlebell, athletic gymnastics, physical culture.

Goal. To evaluate and compare the effectiveness of physical education classes using kettlebell lifting and athletic gymnastics.

Material and methods. For the study, we usemethods of theoretical analysis and generalization of normative legal documents on physical culture and sports, scientific and educational literature on the problem of using kettlebell exercises as a means of physical education and sport, the results of performances of leading athletes-kettlebellists from Vitebsk and the Vitebsk region, their own sports and pedagogical experience.

Findings and their discussion. Athletic gymnastics is one of the health-improving types of gymnastics, which is a system of gymnastic exercises of a strength nature aimed at harmonious physical development of a person and solving specific tasks of strength training. [9]

Various means are used in athletic gymnastics. These are exercises with weights (dumbbells, kettlebell, barbell), without weights (using your own body weight). [8]

A reasonable combination of general development and strength exercises in trained classes allows you to achieve a high level of development of basic physical abilities, promotes the formation of high moral and volitional qualities in those involved.[8]

The impact of power gymnastic exercises can be both general (on the body as a whole) and local (on a group of muscles, a link of the musculoskeletal system). Thus, strength-oriented gymnastics contributes to the formation of a healthy, comprehensively developed and physically prepared personality, an integral part of which is physical culture and a healthy

lifestyle. Exercises with weights increase the aerobic and anaerobic capabilities of the body, reveal a huge number of reserve capillaries, contribute to an increase in the circumference of the chest, the vital capacity of the lungs, dynamometry indicators (hand strength) and a significant development of physical qualities, a decrease in fat and an increase in muscle components of the body.[6]

Exercises with weights together with other general developmental means contribute to the elimination of even serious body defects, allow to increase the functionality of the cardiovascular and respiratory systems of those involved, contribute to the improvement of their physical qualities, etc. [8]

The kettlebell allows you to perform a variety of ballistic and strength exercises based on natural, smooth movements, which shows the effectiveness of kettlebell lifting. The handle of the kettlebell gives a reliable grip, and it also allows you to intercept the projectile with your right and left hands, which increases the training time and provides intense cardio. Due to the weight of the kettlebell, more muscles are involved in the work, which allows you to perform various exercises that give a wider range of movement. A large range of motion increases the flexibility of the body and strengthens deep muscles.

In addition to traditional sports (classical double-event, long-cycle push), a new direction of kettlebell lifting is currently developing - power juggling with kettlebells.

Many authors in their works address the problems of physical education and training of the population. The authors emphasize that recently the level of physical fitness among students has been decreasing.

Based on the studied works, there is an alarming and steady trend of further lagging and non-compliance with the degree of physical development, physical fitness and functional capabilities of a significant part of modern students with the regulatory requirements of physical fitness.

Conclusion. After analyzing, evaluating and comparing the effectiveness of physical education classes using special physical training, kettlebell lifting and athletic gymnastics, we can say that students engaged in these sports have a high level of physical fitness, have fewer health problems and are more successful in scientific activities. This physical activity has a positive effect on the life of students. Thus, we see kettlebell lifting and athletic gymnastics as an important component of student life in their various aspects.

Reference list

1. Anurov, V.L. Kettlebell lifting in physical education of students: abstract. dis. ... cand.ped nauk. M., 2008.25 p.

2. Glubokiy, V.A. Kettlebell sport as a means of improving the physical training of cadets of the University of the Federal Medical Service of Russia // Actual problems of theory and methodology of modern kettlebell sport. Cheboksary: I.Ya. Yakovlev ChSPU, 2015. pp. 165-169.

3. The use of the circular training method when conducting classes on the elective course "Strength training" (kettlebell lifting, power triathlon) / Ch.Kh. Ingushev [et al.] // Physical culture and health. 2019. No. 1(69). pp. 99-102.

4. Mission and strategy of development of physical education in an economic university / L.B. Andryushchenko [et al.] // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 9. pp. 9-11

5. Shutova, T.N., Gadzhiev D.M., Pikhaev R.R. Conceptual foundations of athletic gymnastics in physical education of students // Physical culture, sport, tourism: scientific and methodological support: collection of materials of the All-Russian Scientific and practical conference with international. participation. Perm: PGGPU, 2016. pp. 134-138.

6. T. N. Shutova, O. V. Vezenitsin, D. V. Vyprikov, G. S. Krylova, I. M. Bodrov, D. A. Kokorev, A. G. Burov. Athletic gymnastics in physical education of students. Moscow: Plekhanov Russian University of Economics 2016. Pages 5-6(107)

7. V. P. Simen, A. L. Atlaskin. The influence of kettlebell lifting on the overall physical fitness of students and the level of its compliance with regulatory requirements// Bulletin of the I. Ya. Yakovlev ChSPU. 2011. No. 3 (71). Part 1- p. 188

8. Vasilkov P.S. Organization of physical culture and health work with students: manual / P.S. Vasilkov. - Minsk: Riga, 2019. - 158 p.

9. Athletic gymnastics in physical education of students: textbook / T. N. Shutova, O. V. Vezenitsyn, D. V. Vyprikov, G. S. Krylova, I. M. Bodrov, D. A. Kokorev, A. G. Burov; edited by Dr. I. V. Yablochkina, G. B. Kondrakov. - Moscow : Plekhanov Russian University of Economics, 2016. - 108 p.

УДК [796.8+796.41]378.1

АСАБЛІВАСЦІ МЕТОДЫКІ ПЛАНАВАННЯ СІЛАВОЙ ПАДРЫХТОЎКІ СА СТУДЭНТАМІ ПА АТЛЕТЫЧНАЙ ГІМНАСТЫЦЫ І ГІРАВЫХ ВІДАХ СПОРТУ

А.В. Тур, А.С. Мінін, Т.К. Бубен, А.В. Пракапчук
Віцебскі дзяржаўны ордэна Дружбы народаў медыцынскі ўніверсітэт, Рэспубліка Беларусь
E-mail: tat.buben@yandex.by

Анатацыя. У дадзеным артыкуле выкладзены вынікі педагагічнага эксперыменту павышэнні асаблівасцяў методыкі пры планаванні сілавой падрыхтоўкі са студэнтамі секцыянерамі па гіравым спорце. Сіла неабходная чалавеку для выканання прыкладных дзеянняў. Зніжэнне сілы ўсталым узросце прыводзіць да паслаблення цягліц, што дэфармуе пазваночнік, змяняе форму цела і становішча грудной клеткі. Развіццё ж сілы неабходнага для прафілактыкі узроставых захворванняў у аддзелах пазваночніка.
Ключавыя словы: гіравы спорт, фізічная культура, здароўе, студэнты.

Фізічныя практыкаванні не прынясуць жаданага эфекту, калі фізічная нагрузка недастатковая. Празмерная па інтэнсіўнасці нагрузка можа выклікаць у арганізме з'явы перанапружання. Узнікае неабходнасць усталяваць аптымальныя індывідуальныя дозы фізічнай актыўнасці для кожнага, хто займаецца самастойна якой-небудзь сістэмай фізічных практыкаванняў або відам спорту. Сёння існуе мноства метадаў развіцця фізічных якасцяў і рухальнай актыўнасці. Пры гэтым трэба разумець, што ад інтэнсіўнасці нагрузак шмат у чым залежыць узровень стомы ў цягліцах, а таксама ўзровень далейшых аднаўленчых працэсаў у цягліцах.

Мэта даследавання: Мэта гэтага эксперыменту заключаецца ў вывучэнні эфектыўнасці прапанаванай методыкі па планаванні інтэнсіўнасці нагрузкі для заняткаў гіравым спортам і атлетычнай гімнастыцы. Трэнерам па гіравым спорце варта надаваць належную ўвагу распрацоўцы і паляпшэнню праграм па ўдасканаленні сілавых якасцяў гіравікоў.

Матэрыялы і метады. Былі вызначаны кантрольная і эксперыментальная групы па 25 чалавек. Для правядзення педагагічнага эксперыменту былі прыцягнутыя студэнты спартыўных секцый УА "ВДМУ" і "ВДАМ" у колькасці 25 чалавек. Узрост падыспытных склаў ад 19-21 года. У педагагічным эксперыменце былі выкарыстаныя наступныя метады даследавання: аналіз навукова-метадычнай літаратуры, параўнальна-супастаўны і матэматыка-статыстычны аналіз, педагагічнага тэставання. Кантрольная група займалася па зацверджанай вучэбнай праграме. Эксперыментальнай групе быў прапанаваны распрацаваны намі план трэніровачнай нагрузкі на чатырохтыднёвы цыкл заняткаў,

накіраваны на развіццё сілы. У якасці аб'ёму нагрузкі прымаецца колькасць уздымаў, выкананых з абцяжарваннямі, а ў якасці інтэнсіўнасці – адносная інтэнсіўнасць, выяўленая ў працэнтах ад лепшых паказчыкаў адпаведнага практыкаванні. Карэкціроўка адноснай велічыні абцяжарвання для кожнага практыкаванні можа ажыццяўляцца як мінімум раз у два тыдні. Эксперымент доўжыўся з лютага па сакавік 2021 года.

Вынікі і іх абмеркаванне. У якасці ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтоўкі былі ўключаныя наступныя сілавыя практыкаванні: падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы, падыманне тулава са становішча лежачы. Пры планаванні ў месячным цыкле намі быў распрацаваны комплекс на тыднёвыя цыклы заняткаў з вялікімі, максімальнымі, сярэднімі і малымі аб'ёмамі нагрузкі з адпаведнай інтэнсіўнасцю. Былі распрацаваны трэніровачныя праграмы па стандартызаваным чыслах, якія выказваюць працэнты ад месячнай нагрузкі (табл. 1)

У табліцы 1 прыводзіцца схема размеркавання працэнтнай долі абцяжарвання ў адносінах да максімальнага вазе.

Табліца 1. – Комплекс тыднёвых цыклаў па аб'ёме нагрузак

Варыянты	**працэнтныя долі абцяжарвання**					
	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100
1	40	30	14	12	3	1
2	20	40	22	10	6	1

Максімальная нагрузка адпавядае ліку 32, высокая-28, сярэдняя-22, нязначная-18.

Для размеркавання колькасці уздымаў па занятках ўнутры тыднёвых цыклаў неабходна вызначыць колькасць заняткаў у тыдзень. Варыянт працэнтнай долі колькасці уздымаў за занятак паказана ў табліцы 2.

Таблца 2. – Значэння лічбаў для планавання па месячным цыклах

Весо-роставай паказчык	колькасць уздымаў у месячных цыклах
да 300	402-744
350-400	408-813
звыш 500	421-826

Весо-роставай паказчык колькасць уздымаў у месячных цыклах
да 300 402-744
350-400 408-813
звыш 500 421-826

Агульная нагрузка (колькасць уздымаў) залежыць ад велічыні ўжывальных абцяжарванняў і таксама ад перыяду заняткаў. Пры павелічэнні агульнай нагрузкі заўсёды зніжаецца яе эфектыўнасць, гэта значыць Праца на больш нізкіх вагах ў адносінах да максімальнага.

У залежнасці ад індывідуальных асаблівасцяў, а таксама з улікам весо-роставага паказчыка (вага ў грамах, дзелены на даўжыню цела ў сантыметрах) прыводзяцца мэтазгодныя максімальныя і мінімальныя значэння лічбаў для планавання па месячным цыклах першага месяца заняткаў.

Пры размеркаванні нагрузкі па занятках спачатку плануем колькасць заняткаў у тыднёвым цыкле, улічваючы запланаваныя ўздымы ў месячным цыкле, абапіраючыся на дадзеныя ў табліцы 2.

Заключэнне. Разумнае спалучэнне ў трэніровачных занятках агульнаразвівальных і сілавых практыкаваннях дазваляюць дасягнуць высокага ўзроўню развіцця асноўных фізічных здольнасцяў, садзейнічае фарміраванню ў якія займаюцца высокіх маральных і валявых якасцяў.

Практыкаванні з абцяжарваннямі разам з іншымі агульнаразвівальнымі сродкамі дазваляюць павысіць функцыянальныя магчымасці сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм займаюцца, спрыяюць удасканаленню іх фізічных якасцяў. Арганізацыя і правядзенне заняткі патрабуе творчага падыходу і аналізу вынікаў трэніроўкі, пошуку найбольш падыходных трэніровачных праграм.

Пры планаванні трэніровачнага працэсу важна не толькі ведаць узровень фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці займаюцца, але і дакладна размяркоўваць прымяняюцца ў занятках сродкі. На падставе гэтага намі быў распрацаваны план і прапанаваны комплексы фізічных практыкаванняў, накіраваныя на развіццё сілы.

Праведзены аналіз дадзеных дазволіў зрабіць высновы аб тым, што дадзеныя комплексы складзеныя з улікам працоўнай дзейнасці студэнтаў, асноўным відам дзейнасці якіх з'яўляецца разумовая праца, у падборы практыкаванняў абавязкова павінны быць сістэма, сэнс і накіраванасць на развіццё патрэбных якасцяў.

На пачатковым этапе заняткаў варта ўжываць практыкаванні, якія залучаюць у працу галоўныя цягліцавыя групы а практыкаванні адносна павольнага характару, накіраваныя на выпрацоўку сілавы вынослівасці, і практыкаванні пераважна лакальнага ўздзеяння выконваюцца ў канцы заняткі. Дадзеныя комплексы неабходна разглядаць як схему, важна не толькі тое, якое канкрэтнае практыкаванне выконваць, але і з якой нагрузкай, у якім тэмпе і з якімі інтэрваламі адпачынку. Чарговасць выканання практыкаванняў гуляе істотную ролю ў развіцці сілы.

Удасканаленні навуковых асноў спартыўнага планавання, дасягненні перадавой практыкі прывялі да істотнага павелічэння працягласці выступу спартсменаў на ўзроўні вышэйшых дасягненняў.

Пры развіцці сілы выкарыстоўваецца агульнаразвівальныя і сілавыя практыкаванні з абцяжарваннямі (гантэлі, гіры, эспандеры, вага ўласнага цела і т.п.), практыкаванні на трэнажорах, рэльеф мясцовасці рознай крутасці, атлетычная гімнастыка. Іх трэба выконваць пастаянна, але без празмернага напружання і перашкоды глыбокага дыхання, вялікай колькасці практыкаванняў у ізаметрычным рэжыме пры павышаным АТ, вазе, захворваннях вачэй і інш.

Літаратура

1. Васількоў, П. С. Арганізацыя фізкультурна-аздараўленчай работы са студэнтамі / П. С. Васількоў. - Мінск, РІВШ, 2019. – 90 С.

2. Крыўцун-Леўшына, Л. Н. Арганізацыя і методыка фізкультурна-аздараўленчай работы: курс лекцый / Л. Н. Крыўцун-Леўшына, В. П. Крыўцун. - Віцебск: ВДУ імя П. М. Машэрава, 2017. – 126 с.

3. Тэорыя і методыкі фізічнага выхавання: вучэб. для ТЗЗ студэнтаў фак. фіз. культуры пед. ін-тов / пад рэд. Б. А. Ашмарина. – М.: Асвета, 1990. – 287 с.

4. Лапо, В. А. Сілавая гімнастыка для мужчын: метадычныя рэкамендацыі / В. А. Лапо. - Віцебск: ВДМУ, 2013. – 28 С.

5. Асіпчык, Н. І. Метадычны дапаможнік па сілавой падрыхтоўцы для студэнтаў тэхнічных ВНУ / Н. І. Асіпчык. – МРТІ, 1986. – 89 с.

УДК 796

АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

И.П. Уйманова, О.Л. Карпова
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Российская Федерация
E-mail: uimanova_ira@mail.ru

Аннотация. В статье представлен ретроспективный анализ зарубежных исследований по проблеме сохранения и укрепления здоровья в образовательном процессе. Выявлены и показаны основные позиции авторов относительно проблемы здоровьесбережения. Определены приоритетные направления изучаемой проблемы в современных зарубежных источниках: изучение мотивационных компонентов здоровьесбережения, проектировании модели исследуемого процесса.
Ключевые слова: физическое развитие, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, здоровье, компонент.

Культ тела и связанная с ним идея здорового физического развития существовали еще в Древней Греции и Древнем Риме. Греки и римляне активно занимались закаливанием и физическими упражнениями, а также большое внимание уделяли вопросам гигиены.Например, древнегреческий поэт Гесиод в поэме «Труды и дни» (VIII–VII вв. до н.э.) в деталях указывал правила и рекомендации, касающиеся личной гигиены, трудовой деятельности и питания в определенное время года. А древнеримский врач Корнелий Цельс в книге «О медицине» (25-30 гг. н.э.) подчеркивал большое значение физических упражнений для укрепления состояния здоровья.

В эпоху Ренессанса вопросы здоровья рассматривали такие мыслители, как Д. Локк, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци.Они изучали проблемы сохранения и улучшения здоровья в образовательном процессе. Позднее, в первой половине XX века, эту традицию продолжил известный итальянский педагог М. Монтессори. Согласно исследователю, важная часть здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе – рациональная организация занятия, при этом работа педагога должна быть направлена на создание такой обучающей и воспитывающей среды, в которой ребенок сможет проявить свои способности, не нанеся при этом вред здоровью [5, с.320]

Цель исследования: осветить реальный опыт зарубежных авторов по здоровьесбережению в образовательном процессе.

Результаты и их обсуждение. Изучению условий здоровьесбережения посвятили свои труды исследователи второй половины XX века, представители гуманистической психологии А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм, К. Роджерс, Б. Спок, Р. Штайнер и др..

Так, по мнению американского психолога А. Маслоу, человек достигает здоровья путем самопознания через контакт со своим бессознательным. Исследователь отмечал особую роль когнитивных (разумных) знаний, с помощью которых люди могут «выстраивать мотивацию собственной жизни, основанную на переживании ее сущности как возможности реализовать свое здоровье».Еще один американский психолог К. Роджерс рассматривал здоровье в аспекте естественного личностного развития. Согласно ученому, человек часто скрывает свои настоящие чувства и потребности, чтобы не быть осужденным социумом, – это мешает его самореализации и тем самым ухудшает психологическое здоровье. Таким образом, по К. Роджерсу, условиями здоровьесбережения являются возвращение подавляемых и отрицаемых частей своего Я и ассимиляция негативного

прошлого. В. Франкл, австрийский психиатр и психолог, полагал, что главное условие здоровьесбережения – наличие у человека целей, наполненных жизненным смыслом.

С 1970-х гг. на Западе отмечается большое количество исследований на тему здорового образа жизни, связанное с политикой Health promotion (продвижение здоровья). Зарубежные социологи (Ф. Б. Брайант, Е. Вартелла, Д. С. Гочман, А. Л. Клацки, У. К. Кокерхэм, Д. Шаефер, С. Хаас и др.) уделяли особое внимание изучению показателям здорового образа жизни и на основе этого создавали различные модели [3, с. 33]

Как пишет в своей диссертации Е. П. Демкина, западные социологи подвергали критике понятие образа жизни «заотсутствие единой методологической основы и слишком широкое значение» [2, с. 31]. Исследователь отмечает, что раньше здоровье рассматривалось «как отсутствиемедицинских патологий и заболеваний», а здоровый образ жизни «какповедение, направленное на избежание рисков». Современные зарубежные ученые, по словам Е. П. Демкиной, стали понимать здоровье шире –теперь «оно выступает ресурсом для поддержания нормальной жизнедеятельности» и является ключевым элементом «качества жизни населения».

Е.П. Демкина указывает, что западные социологи подчеркивали недостатки подхода к здоровью, при котором личностные ориентации и поведение человека рассматриваются в индивидуальной парадигме, не учитывающей социальный контекст. Однако, как пишет социолог, также подвергался критике подход, ориентированный «только на институциональные и контекстуальные переменные» [2, с. 32].

Большую известность приобрел синтетический подход к здоровью американского исследователя У. К. Кокерхэма. Согласно данному подходу, на здоровый образ жизни оказывают непосредственное влияние социальные (классовая принадлежность) и социально-демографические (возраст, пол, раса / этничность, условия жизни) факторы, при этом от последних зависят жизненные шансы («структура»), которые преломляются через жизненный опыт, обусловливающий его социальный выбор («агентность»). Так, «ориентации на здоровый образ жизни формируются в процессе индивидуального выбора социального субъекта под влиянием более широкого социального контекста». Таким образом, У. К. Кокерхэм учитывает социальный контекст и раскрывает понятие здорового образа жизни как коллективных моделей поведения, направленных на сохранение и улучшение здоровья исходя из социальных выборов индивидов, которые зависят от их жизненных шансов [1, с. 24].

Среди современных источников существует массив работ, предметом которых выступает формирование здоровьесбережения студентов вуза различных национальностей. При этом ученых интересуют мотивационные компоненты здоровьесбережения и формирование мотивации студентов.

Так, украинские исследователи В.А. Кашуба, С.М. Футорный и Е.В. Андреева выделяют мотивационные компоненты здоровьесбережения студентов, каждый из которых базируется на определенных мотивах: оздоровительный компонент (улучшение физической подготовленности и самоконтроль) – мотивы физического самовоспитания; психофизический компонент (улучшение психического здоровья, побуждающее к физической активности) – мотивы реализации и получения удовольствия; познавательный компонент (действия, направленные на укрепление и сохранение здоровья, а также личностное отношение к здоровью) – мотивы общения; социально-нравственный компонент (значимость здоровьесбережения в обществе)– мотивы подчинения и избегания неудачи; профессиональный компонент (осознание взаимосвязи здоровья и профессионального успеха) – мотивы достижения[4, с.51-59].

Автор Лю Юн Цянь, изучая мотивацию физкультурно-спортивной активности белорусской и китайской студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни, разработал модель организации у студентов процесса

формирования мотивации на ЗОЖ. Исследователь включил в нее следующие компоненты: целевые установки, отражающие ценностные аспекты здорового образа жизни; содержательные моменты основ здорового образа жизни; направленность педагогических воздействий на их выработку; когнитивный, операционально-поведенческий, эмоциональный и результирующий компоненты мотиваций и используемые средства и методы.

Заключение. Таким образом, анализ зарубежных источников свидетельствует о том, что вопросы здоровья интересовали еще древних греков и древних римлян, о чем можно судить по их произведениям, в которых воспевался культ телесности и физического здоровья. Философы и ученые эпохи Возрождения рассматривали здоровьесбережение в педагогическом аспекте: их интересовало построение обучения и воспитания в соответствии с особенностями человеческой природы. Также широко представлена тема здоровья в образовательном процессе у педагога М. Монтессори. Психологи-гуманисты А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм, К. Роджерс, Б. Спок, Р. Штайнер и др. в своих трудах делают упор на условиях здоровьесбережения, а западные социологи Ф.Б. Брайант, Е. Вартелла, Д.С. Гочман, А.Л. Клацки, У.К. Кокерхэм, Д. Шаефер, С. Хаас и др. исследуют показатели здорового образа жизни. В современных исследованиях зарубежными учеными акцентируется внимание на изучении мотивационных компонентов здоровьесбережения, проектировании модели исследуемого процесса.

Литература

1. Билалова, Д. Н. Морфемное строение слова в башкирском и английском языках : автореф. дис. … канд. филол. наук : 10.02.20 / Д. Н. Билалова ; Чуваш.госуд. унив.– Чебоксары, – 2016. 24 с.

2. Демкина, Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): дис. … канд. соц. наук: 22.00.04 / Е. П. Демкина. – Казань, 2016. –188 л.

3. Карпова, О. Л. Готовность педагога к самообразовательной деятельности в современном социуме / О. Л. Карпова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – №8. – С.33-40.

4. Кашуба, В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // В.А. Кашуба, С. М. Футорный и Е.В. Андреева. – Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 51-59.

5. Montessori, M. The Absorbent Mind : AClassicin Educationand Child Development for Educatorsand Parents. Holt Paperbacks. – 1995.–320 p.

УДК 796.058.2

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ю.Н. Халанский

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

E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Аннотация. Обучение студентов по специальности «Физическая культура» является сложным и многосторонним процессом. Их будущая профессиональная деятельность предполагает овладение не только необходимыми знаниями, но и формирование способности передать эти знания занимающимся. В этой связи, большое значение в подготовке специалистов имеет их индивидуальный уровень физической

подготовленности, т.к. содержательная сторона выбранной специальности предполагает значительные физические нагрузки разной направленности, а так же возможности, в необходимых случаях, содействовать безопасностиз анятийи более качественному овладению необходимыми умениями и навыками.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, подготовка, подготовленность, физические качества.

Необходимый уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» является неотъемлемым условием качественного решения поставленных образовательных задач. И не случайно учебные планы и программы содержат дисциплины государственного компонента, предусматривающие значительное количество учебных часов для повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Профессиональная деятельность преподавателя по физической культуре предполагает наличие умений и навыков в двигательной сфере по разным направлениям, к которым можно отнести общую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку; умение контролировать состояние здоровья и степень утомления в процессе профессиональной деятельности; умение прогнозировать степень утомления и выбирать, в связи с этим, наиболее рациональные методы и средства обучения, а также многое другое, что в той или иной степени требуется от преподавателя в процессе работы, а значит требует подготовки к этим явлениям в процессе обучения [1, с.428-430].

Цель исследования – определить динамику уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура».

Материал и методы: Для достижения поставленной цели на факультете физической культуры и спорта УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова» в период с 2019 по 2021 гг. был проведен анализ состояния и динамики уровня физической подготовленности студентов в процессе их обучения. Анализ предусматривал наличие следующих компонентов: наличие материальных и нематериальных ресурсов; двигательные способности студентов, анализ их сильных и слабых сторон физической подготовленности; выявленные ключевые компетенции; прогнозирование результативности овладения учебной программой.

Ежегодно, в начале учебного года, по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания», на 1, 2 и 3 курсах дневной формы получения образования проводились контрольные испытания индивидуальной двигательной деятельности студентов. Для чего использовались следующие контрольные упражнения: бег на 30 метров с высокого старта, характеризующий быстроту, и прыжок в длину толчком двух ног с места, характеризующий скоростно-силовые качества. Испытания проводились в форме контрольных соревнований по общепринятой методике.

Результаты и их обсуждение. Рассматривая полученные результаты необходимо отметить следующее: имеющиеся материальные ресурсы (беговая дорожка, средства контроля) соответствовали предъявляемым требованиям; имеющиеся нематериальные ресурсы (уровень профессиональной подготовленности преподавателей, организация учебных занятий, мотивация студентов для достижения поставленной цели обучения, форма организации занятий) также соответствовали предъявляемым требованиям.

Ключевые компетенции студентов, такие как ценносто-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, личностного самосовершенствования и другие, обусловлены содержанием учебной программы и методами применяемыми в процессе обучения.

Наибольший интерес в процессе достижения поставленной в работе цели, вызвал анализ двигательной деятельности студентов. Применяемые контрольные упражнения позволили не только оценить уровень физической подготовленности студентов по изучаемым параметрам, но и определить эффективность применяемым в процессе обучения средств и методов профессиональной подготовки.

В таблице 1 приводятся данные о средних значениях контрольных испытаний студентов в процессе их обучения на протяжение трех лет.

Таблица 1 – Динамика средних значений уровня физической подготовленности студентов по результатам контрольных испытаний

Год	**Бег на 30м с высокого старта, (с)**		**Прыжок в длину с места толчком двух ног, (м)**	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
2019г.	4,5±0,2	5,4±0,3	223±9	194±7
2020г.	4,4±0,1	5,3±0,1	235±6	201±5
2021г.	4,3±0,1	5,3±0,1	241±4	202±3

На протяжение трех лет обучения заметна положительная динамика средних показателей. Темпы прироста в каждом упражнении составили от 1,5% до 2% соответственно ($p>0,05$). Учитывая, что применяемые упражнения характеризуют уровень подготовленности в достаточно консервативных физических качествах, мало поддающихся тренировочному воздействию, можно заключить, что полученные данные свидетельствуют о благоприятном воздействии применяемых в учебном процесса средств и методов на уровень физической подготовленности студентов. Исключением является результат девушек в беге на 30м с высокого старта, где в период обучения со 2 на 3 курсы отсутствует прирост, но и снижения результата не наблюдается. Полученные результаты свидетельствуют, что в конечном итоге уровень физической подготовленности студентов позволит им овладеть всем комплексом учебных заданий, предусмотренных программой.

Заключение. Анализ уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура», свидетельствует о благоприятном воздействии применяемых в учебном процессе средств и методов. Положительная динамика результатов контрольных испытаний двигательной сферы обучающихся позволяет судить об эффективности обучения в практических спортивных дисциплинах, что положительно влияет на профессиональную подготовку будущих специалистов в целом.

Литература

1. Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: практико-ориентированная и фундаментальная подготовка на первой и второй ступенях высшего образования [Электронный ресурс]: Моделирование обучающей среды в практико-ориентированной подготовке студентов – [материалы] Электронные текстовые данные (объём 4,77 Мб). – Халанский Ю.Н., Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2018. - республиканская научно-методическая конференция (Гомель, 15–16 марта 2018 года).

УДК 796.012.1:796.011.3-057.87

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И.П. Хвостиков, Ю.С. Фоминова

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: igor.khvostikov.83@bk.ru

Аннотация. Проведен анализ данных научной литературы по проблеме сохранения здоровья студентов за счет увеличения объема двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

Растущие темпы снижения уровня физического развития, подготовленности и здоровья студенческой молодежи приобретают в настоящее время критический характер. Причинами низкой физической подготовленности студенческой молодежи и ухудшение состояния ее здоровья является недостаточное внимание к вопросам физического воспитания в семьях, средних общеобразовательных, профессиональных учебно-воспитательных и высших учебных заведениях. На данном этапе развития физической культуры необходим поиск новых средств и методов тренировок, которые бы способствовали улучшению функционального состояния, повышению уровня двигательной подготовленности, и как следствие укреплению состояния здоровья молодежи.

Изучение структуры мотивов, потребностей и интересов студентов к занятиям физической культурой являются исходными положительными показателями, которые существенно влияют на двигательную активность личности студента.

Цель исследования – анализ данных научной литературы по проблеме сохранения здоровья студентов за счет увеличения объема двигательной активности.

Материалы и методы. Материалами для написания данной статьи послужила научная литература по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу, которая характеризуется высокими умственными и эмоциональными перегрузками, вызванными умственным трудом, которая выполняется в условиях дефицита времени, нервных напряжений и стрессовых явлений. Кроме того, студенческая молодежь испытывает большую нагрузку не только действия природных факторов (наследственность, климатические и метеорологические условия), социальных (условия жизни, быт), но и в результате внутренней морфофункциональной перестройки организма, гиподинамии, приводящих к нарушениям адаптационных процессов организма с последующим развитием различных отклонений и заболеваний [1].

В то же время занятия физическими упражнениями и спортом повышают функциональные возможности организма, работоспособность, развивают физические качества, улучшают самочувствие, сон, аппетит, активизируют мыслительные и интеллектуальные процессы и тому подобное. Результаты исследований показали, что систематические оптимальные физические нагрузки с различными эмоциональными компонентами положительно влияют на психику студентов, что в конечном итоге улучшает учебную деятельность и успешность [5].

Недостаточность двигательной активности современного студента является социальным, а не биологическим феноменом. Поэтому, существенная роль возлагается на двигательную активность студентов, которая в конечном итоге направлена на изменение состояния их организма, приобретение нового уровня физических качеств и способностей.

В других странах также остро стоит проблема оптимизации двигательного режима молодежи. Наиболее значительным исследованием физической активности население европейских стран является опрос, проведенный в 15 странах ЕС Европейской группой исследования общественного мнения (European Opinion Research Group). Установлено, что двигательная активность студентов Европы базируется на современном и расширенном понимании как спортивной, так и физкультурной активности, а развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях занимает приоритетное место, что позволяет поддерживать надлежащий уровень здоровья студентов, как на физическом, так и на психическом уровне [6].

Для разработки дифференцированной подготовки в системе физического воспитания в вузе практическое значение имеет поиск признаков, отражающих особенности двигательной активности студентов. Повышение требований к учебному процессу в достаточной мере требует объективной оценки оптимального уровня двигательной

активности студентов для полноценной реализации функций физической культуры. Вместе с тем в студенческой среде имеет место недооценка социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры и спорта, что негативно влияет на состояние здоровья и уровень физического развития и физической подготовленности, а в целом и двигательной активности студенчества [2, 3].

Весьма важным для повышения двигательной активности студентов является степень и качество овладения теоретическими знаниями и культурными ценностями в области физической культуры и спорта. Наличие определенной суммы теоретических знаний в области анатомии и физиологии, гигиены и биохимии, психологии и педагогики, теории и методики физического воспитания является одной из главных отличий, характеризующая степень социализации студента, его зрелость как личности. Без знаний своего организма, его функциональных возможностей, физического развития и подготовленности студент не может быть зрелой личностью при укреплении своего здоровья средствами физического воспитания [3, 4].

В повышении образовательного уровня студенческой молодежи можно выделить два подхода. Первый – информационный, в соответствии с которого преподаватель сообщает и приказывает студенту запомнить сведения, которые необходимы для выполнения теоретических требований учебной программы. Второй подход-развивающий, суть которого заключается в том, чтобы поставить студента в условия, которые бы вызвали внутреннюю потребность в необходимых знаниях, активизировали стремление добывать их всеми возможными средствами. При втором подходе задача преподавателя заключается в целенаправленном управлении самостоятельной познавательной деятельностью личности студента [2, 3].

Для повышения двигательной активности студента, его сознания, активности и самостоятельности во время проведения учебных занятий и других физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо [1, 3, 4]:

а) четко определить ценности физической культуры и спорта в жизни студента, место и роль физических упражнений в здоровом способе его жизнь;

б) систематизировать старые и разработать новые методы развития интересов и мотивов и сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями и выбранными видами спорта;

в) внедрить новые отечественные и зарубежные формы учебной и физкультурно-массовой работы среди студенческой молодежи;

г) сформировать новые взаимоотношения между студентами и преподавателями на демократических и гуманных началах и методическом сотрудничестве;

д) переориентировать процесс физического воспитания в вузе с учебно-тренировочного на учебно-методический с акцентом решение образовательных и воспитательных задач физической культуры и спорта;

е) развивать и внедрять новые формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и дополнительные самостоятельные занятия студентов, расширить сеть клубов по спортивным предпочтениям и активизировать студенческое самоуправление в области физической культуры и спорта;

е) изучать опыт и новейшие технологии в сфере физической культуры ведущих европейских стран и внедрять его в быт студенческой молодежи в ЛНР.

Рациональные систематические физические нагрузки, которые получают студенты во время учебных и самостоятельных тренировочных занятий физическими упражнениями и видами спорта также положительно влияют на функциональное состояние организма, его системы, опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности щитовидной железы.

Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется, главным образом через совершенствование в организме механизмов адаптации – приспособление к условиям внешней среды. Особое значение для механизма общей адаптации имеют следующие рекомендации [1]:

1. Совершенствование функций центральной нервной системы для активизации нервной регуляции всех остальных систем организма.

2. Повышение функциональных возможностей организма и устойчивости эндокринной системы.

3. Увеличение энергетического потенциала организма.

4. Расширение возможностей транспорта кислорода.

5. Оптимизация и экономизация процессов обмена веществ.

6. Рост стабильности функционирования ионных насосов, которые поддерживают постоянный ионный состав в клетках.

На двигательную активность студентов существенно влияет их физкультурно-спортивная направленность, которая представляет собой систему органически сочетаемых и присущих личности потребностей, интересов, ценностей, определяющих главные направления, мотивы поведения и деятельности, помыслов и поступков в процессе учебных занятий по физическому воспитанию, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, участия в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой, спортивным клубом и спортивными организациями.

Большое значение в увеличении двигательной активности и в целом соблюдении здорового образа жизни студенческой молодежью играет проведение ею досуга. Оно определяется социально-экономическими и культурными факторами, метеоролого-климатическими условиями, индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности, физическими и функциональными особенностями организма, мотивацией, наличием и доступностью спортивных сооружений и мест отдыха.

Одним из путей, способных в определенной степени обеспечить решение проблемы обеспечения должного уровня двигательной активности, физической подготовленности студенческой молодежи является формирование у нее положительной установки на активную поддержку собственного здоровья в течение жизни [5].

Заключение. Увеличение двигательной активности студенческой молодежи является одним из основных факторов здорового образа жизни и средств оздоровления. Важную роль в формировании двигательной активности играют спортивные традиции, система образования, место и роль физического воспитания и спорта в этой системе, наличие современных программ физического воспитания и их выполнения квалифицированными преподавателями.

Литература

1. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

2. Грибан, Г.П. Пути приобщения к здоровому образу жизни учащейся и студенческой молодежи / Г.П. Грибан [и др.] // Materialy II Miedzynarodowej naukowepraktycznej konferencji «Wykstalcenie i nauka bez granic» – 2005. – T. 27 – Muzyka i zycie, Fizyczna kultyra i sport. – Przemysl – Praha: Sp. Z o. o. «Nauka i studia». – 2005. – S. 35–37.

3. Куликов, А.Ф. Теоретические аспекты двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе / А.Ф. Куликов // Технологии и оздоровительные программы педагогических процессов по физической культуре и спорту в учебных заведениях: матер. междунар. науч.-методич. конф. – Белгород, 2002. – С. 49–52.

4. Платонов, В.Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 1990. – С. 5–10.

5. Тамбовский, А.Н. Двигательная активность, зрение студентов / А.Н. Тамбовский, Р.Г. Бархударян // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: матер. межд. науч. конгресса. – Минск: Тессей, 1999. – С. 194–197.

6. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf, 1–15. – 2005.

УДК 796

ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ

М.В. Чайченко[*], Д.В. Галанов[**]

[*]Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

[**]МБОУ ФСО «СШ “Олимпиец”», г. Коломна, Российская Федерация

E-mail: gama79@yandex.ru

Аннотация. Фитнес-технологии в настоящее время имеют широкое распространение и все чаще применяются как одни из основных факторов здорового образа жизни. Эмпирический опыт и опытные работы убеждают в том, что занятия физическими упражнениями ведут к снижению риска нарушений сердечно-сосудистой и нервной системы, а также опорно-двигательного аппарата. Модернизация образования ставит первостепенную цель - сохранения и укрепления здоровья молодежи, мотивировацию студентов-бакалавров к здоровому образу жизни. Главная задача – выработать у студентов привычку к самостоятельным занятиям спортом, к оздоровительным тренировкам, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода».

Однообразие традиционных занятий снижает интерес у студенческой молодежи к активным и систематическим занятиям физической культурой. В определенной мере в этом вопросе могут содействовать фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, фитнес-аэробика и т.д.) с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного спортивного инвентаря и оборудования. С помощью включения функционального тренинга в учебные занятия можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейших самостоятельных занятий дома или в фитнес-клубах. Наша работа предназначена для бакалавров высшей школы педагогических профилей.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-технологии, рекреационная подготовка, студенты, мотивация.

Актуальность. Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, выполняемые под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец силы и выносливости. Прошли столетия, прежде чем люди вновь обратились к физической культуре. С развитием цивилизации, научно-технического прогресса, появилась угроза гиподинамии. Но в гимнастических системах женщинам не уделялось особого внимания. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей [1,2]. Можно вспомнить много имен, благодаря которым в настоящее время все большее внимание уделяется нетрадиционным

видам фитнес-индустрии (Ж. Демени, А. Дункан, Ж. Далькроз, К.Купер и др.). На сегодняшний день насчитывается порядка 200 различных программ и направлений фитнес-индустрии. В своей работе кафедра физической культуры Государственного социально-гуманитарного университета старается использовать многообразие этих технологий в рекреационной подготовке будущих бакалавров педагогических профилей. Данные технологии применяются на практических занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики». 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.

Повышенное внимание к использованию средств фитнес индустрии в физической культуре как никогда актуально на сегодняшний день. Проблема совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе уже многие годы является предметом исследования ученых и специалистов [1,3,5].

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 [2,4,5]. 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.

Цель нашей работы состоит в том, чтобы опытным путем выявить целесообразность применения фитнес-технологий в рекреационной подготовке будущих бакалавров педагогических профилей.

Мы предположили, что внедрение в рабочую программу по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в модуль «оздоровительные виды гимнастики» направления «глайдинг» (Gliding) будет способствовать не только повышению эмоционального уровня занятия и увеличения двигательной активности, но и мобилизации физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Также нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных специалистов в области физического воспитания, работающих в данном направлении.

Результаты и их обсуждение. Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учится легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка – список можно продолжать бесконечно,

благодаря чему улучшается сила мышц участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит наша тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса (в нашей разработке – это глайдинги, диски для скольжения). Таким образом, мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы занимающегося, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности. Обычно такая программа в себя включает кардио + силовые нагрузки (приседание, разгибание спины, выпады, планки, отжимания).

Такое спортивное оборудование, как Gliding имеет совсем небольшой возраст, однако за небольшой срок занятия с использованием глайдингов приобрели большую популярность.

В основе глайдинга лежит принцип скольжения, который позволяет в несколько раз усилить эффективность от обычных упражнений. В итоге занимающийся получаете очень простой и качественный тренинг, который поможет избавиться от проблемных зон на нижних и верхних конечностях, подтянуть мышцы брюшного пресса и улучшить фигуру в короткий срок, что является немаловажным стимулом для занятий студенток. Несомненно, что система «Gliding» является прекрасным средством физического воспитания, обладающим оздоровительной эффективностью.

В последнее время зафиксировано, что в фитнес индустрии данный вид получает широкое распространение.

В качестве опытной работы нами было опробовано включение данного вида фитнеса в практическое занятие по элективным дисциплинам физической культуре и спорту с обучающимися социально-психологического факультета направления подготовки «Социальная педагогика». 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 растрачивает энергию для выполнения разнообразных движений в 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.

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:

- здоровье человека– очень хрупкая система, требующая постоянного контроля и поддержки.

- многие обучающиеся стараются привить себе такую полезную привычку, как регулярные занятия спортом.
- из многочисленных видов тренировок выбрать не так просто, ведь помимо очевидной пользы в виде красивого подтянутого тела, физическая активность должна доставлять удовольствие и приносить максимум положительных эмоций.
- занятия должны подходить каждому обучающемуся по многим критериям: начиная от физических возможностей, и заканчивая медицинскими показаниями.

В дальнейшем мы планируем провести мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности бакалавров.

Литература

1. Аникина, Т.С., Аникин А.А. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов гсгу. Педагогическое образование и наука. 2021. № 3. С. 143-146.
2. Воронин, Д.М., Чайченко М.В. Особенности системы высшего образования московской области. Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. С. 82-87.
3. Золотова, М.Ю., Панкратова, О.Н. Физкультурно-оздоровительные направления в организации и проведении элективных дисциплин по физической культуре в вузе. В сборнике: Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте. сборник научно-практических статей. Москва, 2019. С. 85-91.
4. 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.
5. Чайченко, М.В., Ковачева, И.А. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Педагогическое образование и наука. 2021. № 2. С. 87-91.

УДК 159.944.4:796.093

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СТРЕССОМ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

И.Г. Шатуха
Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь
E-mail: irina.shatukha@mail.ru

Аннотация. Представлена попытка анализа научно-методической литературы по индивидуализации управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях и средствам коррекции отрицательных эмоциональных состояний спортсмена.
Ключевые слова: психический стресс, спортсмен, спортивное соревнование, индивидуализация, темперамент.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсмена и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсмена использовать определённые психологические приёмы, которые помогают ему управлять собственным состоянием. При подготовке спортсмена к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данного спортсмена, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряжённости в процессе тренировочной и

соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсмена к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот.

Цель исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросу управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях.

Материал и методы. В процессе исследования использовалсяметод теоретического анализа, обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Участие спортсмена в соревнованиях отборочных или особенно высокого ранга, является определённого рода стрессом. Известно, что умеренный стресс положительно влияет на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, а чрезмерный приводит к отрицательным последствиям. Воздействие психического стресса на личность прямо связано с темпераментом спортсмена, силой и подвижностью его нервных процессов, а также с тревожностью, которая определяет его индивидуальную реакцию на стресс. Сочетание различных уровней тревожности, силы и подвижности нервных процессов обусловливает индивидуальные особенности психики спортсмена. Состояние психического стресса часто сопровождается изменениями мышечного тонуса, тремора, нарушениями координации [1, с. 356]. Стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемых действий, на активность и отношение личности к себе, окружающим, социальной среде.

Стресс, или адаптационный синдром, является универсальной реакцией организма на различные по своему характеру раздражители.

По мнению Г.Селье, стресс включает три стадии:

– тревоги, когда организм сталкивается с определённым возмущающим фактором внешней и старается приспособиться к нему;

– адаптации, при которой происходит приспособление функциональных систем организма к новым условиям;

– истощения – данная стадия возникает, если стрессор продолжает действовать продолжительное время, что приводит к истощению гормональных ресурсов и срыву систем адаптации.

Согласно теории Г.Селье, существует две формы стресса: полезный – эустресс и вредоносный – дистресс. Для того, чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определённых условий (рис.1).

Обобщая опыт работы специалистов, можно заметить, что коррекция негативных эмоциональных состояний у спортсменов осуществляется с помощью специальных приёмов:

1. Гетерорегуляции – внешнего психологического воздействия для снятия нервного напряжения.

2. Аутогенной тренировки.

3. Телесно-ориентированной психотерапии (лёгкие физические упражнения, элементы массажа, специальные дыхательные упражнения).

4. Музыкотерапии

Эустресс рассматривается с точки зрения формирования у спортсмена состояния оптимальной боевой готовности, что предполагает наличие определённых внешних и внутренних раздражителей, побуждающих его к психической мобилизации и волевой концентрации, а также создающих у него приподнятое настроение и желание соревноваться, что является отражением преобладания в нервной системе процессов возбуждения. Такое состояние является результатом научно обоснованной регулярной психологической подготовки, учитывающей индивидуальные показатели стрессоустойчивости спортсмена.

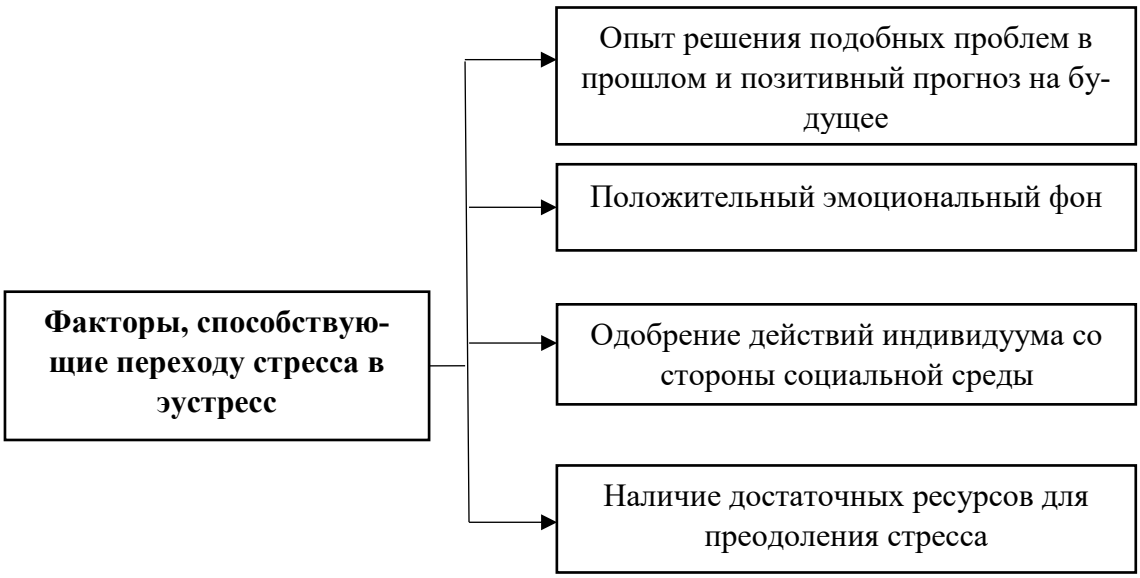


Рисунок1. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс

При отсутствии этих условий или в случае значительной силы негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в деструктивную форму – дистресс. Этому способствуют факторы объективного, а также субъективного характера (рис.2).



Рисунок 2. Факторы, способствующие переходу стресса в дистресс

В спортивных соревнованиях необходимо рационально использовать положительное влияние стресса, вызывать умеренное напряжение.

Несмотря на возросшую популярность различных приёмов регуляции психического состояния в соревнованиях (особенно аутогенной тренировки), в практике не уделяется соответствующего внимания индивидуализации этих приёмов для регулирования уровня стресса с учётом свойств нервной системы и темперамента спортсменов. В конечном итоге это уменьшает эффективность воздействия методов регуляции. Индивидуальность каждого спортсмена определяет своеобразие реакций, состояние и поведение

его перед стартом. В значительной степени предстартовое состояние обусловлено особенностями нейродинамики. [2, с. 77-78].

Влияние соревновательного стресса на уровень достижений спортсменов, их деятельность во многом определено свойствами нервной системы и темперамента. От эмоциональной возбудимости, импульсивности, активности, силы процесса возбуждения, уравновешенности нервных процессов по силе, от тревожности, волевой целенаправленной деятельности и ряда других свойств зависит оптимальный уровень стресса, положительно влияющий на деятельность, и чрезмерный уровень - отрицательно влияющий на деятельность. В основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат различные приёмы психической регуляции деятельности, направленные на организацию поведения на старте, регуляцию эмоционального состояния, направление мыслей.

Поскольку одни спортсмены свои лучшие результаты показывают при относительно невысоком уровне стресса, а другие – при среднем и даже высоком, перед стартом для первых недопустим значительный стресс, а для вторых он не только полезен, но и необходим. Следовательно, одним спортсменам надо применять приёмы саморегуляции, повышающие возбуждение, другим, наоборот, – понижающие.

Соревнования, а также всё, что связано с подготовкой к ним, вызывают у спортсменов выраженные эмоции, которые определяют состояние организма, работоспособность и особенности поведения спортсмена.

Влияние обстановки соревнования на спортсмена необходимо учитывать при оценке суммарной нагрузки проводимых занятий. Эмоциональное, нервное возбуждение, охватывающее спортсмена в условиях соревнования, и рабочее возбуждение нервных центров, управляющих движениями и координирующих деятельность систем организма при мышечной работе, являются двумя звеньями, от которых зависит нагрузка на организм. При планировании тренировки и непосредственной подготовке к соревнованию требуется учёт их взаимодействий. В большинстве случаев возбуждение, охватывающее спортсмена в обстановке соревнования, способствует улучшению результатов, а также под влиянием соревновательного возбуждения нервной системы нередко повышение работоспособности не наблюдается или даже результаты спортсмена оказываются хуже, чем на тренировочных испытаниях. Усиленное эмоциональное возбуждение может не только повысить, но и снизить работоспособность. Подобные различные последствия эмоциональных реакций объясняются неодинаковым рабочим возбуждением различных лиц и неодинаковыми особенностями их нервной системы. У некоторых спортсменов в части нервных клеток, наименее устойчивых по отношению к таким воздействиям, развивается запредельное охранительное торможение и нарушается нормальное протекание нервных процессов. Интенсивное возбуждение вегетативной нервной системы, а также усиление функции мозгового и коркового слоя надпочечников в предстартовом состоянии наступает под влиянием раздражителей, связанных с обстановкой соревнования. По своей интенсивности реакции организма спортсмена на обстановку соревнования схожи с реакциями стресса.

Воздействие с целью управления психическим стрессом (повышение или понижение его уровня) должны представлять конкретную систему по отношению к каждому спортсмену, т.е. основываться на системе его индивидуальных свойств [3, с. 104-105].

Заключение. Рекомендации, направленные на управление психическим стрессом во время спортивных соревнований:

- для достижения наивысших спортивных результатов в условиях выраженного психического стресса спортсмену стимуляция его мотивацией должна дозироваться с учётом его темперамента;

- в зависимости от активности отношения личности меняется роль функциональных взаимосвязей между свойствами темперамента.

Каждый спортсмен, выходящий на старт, должен владеть несколькими комбинациями регулирования своего состояния в зависимости от конкретных условий в соответствии со своей индивидуальностью. Каждый спортсмен должен обладать высокой психологической культурой для достижения наивысших результатов в спортивной карьере.

Литература

1. Меньшикова, А.Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия. СПб.: Питер, 2002. С. 355-361.

2. Высочина, Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. / Н.Л. Высочина. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.

3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.

УДК 796.015

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ СДАЧЕ УЧЕБНОГО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов

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

E-mail: shatskygr@mail.ru

Аннотация. Для уточнения направлений совершенствования учебно-воспитательного процесса по легкой атлетике проанализированы протоколы сдачи учебного легкоатлетического многоборья студентами ФФКиС в 1987-2019 гг.

Ключевые слова: спортивно-техническое мастерство, студенты не специализирующиеся в легкой атлетике.

Keywords. Sports and technical skills, students who do not specialize in athletics.

Данное исследование проведено нами в продолжение работы, выполнявшейся в 2005 и 2015 гг. [1. 2].

Цель исследования – совершенствование учебно-воспитательного процесса по легкой атлетике.

Материал и методы. Были проанализированы протоколы сдачи учебного легкоатлетического многоборья 444 студентами факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М.Машерова.

Методы исследования: математико-статистический анализ.

Результаты и их обсуждение. Динамика результатов в беговых видах (рис. 1-4).

Тенденция к постоянству результатов сохранилась. Некоторое улучшение результатов связано с проведением соревнований в лучших условиях (манеж училища олимпийского резерва, стадион).

Динамика также не существенная. В последние годы этот вид не проводился из-за отсутствия условий.

Начал проводиться взамен прыжков в длину с разбега. Заметно неуклонное ухудшение результатов. Различия средних между 2002 и 2017-2019 гг. статистически значимы.

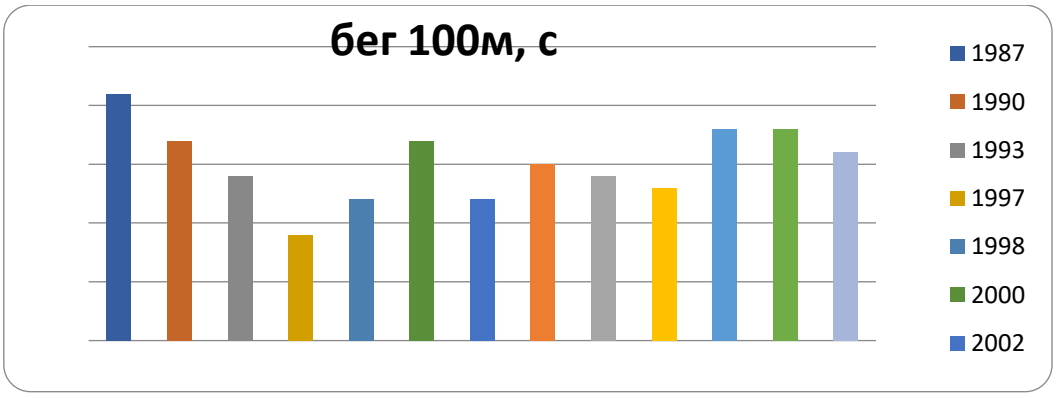


Рисунок 1. Результаты в беге на 100 м

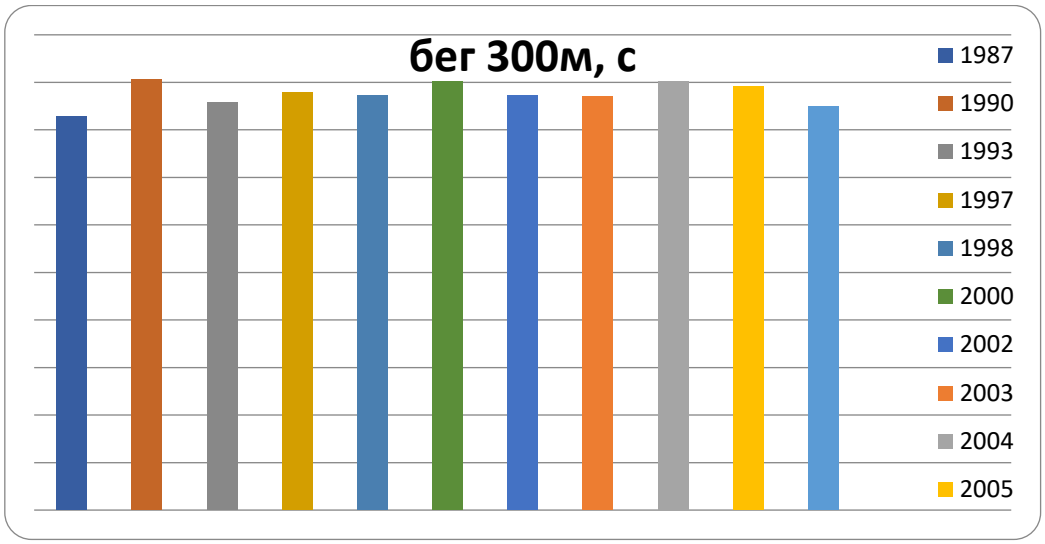


Рисунок 2. Результаты в беге на 300 м

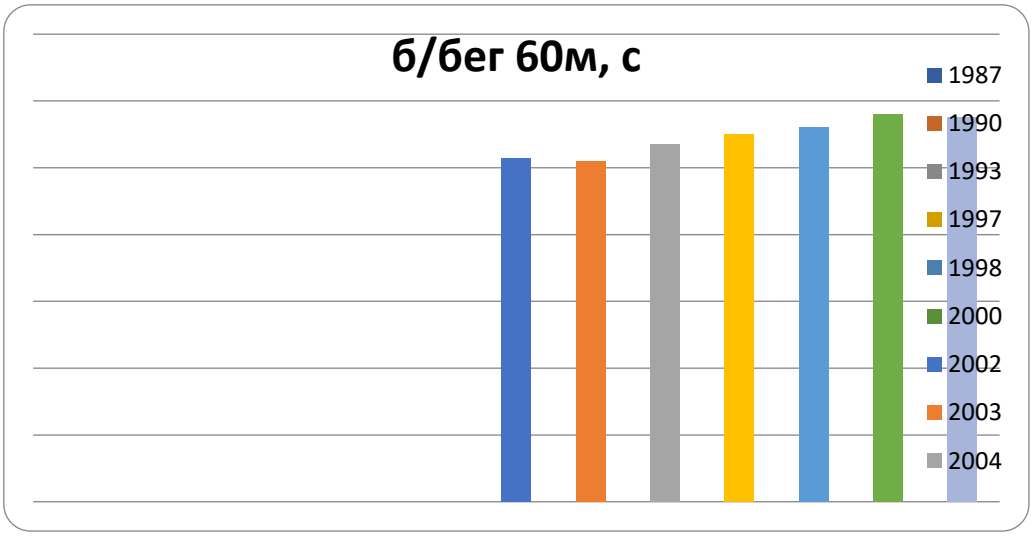


Рисунок 3. Барьерный бег 60 м

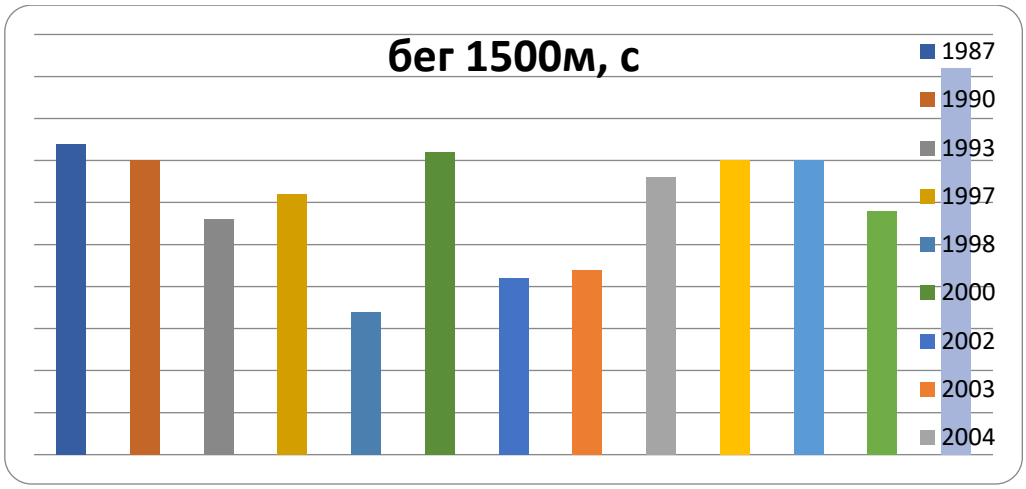


Рисунок 4. Результаты в беге на 1500 м



Рисунок 5. Прыжок в длину с разбега

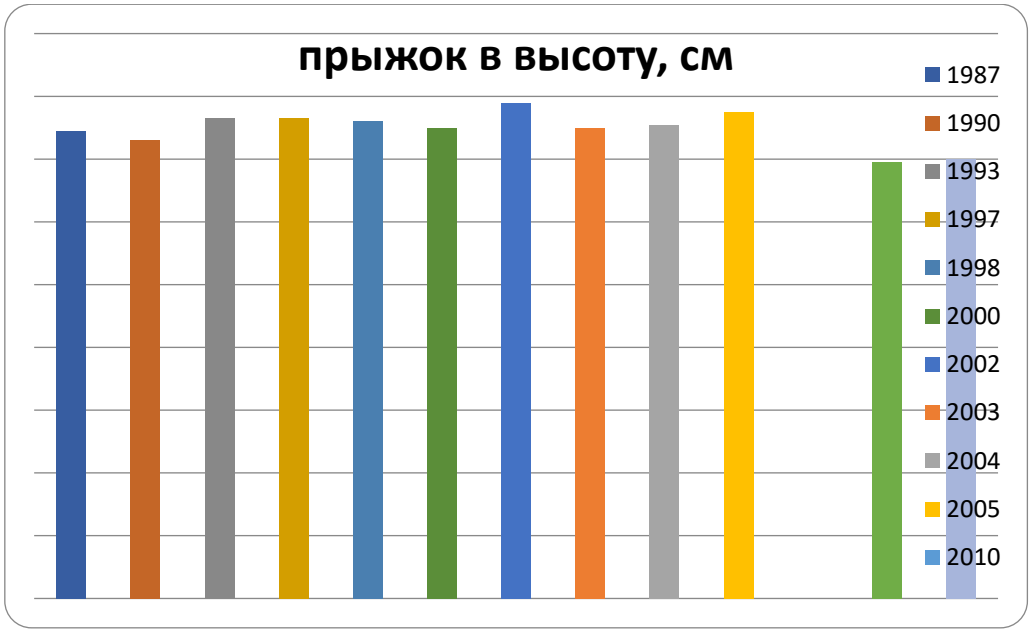


Рисунок 6. прыжок в высоту с разбега

Различия не существенны даже между 1998 и 2019 гг. из-за высокой индивидуальной вариативности результатов.

Результаты в прыжковых видах (рис. 5, 6)

Кажущийся значительный прирост таковым не является. Различия между лучшим и худшим результатом составляет 0,32 м при величине стандартного отклонения около 0,45 м. В последние годы этот вид не проводился из-за отсутствия условий.

После многолетнего удержания среднего результата на уровне около 150 см произошло его существенное ухудшение. Это при том, что условия для совершенствования в этом виде хорошие. Опыт и умение преподавателей не вызывают сомнения.

Результаты в метаниях (рис.7-9).

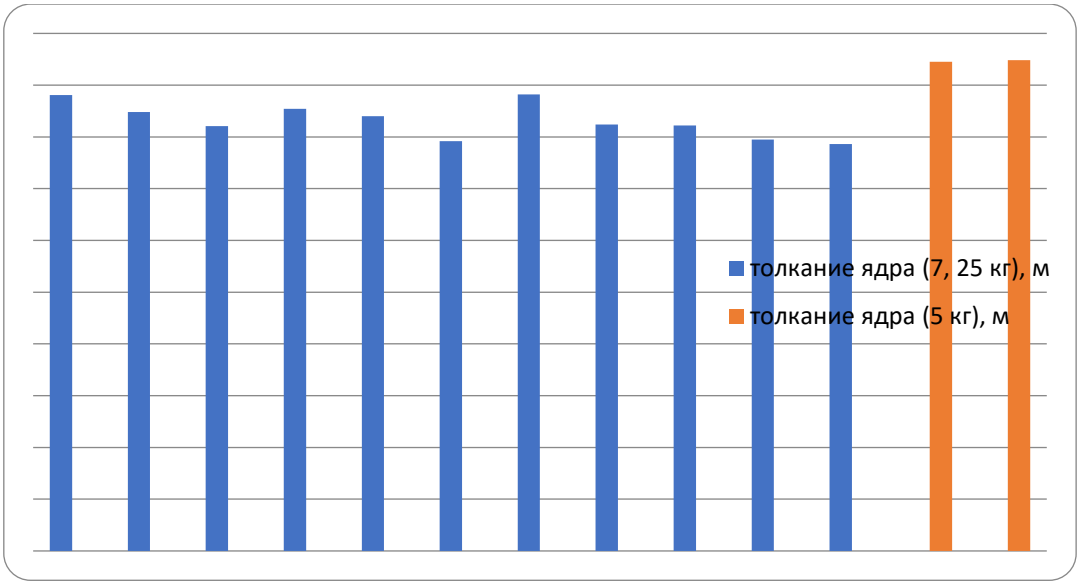


Рисунок 7. Толкание ядра

В течение почти четверти века результаты менялись незначительно. Из-за их явного ухудшения было решено уменьшить вес снаряда. Результаты выросли, но не на 2 метра (уменьшение веса снаряда на 1 кг увеличивает результат на 1 метр), а только на 1 м и стабилизировались.

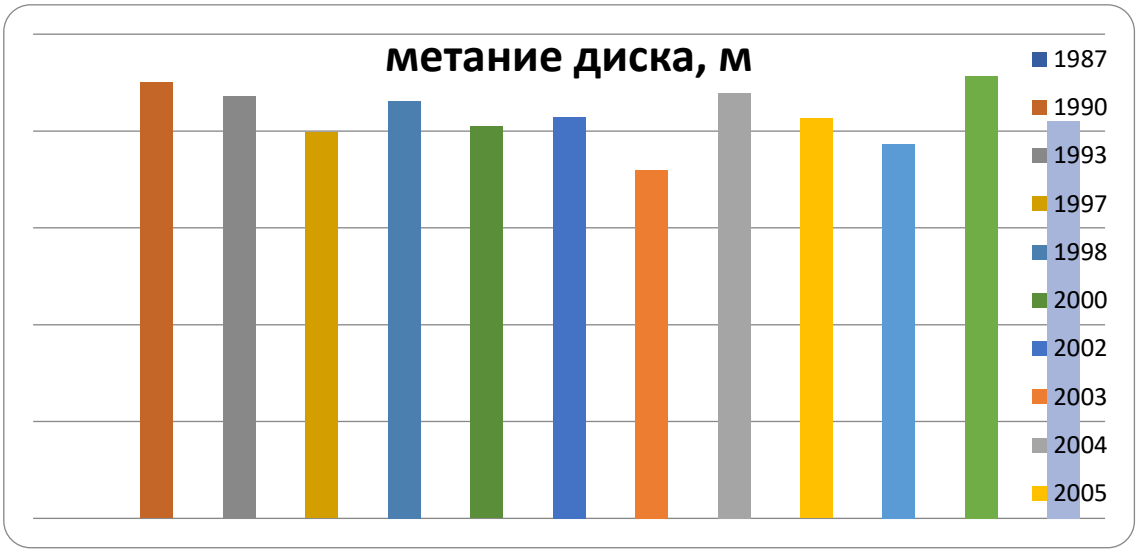


Рисунок 8. Метание диска

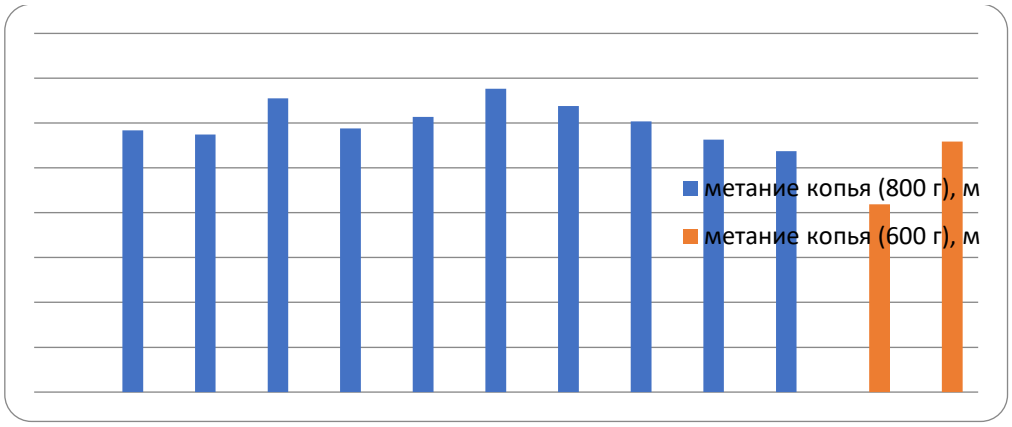


Рисунок 9. Метание копья

Результат практически не меняется 30 лет, но и приемлемым его нельзя назвать. Заметно ухудшение результатов, начиная с 2003 г. Прирост результата в 2019 г. связан с использование женского копья.

Заключение. Сохранилась тенденция к несущественным колебаниям среднего уровня достижений в большинстве видов, входящих в учебное легкоатлетическое многоборье. Исключение составляют технические виды – толкание ядра, метание копья, прыжки в высоту, барьерный бег. Ухудшение результатов в прыжках в высоту с разбега требует отдельного исследования. Что касается технических видов, то мы по-прежнему считаем, что «Это может объясняться отсутствием на факультете условий для полноценного обучения студентов длинным метаниям» [2, с. 386]. А также совершенствования в них и барьерном беге.

Литература

1. Шацкий, Г.Б. Уточнение спортивно-технических нормативов по легкой атлетике Г.Б. Шацкий, Г.Н.Ситкевич, О.В.Прокопов // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы региональной научно-практической конференции 29-30 марта 2005, г. Витебск. – Витебск: ЦИТ ВГТУ, 2005. – С. 126-128.

2. Шацкий, Г.Б. Динамика спортивно-технической подготовленности студентов ФФКиС в 2010–2014 гг. / Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX(67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 12-13 марта 2015 г.: в 2 т. / Вит. гос. ун-т; редкол.: И.М Прищепа (гл. ред.) [и др.]. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – Т. 1. – С. 386.

UDC 796

PLANNING OF THE TRAINING PROCESS OF POLYATHLETE STUDENTS SPECIALIZING IN TRIATHLON WITH CROSS-COUNTRY SKIING

I.S. Schmidt, A.V. Schmidt, Yu.S. Eliseeva
Federal state budgetary educational institution of Higher education
«Siberian state university of physical education and sports», Omsk, Russian Federation
E-mail: schmidt88aia@mail.ru

Annotation. The article deals with the issue of planning training sessions for students engaged in polyathlon (triathlon with cross-country skiing) in the preparatory period of the annual cycle of sports training. The content of shooting, power and racing training is presented.
Keywords: polyathlon, planning, preparatory period.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос планирования учебно-тренировочных занятий студентов, занимающихся полиатлоном (троеборье с лыжной гонкой) в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки. Представлено содержание стрелковой, силовой и гоночной подготовки.
Ключевые слова: полиатлон, планирование, подготовительный период.

Introduction. To achieve high sports results in polyathlon, several years of hard work, and continuous training are required, during which the athlete develops and improves physical qualities, masters the technique and tactics of sports that differ markedly from each other [2, p. 3; 3, p. 3]. Whereas, it is necessary to take into account the fact of studying at a university among athletes engaged in polyathlon (triathlon with cross-country skiing) [1, p. 91] and on the basis of these data to improve the structure of the training process of sports training. After all, training a multi-athlete is always a complex and multi-component process. The problem of the study is in the optimal planning of means and methods of ski training, strength gymnastics and shooting training in the educational and training process of the preparatory period of polyathlete students. The purpose of the study is to improve the plan of training sessions in the preparatory period of the annual cycle of sports training for polyathlete students.

To achieve this goal, the following tasks were solved in the work:

1. To study the structure of the training process of polyathlete students.
2. To develop a plan of training sessions in the process of sports training of polyathletes.

Material and methods. To solve the tasks , the following research methods were used:

1. Analysis of scientific and methodological literature.
2. Analysis of the competition protocols.

Organization of the study: The study was conducted at the Siberian State University of Physical Education in a group of highly qualified polyathlete students. The study involved 5 students aged 20 to 23 years with experience in polyathlon (triathlon with cross-country skiing) from 4 to 10 years, with qualifications of CMS and MS.

Results and their discussion. As a result of the analysis of the training sessions, the content of the plan of the training process of polyathletes in racing, shooting and strength training in the preparatory period was developed. Data on the content of the training process are presented in Tables 1-3.

In racing training, athletes perform the main amount of trainig in September; in November, there is a decline in training. This reflects the transition to the competitive period (Table 1). Please note that the largest amount at the special preparatory stage in September is allocated to special exercises (roller skis - 250 km). The load in October stabilizes and has almost equal values in volume between preparatory and special exercises.

Table 1. – The content of the training process of polyathletesin racing training in the preparatory period

Month / Type of exercises	September	October	November	Total for the period
Preparatory (running, walking, km)	207	155	108	470
Special (roller skis, km)	250	150	50	450
Total (for a month)	457	305	158	920

Strength training includes special and competitive exercises. Special exercises characterize the special work of the power component in polyathlon and consist of pulling up on a crossbar with weights. Competitive exercises are aimed at implementing such a component as strength endurance, and also reflect tactical training and moral and volitional stability. In power gymnastics, there is a tendency for special exercises to prevail over competitive ones (70% to 30%) during the entire preparatory period.

Since the main amount of training load in September is given to race training, it is proposed to use the largest amount of strength training in October - 420 pull-ups (Table 2). This is due to the fact that the amount of load in racing training for recovery before the ski season is reduced.

Table 2. – The content of the training process of polyathletesin strength gymnastics in the preparatory period

Month / Type of exercises	September	October	November	Total for the period
Special (pulling up on the crossbar with weights) number of times	250	300	150	700
Competitive (pull-up on the crossbar 4 min) number of times	100	120	80	300
Total (for a month)	350	420	230	1000

The distribution of the load in shooting training has an undulating curve: September - 11.5 hours of work; October - 9.5 hours; in November there is a significant jump and the amount of work reaches 13.5 hours. At the same time, an equal amount of time is allocated for preparatory exercises in the preparatory period, since the training exercise must be performed at the end of each workout. This, in turn, indicates the need to distribute the bulk of the load in rifle training for November (Table 3).

Table 3. – The content of the training process of polyathletesin shooting training in the preparatory period

Month / Type of exercises	September	October	November	Total for the period
Preparatory (training exercise) hour	5	5	5	15
Special (shooting for accuracy) hour	6,5	4,5	8,5	19,5
Total (for a month)	11,5	9,5	13,5	34,5

Thus, in September - the main emphasis is on racing training, October - strength training and November – shooting training. The bulk of the training load falls on special training (pull-up, shooting, roller skis).

Conclusion. The analysis of the training sessions allowed us to develop a training process plan. The main focus of the work should be given to special training, using exercises of a special orientation: shooting training – improvement of shooting techniques of various intensity; racing training - improvement of general physical and special endurance; strength training - development of general endurance. With a rational distribution of the load in the final part of the preparatory period, students engaged in polyathlon (triathlon with cross-country skiing) have more opportunities to realize their sports potential.

Literature

1. Ivanova, M.O. Methods of training polyathlete students aged 19-20 years in the conditions of a physical education university / M.O. Ivanova, L.N. Churikova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. - 2015. - №7(125). – P. 90-94.

2. Keino, A.Yu. Variants of training loads of senior winter athletes in the annual training cycle: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / A. Yu. Keino. - Malakhovka, 2002. - 23 p.

3. Trifonova, N. N. Designing the structure of the annual cycle of training of qualified athletes based on the complementarity of specialized means in the types of winter polyathlon: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / N. N. Trifonova. - Smolensk, 2010. - 21 p.

С Е К Ц И Я 3

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

УДК 376.2

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.А. Алексеева, И.В. Федотова
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Российская Федерация
E-mail: alexeeva-13@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены организационные особенности методики адаптивного физического воспитания инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста. Перечислены и раскрыты критерии включения и исключения при отборе в группы занимающихся, требования к допуску педагога для проведения занятий адаптивным физическим воспитанием, форма проведения занятий согласно разработанной методике, требования к организации помещения, предназначенного для проведения занятий, обеспечению безопасности на занятиях.
Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дети, организационные особенности, старший дошкольный возраст.

Дети категории «инвалид-колясочник» имеют сложную структуру основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, а также комплекс психосоциальных проблем, что требует создания определенных условий, четко обозначенных требований к организации процесса адаптивного физического воспитания, учитывающих все особенности детей данной категории [1, 3, 4].

В теории адаптивного физического воспитания исследований, содержащих информацию об организационных особенностях данного процесса для детей категории «инвалид-колясочник» старшего дошкольного возраста, найдено не было [1-5].

Цель исследования – планирование организационных аспектов методики адаптивного физического воспитания инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста.

Результаты и их обсуждение. В ходе разработки методики адаптивного физического воспитания для инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста конкретизированы требования к допуску детей на занятия, согласно которым определены критерии исключения и включения при отборе в группы занимающихся.

К занятиям по разработанной методике адаптивного физического воспитания допускаются дети, имеющие категорию «ребенок-инвалид» (установленную на основании результатов проведения медико-социальной экспертизы), перемещающиеся с помощью кресло-коляски с ручным приводом. Допускаются дети в возрасте от шести до семи лет, женского пола.

К занятиям по разработанной методике не допускаются дети в возрасте младше шести и старше семи лет, имеющие стойкие нарушения статодинамических функций, не позволяющие пользоваться кресло-коляской с ручным приводом (для самостоятельного перемещения), а также полную утрату произвольных движений в конечностях.

К занятиям по разработанной методике адаптивного физического воспитания не допускаются дети, имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой. Дети, имеющие относительные противопоказания допускаются к занятиям после полного нивелирования симптомов заболеваний и острых патологических состояний.

Согласно разработанной методике адаптивного физического воспитания форма проведения занятий – урочная. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Наполняемость групп - два человека в одной группе.

Длительность каждого занятия на протяжении всего периода занятий составляет тридцать минут с учетом перерывов. Перерывы предназначены для проведения катетеризации, смены подгузника и прочих гигиенических процедур, необходимых ребенку. Допускается сокращение общего времени занятия до двадцати пяти или двадцати минут. Необходимость сокращения времени занятия зависит от ряда обстоятельств: самочувствие детей, наличие медицинских процедур и обследований в день занятия и так далее.

В начале, а также на протяжении всего занятия обязательно измерение частоты сердечных сокращений у каждого ребенка для учета индивидуальной реакции ребенка на физическую нагрузку.

Определен ряд требований к допуску педагога для проведения занятий адаптивным физическим воспитанием с инвалидами-колясочниками старшего дошкольного возраста согласно разработанной методике.

К проведению занятий по разработанной методике адаптивного физического воспитания допускается педагог, имеющий степень Магистра по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) и выше. Педагог должен владеть основными способами управления кресло-коляской с ручным приводом, знать технику выполнения перемещений на кресло-коляске. Согласно разработанной методике на протяжении каждого занятия педагог находится в кресло-коляске до 80% от общего времени.

Согласно разработанной методике адаптивного физического воспитания инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста к проведению занятий не допускается педагог, не имеющий высшего образования по соответствующему направлению подготовки. Не допускается педагог, не владеющий основными способами управления кресло-коляской с ручным приводом, не знающий технику выполнения перемещений на кресло-коляске.

Организация помещения, предназначенного для проведения занятий адаптивным физическим воспитанием с инвалидами-колясочниками старшего дошкольного возраста согласно разработанной методике, также имеет ряд особенностей.

Определены требования к размещению необходимого на протяжении занятия инвентаря. Инвентарь, применяемый на занятиях не допустимо располагать на полу, гимнастических скамейках, детских стульчиках или иных поверхностях, находящихся ниже уровня сидения кресло-коляски.

Допускается размещение необходимого инвентаря на стульях, детских столиках и иных поверхностях, высота которых совпадает или выше уровня сидения кресло-коляски не больше чем на тридцать сантиметров.

Еще одной особенностью организации помещения является поэтапное применение зеркал. Согласно разработанной методике адаптивного физического воспитания первый месяц занятия проводятся без использования зеркал. В зависимости от индивидуальной

реакции детей, начиная со второго или третьего месяца допустимо наличие зеркал в зале, а также выполнение упражнений перед зеркалом соответственно.

Определены требования к обеспечению безопасности детей, находящихся в кресло-колясках на протяжении занятия, согласно которым на занятиях запрещается убирать страховочные ремни безопасности на кресло-колясках, если их наличие рекомендовано к использованию на основании комплексной оценки состояния здоровья ребенка-инвалида комиссией врачей. Также запрещается убирать антиопрокидыватели на кресло-колясках.

Необходимо отметить, что разработанная методика адаптивного физического воспитания не предусматривает наличие тьюторов на занятиях.

Таким образом, организационные особенности разработанной методики адаптивного физического воспитания инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста имеют комплексный характер и включают в себя требования к допуску педагога для проведения занятий адаптивным физическим воспитанием; критериям включения и исключения при отборе в группы занимающихся; организации помещения, предназначенного для проведения занятий с инвалидами-колясочниками старшего дошкольного возраста; форме проведения занятий, а также обеспечению безопасности на протяжении занятия.

Заключение.Определены организационные особенности методики адаптивного физического воспитания инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста.

1. Организационные особенности методики адаптивного физического воспитания инвалидов-колясочников старшего дошкольного возраста должны выстраиваться с учетом медицинских, психологических и социальных особенностей детей данной категории.

Литература

1. Mockler S., McEwen I., Jones M. Retrospective Analysis of Predictors of Proficient Power Mobility in Young Children With Severe Motor Impairments [Электронныйресурс] // Arch Phys Med Rehabil. – 2017. - № 98(10). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28688787/ (датаобращения 17.07.21).

2. Morgan K., Engsberg J., Gray D. Important wheelchair skills for new manual wheelchair users: Health care professional and wheelchair user perspectives [Электронныйресурс] //Disability and rehabilitation. Assistive technology. – 2015. – № 12 (1). – С. 1-11. URL: https://www.researchgate.net/publication/279728371_Important_wheelchair_skills_for_new_manual_wheelchair_users_Health_care_professional_and_wheelchair_user_perspectives (датаобращения 18.08.21).

3. Spina Bifida. Современные подходы и возможности к диагностике, лечению и реабилитации / С. Л. Морозов [и др.] [Электронный ресурс] // Практическая медицина. – 2020. – Т. 18. – № 3. – С. 32-37. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43061638 (дата обращения 23.07.21).

4. Tuersley L., Bray N., Edwards RT. Development of the Wheelchair outcomes Assessment Tool for Children (WATCh): A patient-centred outcome measure for young wheelchair users [Электронныйресурс] // PLoS One. – 2018. - № 13(12). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30586390/ (дата обращения 17.07.21).

5. Wheelchair interventions, services and provision for disabled children: a mixed-method systematic review and conceptual framework / Bray N. [идр.] [Электронныйресурс] // BMCHealthServRes. – 2014. – 14(309). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25034517/ (датаобращения 20.09.21).

УДК 796.011.1

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА БАЗЕ СЕКЦИИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

В.А. Васильев, Т.П. Бегидова
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Российская Федерация
E-mail: viktorvifbb@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена анализу практического опыта реализации инклюзивной спортивной подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата на базе секции по пауэрлифтингу. Тренировочный процесс рассматривается не только как средство реабилитации, но и как перспективная форма интеграции инвалидов в социальную среду.
Ключевые слова: пауэрлифтинг, поражение опорно-двигательного аппарата, инвалидность, практический опыт, здоровье, двигательные качества, тестирование, социальная адаптация.

Введение. На современном этапе развития общества особое внимание уделяется улучшению состояния здоровья молодежи. Поражения опорно-двигательного аппарата (ПОДА) остаются одними из самых распространенных ограничений, затрудняющих социализацию, социальную адаптацию и тормозящих тренировочный процесс инвалидов.

Как показывает практика, интегрированная и инклюзивная тренировочная среда является наиболее оптимальной формой обеспечения комфортными условиями молодежи, имеющей инвалидность. Молодые инвалиды должны иметь равные с другими условия для самовыражения, самосовершенствования, самосозидания, реализации равных прав и возможностей [3].

Пауэрлифтинг, как силовой вид спорта, показывает высокую эффективность в спортивной подготовке всех нозологических групп, но особенный интерес он представляет в тренировках лиц с ПОДА. Это объясняется тем, что силовые тренировки укрепляют не только скелетную мускулатуру, но и в рамках долгосрочной адаптации способствует укреплению костей и связочно-сухожильного аппарата. Кроме того, при выполнении соревновательных движений производится активное включение дыхательных мышц, что способствует расширению грудной клетки, ЖЕЛ. Кроме того, освоение силовых упражнений пауэрлифтинга значительно улучшает координационные способности атлетов, что особенно важно для лиц с ПОДА.

Влияние упражнений с отягощениями на улучшение физических качеств силы, гибкости и координации подтверждается исследованиями. Кроме того, вместе с развитием физических качеств улучшается осанка и стабилизируется психоэмоциональное состояние лиц с ограничениями в состоянии здоровья [2, с. 3-4]. Это в значительной степени способствует не только успешной физической реабилитации, но и облегчает социальную интеграцию в обществе.

Долгое время тренировочный процесс инвалидов проходил изолированно от тренировок людей, не имеющих ограничения по здоровью.

Цель исследования -изучение и анализ практического опыта спортивной подготовки инвалидовс ПОДА в созданной инклюзивной среде.

Актуальность исследования подчеркивается не только высокой эффективностью силовых тренировок, но и перспективами дальнейшей разработки данной темы. Как известно, пауэрлифтинг – спортивная дисциплина спорта лиц с ПОДА входит в программу летних Паралимпийских игр. Несмотря на то, что впервые пауэрлифтинг появился в программе игр в 1984 году, а уже в 2000 году на XI Паралимпийских летних играх

в г. Сиднее (Австралия) сборная команда России завоевала свою первую золотую медаль, тема недостаточно полно освещена в научных исследованиях.

Материал и методы. Исследование проводилось с 1 сентября 2020 года по 1 сентября 2021 года на тренировочной базе Федерации пауэрлифтинга Воронежской области: г. Воронеж, Бульвар пионеров 11а.

В качестве методов исследования применялись педагогическое наблюдение, анкетирование САН (самочувствие, активность, настроение), анализ и синтез полученного материала. В исследование включены 1 мужчина с врожденной инвалидностью (spinabifida) и 2 женщины с приобретенной инвалидностью (в результате перенесенной операции на позвоночник). Для оценки силы кисти на начальном и конечном этапе исследования применялся метод динамометрии с использованием кистевого динамометра ДК – 25-э.

Результаты и их обсуждение. Благодаря совместным усилиям исследователей и занимающихся спортивной секции пауэрлифтинга, удалось с первых дней создать комфортную среду для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогический эксперимент проходил в 4 этапа, соответствующие 4 мезоциклам по 3 месяца каждый.

Предваряющее 1 этап тестирование с применением кистевого динамометра показали силу кисти у исследуемого мужчины 20 кг для правой руки и 15 кг для левой руки, у исследуемых женщин - 10 кг и 8 кг для правой, и 12 кг и 7 кг для левой руки соответственно. При этом средними показателями для мужчин считается порог от 35 до 50 кг, а для женщин 25 - 30 кг. Средний балл оценки по шкале САН составил 2,9 балла, что соответствует неблагоприятному состоянию испытуемых.

1 этап тренировочного процессапосвящен адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, улучшению подвижности суставов и позвоночника. Кроме того, добавлялись упражнения, нацеленные на повышение уровня общей физической подготовки, укрепления и роста скелетных мышц.

На 2 этапе проводилось обучение упражнениям, направленным на гипертрофию крупных мышц: спины и груди, бедер и ягодиц. Постепенно добавлялись упражнения для укрепления отдельных мышц, участвующих в жиме штанги лежа: дельтовидных мышц, мышц груди, трехглавой мышцы плеча.

3 и 4 этапы были посвящены освоению и совершенствованию техники соревновательного упражнения «жим штанги лежа». Завершением 4 этапа стали соревнования по пауэрлифтингу, где наш подопечный стал чемпионом г. Воронежа по жиму штанги лежа.

Тренировочные занятия проходили регулярно, 3 раза в неделю по 2 часа совместно со спортсменами секции пауэрлифтинга. Физические упражнения с применением свободных отягощений и тренажерных устройств, а также упражнений калистеники, используемые лицами с ПОДА, не имели существенных отличий от упражнений, выполняемых спортсменами секции. Исключением являлось применение дополнительных фиксирующих средств и индивидуальной дозировки физической нагрузки. Выбор нагрузки зависел от гендерных различий, особенностей ПОДА.

Повторная кистевая динамометрия обнаружила результаты, составившие у мужчины 55 кг для правой руки и 50 кг для левой руки (прирост составил 35 кг для каждой руки), у женщин 30 кг (прирост – 20 кг) и 27 кг (прирост – 19 кг) для правой и 28 кг (прирост – 16 кг) и 25 кг (прирост – 18 кг) для левой руки соответственно.

По результатам проведенного анкетирования САН средний балл повысился до 5,3 (прирост составил 2,4 балла), что соответствует благоприятному состоянию исследуемых. Занимающиеся стали чувствовать себя намного увереннее, отмечая улучшение качества жизни в целом.

Заключение. Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, который, по мнению большинства обывателей, является специфической дисциплиной для небольшого количества людей. Однако упражнения силового троеборья применяются в силовой и кондиционной

подготовке в большинстве видов спорта, требующих развития физического качества – силы [1,13-14]. Развитие физических качеств влияет на морально-этические и волевые качества: способность сопереживать и помогать слабым, способность преодолевать трудности. Таким образом, секции по пауэрлифтингу можно считать высокоэффективной средой для инклюзивной спортивной подготовки. Как считают сами люди с инвалидностью, занятия в изолированных условиях зачастую создают угнетающую атмосферу беспомощности, в таких ситуациях на выручку приходит инклюзия. Для лиц с ОВЗ погружение в атмосферу «железного братства» несет не только выраженный реабилитационно-оздоровительный эффект, но и способствует эффективной социализации в обществе, учит преодолевать все тяготы и невзгоды.

Силовая подготовка лиц с ОВЗ с применением упражнений пауэрлифтинга в условиях инклюзивного тренировочного процесса способствовала повышению уровня физической подготовленности и улучшению самочувствия занимающихся, оказав содействие их социальной адаптации.

Несмотря на быстрый научно-технических прогресс в медицине и физической реабилитации, в мире растет число лиц с ОВЗ.

Небольшая выборка испытуемых объясняется не только низкой мотивацией к занятиям спортом среди инвалидов, но и недостаточной информационной поддержкой проводимых мероприятий.

В результате научного поиска удалось обнаружить незначительное количество изысканий по рассматриваемой проблеме. Следовательно, вопросы адаптивной спортивной подготовки в условиях комфортной инклюзивной среды в ближайшее время не утратят своей актуальности.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2020. – 216 с.

2. Мелихов В.В. Особенности силовой подготовки студентов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04/ В.В. Мелихов; РГУФКСМиТ. - М., 2007. - 23 с

3. Лобко В.С. Исследование психофизиологических характеристик студентов-пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата с различным стажем занятий. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – N 5. – С. 22–26. – Режим доступа: http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0504 - Дата доступа : 26.09.2021.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Е.С. Егошина, В.П. Демиденко, И.П. Уйманова

Филиал ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», г. Салават, Российская Федерация

E-mail: lizaveta.egoshina@mail.ru

E-mail: valera_demidenko@bk.ru

Аннотация. В данной статье представлены методы по борьбе с такой важной проблемой среди молодого поколения, как формирование правильной осанки при помощи упражнений, которые направлены на гармоничное развитие и укрепление корпуса – мышц живота, спины и т.д. Правильная осанка – это не только красота, но и хорошая физическая форма.

Ключевые слова: формирование**,** физические упражнения, правильная осанка.

Цель исследования – образовательный процесс в высшем учебном заведении характеризуется высокой степенью нагрузки и напряжением. Наиболее актуальная проблема у студентов на сегодняшний день – недобросовестное отношение к своей спине. Однако люди вспоминают об этой проблеме лишь тогда, когда позвоночник начинает приносить им боль или дискомфорт. Ведь позвоночник – является основой всего нашего организма, благодаря ему человек может самостоятельно передвигаться и именно поэтому не стоит запускать проблемы с этой частью нашего тела. Но даже, если у студента есть склонность к болезням спины, их можно избежать, если развить навык правильной осанки.

Материалы и методы. Осанка – поза человека стоя или в движении, сохраняемая им без дополнительного напряжения мышц. Эта поза обеспечивается оптимальным тонусом мышц плечевого пояса, таза, шеи, мышц бедер.Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и огромное физиологическое значение: влияет на деятельность внутренних органов, повышает работоспособность.

Правильная осанка – это показатель здоровья человека, так как она обеспечивает оптимальные условия для работы всех органов и систем организма как единого целого. Основное значение для формирования осанки и поддержания положения туловища играют мышцы живота, спины и туловища. Однако мышцам необходимо быть не просто сильными, но пропорционально развитыми. Одновременно, они должны, как длительно удерживать туловище в правильном положении, так и расслабляться при сокращении мышц, ведь растянутые и слабые мышцы вызывают нарушение осанки и также нарушают нормальное положение позвоночника, ведь при правильной осанке нагрузка распределена равномерно [1,2].

Признаки правильной осанки:

- шею лучше держать прямо, не наклонять в стороны;
- живот должен быть прямой;
- спину следует держать прямо;
- голова высоко поднята, подбородок выставлен вперед;
- ягодицы не выпячены [3].

Неправильная осанка, в свою очередь, способствует развитию преждевременных изменений в межпозвоночных дисках. У студентов с нарушениями осанки снижены физиологические функции, такие как кровообращение, дыхание. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормального функционирования органов брюшной полости.

Нарушение осанкиприводит к такому заболеванию, как сколиоз[4].

Признаки неправильной осанки:

- голова опущена;
- увеличен поясничный изгиб;
- живот выпячен;
- шея вытянута вперед.

В процессе формирования правильной осанки выделяют два вида упражнений:

- подготовительные;
- основные.

В первую очередь, решается вопрос об увеличении гибкости позвоночника и его регенерации путем выполнения специальных упражнений. Затем основой второго пункта является задача воспитания навыка и контроля над правильной осанкой.

Для этого используют такие упражнения как [5]:

– «Кошка» – для выполнения данного упражнения необходимо встать на четвереньки. Следует проследить, чтобы колени создали прямой угол, а ладони находились под плечами. Как можно больше округлить спину и постепенно прогнуться до исходного положения.

–Наклон с опорой на стену – встаем на расстоянии 3 шагов от опоры, ноги должны быть на ширине плеч. Далее нужно наклониться и упереться в стену, угол должен оставаться прямой, такое положение следует удерживать одну минуту.

–Планка – эффективное упражнение для укрепления мышц поясницы и ягодиц и предплечья. Необходимо принять горизонтальное положение, упор нужно сделать на локти и простоять в такой положении 30 – 60 секунд. Регулярно выполняя данное упражнение время можно постепенно увеличивать в зависимости от состояния организма.

–Ягодичный мостик – нужно принять горизонтальное положение, согнув ноги в коленях. Медленно поднимая таз, вес тела необходимо перенести на плечи. Простоять в таком положении несколько секунд и медленно опустить таз.

–«Рыбка» – лежа на животе обхватить щиколотки руками и ноги поднять вверх. Далее нужно совершать перекаты от груди к коленям, такое упражнение улучшает работу нервной, пищеварительной системы и кровообращения.

Результаты и их обсуждение. По результатам, которые были проведены в начале учебного семестра, было выявлено, что у 28% второго курса, 31% третьего курса имеются проблемы с осанкой, а у студентов первого курса процент отклонения значительно меньше видимо потому, что у них была физическая активность выше, чем у старших курсов. Результаты анализа представим в виде диаграммы (рис.1).

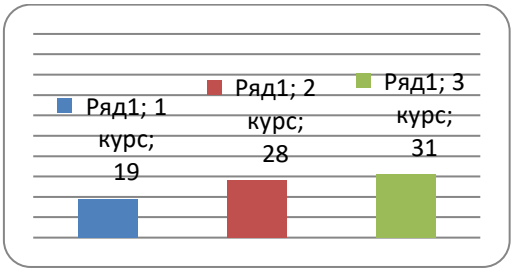


Рисунок 1. Исследование осанки у студентов в начале семестра в процентах

Внеся изменение во время предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в ходе разминки были добавлены упражнения, описанные ранее.

Сделав повторный анализ среди студентов в конце семестра, было установлено то, что данный комплекс упражнений способствовал улучшению их физического состояния и процент студентов, у которых наблюдались проблемы с осанкой, значительно уменьшился. Результаты анализа представлены в виде диаграммы (рис 2).

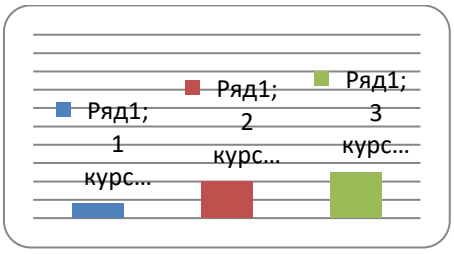


Рисунок 2. Исследование осанки у студентов в конце семестра в процентах

Заключение. Таким образом, правильная осанка является залогом здоровья каждого человека. Однако каждый из нас должен помнить в первую очередь о том, что он не должен забывать о своем здоровье и заботиться о нем с самого раннего детства. Ведь сохранить здоровую и красивую осанку – мало, важно не забывать выполнять все требования и следить за положением спины.

Литература

1. Билалова, Д.Н., Киреева Н.А. Применение инновационных цифровых технологий в преподавании гуманитарных дисциплин в техническом вузе // Актуальные вопросы соц. и гум. наук в инновационном развитии. – 2020. – С. 488-491.
2. Гусинец, Е. В. Особенности потребительских предпочтений, занимающихся в фитнес-клубах г. Гомеля // Эпохи науки. – 2020. – С.96-108.
3. Осанка человека. Сайт http://medbookaide.ru [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p66.php. – Дата доступа: 02.10.2021.
4. Причины и виды нарушения осанки. Сайт https://spinahealth.ru [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://spinahealth.ru/osanka/ narushenie-osanki.html. – Дата доступа:02.10.2021 г.
5. Misyura A.A., Levkova M.G., Gusinets E.V. Study of formation level of cognitive component of personal physical education in children of older preschool age // Физическаякультураиспортв xxi веке: актуальныепроблемыиихрешения. Сбор. матр. Всерос. смежд. уч. научно-практ.конф. – 2020.– С. 170-178.

UDC 796.035:796.015-056.3

PEDAGOGICAL TESTING OF PHYSICAL CONDITION OF TRACK ATHLETES WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Yu.S. Eliseeva, V.V. Kalsina, I.A. Ovsyannikova
Siberian State University of Physical Education and sports, Omsk, Russian Federation
E-mail: eliseevayulia@mail.ru

Abstract. The article considers the issues of assessing the physical condition of athletes in sports of persons with intellectual disabilities in sports disciplines: running for short distances; jumping in the aspect of objective evaluation in order to timely identify and eliminate shortcomings in the training process at the stage of initial training, as well as forecasting sports results.
Keywords: sports of persons with intellectual disabilities, physical preparedness, standards, control exercises, the stage of initial training.

Аннотация. В статьерассмотренывопросыоценкифизическойподготовленности спортсменов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями в спортивных дисциплинах: бег на короткие дистанции;прыжки в аспекте объективного оценивания с целью своевременного выявления и устранения недостатков в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки, а также прогнозирования спортивных результатов.
Ключевые слова: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, физическая подготовленность, нормативы, контрольные упражнения, этап начальной подготовки.

Pedagogical testing in assessing the physical condition of athletes with intellectual disabilities is an important aspect of the training process, providing the opportunity to perform a comparative analysis of the results of both a single athlete and group of athletes. The obtained data will allow in the future to monitor the training process objectively and the results of competitive activity; to select the most promising athletes, as well as to make and adjust sports training plans in a timely manner [3, pp. 56, 62-65].

Paragraph 2 of the Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 19.01.2018 No. 19 «On approval of the federal standard of sports training for the sport «sport

of persons with intellectual disabilities»" (hereinafter FSSP) provides standards for sports training and their ratio at the stages of sports training in groups engaged in the sport «sport of persons with intellectual disabilities», taking into account sports disciplines, include standards of general physical and special physical training for joining the groups at the stage of initial training (Appendix No. 5 FSSP) [5].

Appendix No. 5 offers muscular endurance exercises (tests) indicating the developed physical qualities for joining the groups at the stage of initial training and the results of these tests (Table 1).

Table 1. – Standards of general physical and special physical training for joining the groupsat the stage of initial training (sports disciplines: short-distance running; * jumping)

Developed physical qualities	muscular endurance exercises (tests)	
	Junior (male)	Junior (female)
Speed	Running 20 m on the move (no more than 4.1 s)	Running 20 m on the move (no more than 5.1 s)
	Running 100 m (no more than 16.7 s)	Running 100 m (no more than 18.0 s)
Speed and power	Long jump from a place (at least 80 cm) *Long jump from a place (at least 90 cm)	Long jump from a place (at least 70 cm) *Long jump from a place (at least 80 cm)

Most authors note the coordination of movements as the main problem point of the motor sphere in persons with intellectual disabilities [1, 4].

A.I. Tabakov (2017) considers the process of forming the physical condition of runners at the stage of initial training, for three years, in an integrated manner. The author presents it in the following form: coordination – power, coordination – endurance (first year), coordination - speed (subsequent years) [2].

The effect level of the physical quality «coordination abilities» on the result in the kind of sport «sports of persons with intellectual disabilities» in sports disciplines: running for short distances; jumps - medium and significant, respectively, as noted in the Order [5].

The standards of general physical and special physical training for joining groups at the stage of initial training in the sport of «sports of persons with intellectual disabilities» (sports disciplines: running for short distances; jumps) FSSP include only three tests aimed at assessing speed and speed and power qualities.

Wherefore, the choice of a set of muscular enduranceexercises for assessing the physical conditionof trackathletes with intellectual disabilities at the stage of initial training, as well as the development of differentiated assessment scales, remains an urgent problem.

The purpose of the study is the development of differentiated scales for assessing the physical condition of track athletes with intellectual disabilities at the stage of initial training, the inclusion in a set of muscular enduranceexercises adequate to the tasks of this stage.

Material and methods of research. Pedagogical testing to determine the level of physical condition of track athletes with intellectual disabilities is planned from October 2021 to September 2022. About 120 athletes with mental retardation will take part in the research**.**

To conduct pedagogical testing, muscular endurance (tests) according to the FSSP will be used, consisting of the following exercises: running 20 m standing start; running 100 m; standing long jump.

The procedure of expert assessments will be carried out for inclusion in the sports training program for persons with intellectual disabilities (sports disciplines: short-distance running; jumping) additional control exercises (tests) [3, pp. 48-52].

The results of the discussion. After establishing the consistency of expert opinions and the inclusion of additional tests corresponding to the tasks of the initial training stage, the

obtained results of pedagogical testing will become the basis for the development of evaluation scales of physical condition of trackathletes with intellectual disabilities and the ordering of the composition of muscle endurance exercise complexes (tests). To calculate the scales, it is planned to take into account the arithmetic mean and standard deviation.

In order to conduct ongoing monitoring of the physical condition of track athletes with intellectual disabilities, the scales of normative assessments will be presented in points.

Conclusion. The data obtained in the course of the study will allow us to assess the compliance of the values of muscle endurance exercises (tests) with the actual indicators of physical condition of trackathletes with intellectual disabilities at the stage of initial training, expand the set of muscle endurance exercises (tests) proposed by the FSSP, including informative tests for coordination, vestibular stability, flexibility, strength endurance in the sports training program.

Reference

1. Kalmykov, D.A. Features of the manifestation of coordination abilities of children with mental retardation / D.A. Kalmykov, G.I. Deryabina // Physical culture, sport and health. – 2017. – No. 29. – P. 130-134.

2. Tabakov, AI Methods of conjugation of coordination and conditioning training of athletes specializing in running at short distances using non-traditional training means / AI Tabakov. Tabakov, V.N. Konovalov, I.V. Rudenko // Modern high technologies. – 2017. – No. 11. – P. 150 - 156. URL: http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36861 (date of access: 06.10.2021).

3. Trifonova, N.N. Sports metrology: textbook. allowance / N.N. Trifonova, I.V. Yerkomaishvili; scientific. ed. G.I. Semenova; Ministry of Education and Science Ros. Federation, Ural. Feder. un-t. – Yekaterinburg: Publishing house in the Urals. University, 2016 .– 112 p.

4. Trubina, K.D. The impact of adaptive sports means on the physical development of children with mental retardation / K.D. Trubina, T.V. Abyzova // Proceedings of the conference «Physical culture, sport, tourism: scientific and methodological support». – Perm. – 2014 .– P. 151-154.

5. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of January 19, 2018 No. 19 «On approval of the federal standard of sports training in the sport» sports for persons with intellectual disabilities». Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation (Documents). – URL: http: // www.minsport.gov.ru (date of access 06.10.2021).

УДК 364

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В.Д. Жигалина, Т.П. Бегидова

Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Российская Федерация

E-mail: vika.sulezhko@mail.ru

E-mail: begidova@yandex.ru

Аннотация. Как известно из теории и практики, занятия адаптивной физической культурой зачастую являются одним из потенциально возможных видов деятельности для лиц с инвалидностью.

В данной статье рассматривается основная роль и специфика социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе различными видами адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: виды адаптивной физической культуры, здоровый образ жизни, двигательная активность, интеграция.

Адаптивная физическая культура - неотъемлемая часть современной физической культуры, имеющая большое социальное значение.

В статье рассматривается актуальная проблема социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством специально организованных занятий различными видами адаптивной физической культуры. В настоящее время установлено, что физическая культура и спорт являются одними из важнейших средств социальной адаптации и коррекции нарушенных функций детей-инвалидов.

Цель исследования: определить влияние занятий различными видами адаптивной физической культуры на уровень социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Материал и методы. Материалом исследования служит доступная научная литература по теме исследования. Методами исследования выступают анализ и синтез научно-методической литературы и документальных материалов, педагогические наблюдения и беседы со специалистами по адаптивной физической культуре (АФК).

Результаты и их обсуждение. Физическая культура занимает центральное место в структуре здорового образа жизни. Занятия любым из видов адаптивной физической культуры особенно важны для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Для этой категории людей физическая культура и спорт являются мощным средством социальной адаптации и интеграции их в общество. Под их влиянием улучшается не только психическое и физическое состояние детей-инвалидов, но и растет самодисциплина, чувство собственного достоинства, дух соревнования и дружбы.

Проблема развития детско-юношеского спорта среди лиц с ограниченными возможностямиздоровья (ОВЗ) актуальна на сегодняшний день.

Профессиональный спорт помогает людям с нарушениями здоровья развиваться физически и личностно, формировать качества и навыки, необходимые для адаптации к условиям современной жизни, благотворно влияют на психоэмоциональную и психофизиологическую сферу ребенка, предоставляет отличные возможности для восстановления и улучшения моторики детей с ОВЗ [3, с.289-311].

Спорт для детей с ограниченными возможностями здоровья зачастую является единственным средством общения, с помощью которого они забывают свои проблемы; начинают верить в себя, в свои силы и способности; проявляют лидерские качества.

Детям с нарушением здоровья особенно важны регулярные физические упражнения, улучшающие физические качества, что, в свою очередь, дает им возможность почувствовать себя обычными детьми

Методика адаптивной физической культуры существенно отличается от методики физической культуры, что связано с тем, что она предназначена для лиц с ОВЗ. У детей с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура формирует [2, с. 451-455]:

1. Осознанное отношение к своемуфизическому состоянию в сравнении его с состоянием нормально развивающихся детей;
2. Умение преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;
3. Необходимость быть как можно более здоровым и вести здоровый образ жизни.

В процессе занятий различными видами адаптивной физической культурыс детьми с ограниченными возможностями здоровья решаются следующие важные задачи:

1. Укрепление здоровья детей с ОВЗ;
2. Повышение их работоспособности, устойчивости к нагрузкам;

3. Коррекционная работа по развитию и совершенствованию двигательных способностей;

4. Профилактическая работа;

5. Развитие физических качеств;

6. Развитие коммуникативной, эмоциональной сферы;

7. Успешная социализация.

Процесс формирования адаптивной физической культуры связан не только с корректирующей, профилактической и реабилитационной работой, важным моментом является формирование положительной самооценки детей с ограниченными возможностями здоровья, их социализация в обществе.

Для получения положительного результата, помимо двигательных упражнений, в занятия по адаптивной физической культуре включают игровые приемы [1, с. 169-175].

На состояние ребенка с инвалидностью положительно влияют занятия в водной среде (бассейн, джакузи). Их следует дополнять упражнениямидля развития координации движений, дыхательными упражнениями, упражнениями на игровую ориентацию в пространстве или проведением игровых занятий с использованием «куклотерапии», являющейся одним из методов психокоррекции состояния детей с ОВЗ.

Среди нетрадиционных форм адаптивной физической культуры для детейс ОВЗ можно выделить занятия в сухом бассейне, полном разноцветных шариков. Во время занятий происходит постоянный массаж всего телас помощью шариков и движений, стимулируются тактильные ощущения.

Для повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья важно увеличить моторную плотность занятий адаптивной физической культурой, их эмоциональную насыщенность.

Помимо этого, различные техники массажа позволяют разносторонне воздействовать на нервную систему, способствуют скорейшему восстановлению работоспособности утомленных мышц. Дополнительно рекомендуется ежедневный самомассаж, а также выполнение дыхательных упражнений.

При работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья предпочтение отдается физическим нагрузкам в форме ритмической гимнастики под музыку. Выполнение ритмичных движений позволяет получить наибольший коррекционный эффект из-за активизации деятельности всех органов и систем, улучшения дыхания и кровообращения.

Реабилитация детей с ограниченными возможностямиздоровья при помощи средств и методов адаптивной физической культуры позволяют поддерживать психическое и физическое состояние организма. Индивидуальный подход к каждому ребенку дает им возможность добиться замечательных результатов и адаптироваться к социуму.

Именно комплексные занятия адаптивной физической культурой являются эффективным средством профилактики и устранения недостатков в психическом и физическом развитии у детей с нарушениями здоровья, появившихся в раннем возрасте, обеспечивает дальнейшую коррекцию и служит важным средством компенсации нарушений и социальной адаптации [4, с. 26-33].

Заключение. Процесс социальной интеграции ребенка с ограниченными возможностями здоровья будет эффективен при условии, что он сможет приобрести и усвоить определенные социальные ценности и общепринятые общественные нормы поведения.

Адаптивная физическая культура позволяет ребенку приобрести необходимые качества для любой будущей деятельности, дает возможность реализовать свои творческие способности и добиться результатов, зачастую превосходящих результаты здоровых людей.

Литература

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 368 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М .: Спорт, 2016. - 616 с .
3. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А Р. Кудашев, А. А. Баранов. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
4. Шебеко, В.Н. Формирование личности ребенка дошкольного возраста средствами физической культуры: автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.02 / Шебеко Валентина Николаевна; [Место защиты: Моск. гос. гуманитар. ун-т им. М.А. Шолохова]. - Москва, 2011. - 50 с.
5. Социальная адаптация и когнитивное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры: сборник материалов Региональной научно-практической конференции с Всероссийским участием / под общей ред. Финогеновой Н. В. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 246 с.

UDC 376.42

DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES IN CHILDREN WITH GENERAL BEHAVIORAL AND MENTAL DISORDERS

A.Kh. Musralinova, E.S. Stotskaya, Yu.S. Eliseeva
FSBEIHE «Siberian State University of Physical Education and Sports», Omsk, Russian Federation
E-mail: musralinova95@mail.ru

Abstract. The article presents the features of the development of motor abilities in children with general behavioral and mental disorders. In the classroom, a methodology was developed that includes five blocks of exercises aimed at developing speed, strength, general endurance, dexterity and flexibility, depending on the orientationmaximum two were included. An important feature was the use of visual methodological cards with tasks, as well as the structuring means and methods that made it possible to improve physical qualities and indicators of vestibular stability, which were noted at a statistically ($p \leq 0.05$) significant level.
Keywords: behavioral disorders, mental disorders, physical qualities, health and fitness recreational classes, vestibular stability, visual method cards.

Аннотация. В статье представлены особенности развития двигательных способностей у детей с общими расстройствами поведения и психическими нарушениями. На занятиях была разработана методика, включающая в себя, пять блоков упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, общей выносливости, ловкости и гибкости, в зависимости от направленности включалось не более двух.Важной особенностью являлось использование визуальных методических карточек с заданиями, а также структурирование средств и методов, которые позволили улучшить физические качества и показатели вестибулярной устойчивости, которые отмечены на достоверно ($p \leq 0,05$) значимом уровне.
Ключевые слова: расстройства поведения, психические расстройства, физические качества, физкультурно-оздоровительные занятия, вестибулярная устойчивость, визуальные методические карточки.

In modern society, there are more and more children with autism, Down's syndrome, mental retardation, attention deficit hyperactivity disorder, that dictates the need for continuous improvement of guidelines for this category of children.

Children with mental disorders have a number of features that can demonstrate themselves in a possible lack of intellectual, speech, mental development and a decrease in physical qualities, requiring continuous rehabilitation and habilitation of children [p. 135, 3].

Physical education and health-improving classes are aimed at the rehabilitation and habilitation of children, which, therefore, will form new motor skills in the child, improve the physical qualities, and also have a positive effect on the psycho-emotional state, intellectual abilities and the ability to socialize in society.

Purpose of the study: theoretical and experimental substantiation of the methodology for the development of motor abilities in children with general behavioral and mental disorders.

Material and methods. The research was carried out at the Department of Theory and Methods of Adaptive Physical Education of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education'Siberian State University of Physical Education and Sport'. The study involved 12 children aged 8-10. The group included children with autism, mental retardation, Down's syndrome, and a child with attention deficit hyperactivity disorder. Pedagogical testing included an assessment of five basic physical qualities, such as speed, strength, endurance, agility, flexibility, which were assessed using the age-related physical norm according to V.I.Lyakh. These physical qualities were assessed using specially selected tests: «Running 30 m in place», «Standing long jump», «Bench sit-up», «Shuttle run 3x10 m», «Forward inclination of the body with straight legs».

Vestibular stability was assessed using the stabilometric apparatus «Stabilan-01-2», the computer program «StabMed» version 2.08, a PC monitor displaying graphic data on the course of the session. Frontal displacement (forward - backward), sagittal displacement (left - right) (Fig. 1) and the quality of the balance function (Fig. 2) were assessed. The better the score was considered, the closer the scores were to zero, and if they were scattered and farther from zero, the scores were considered worse.

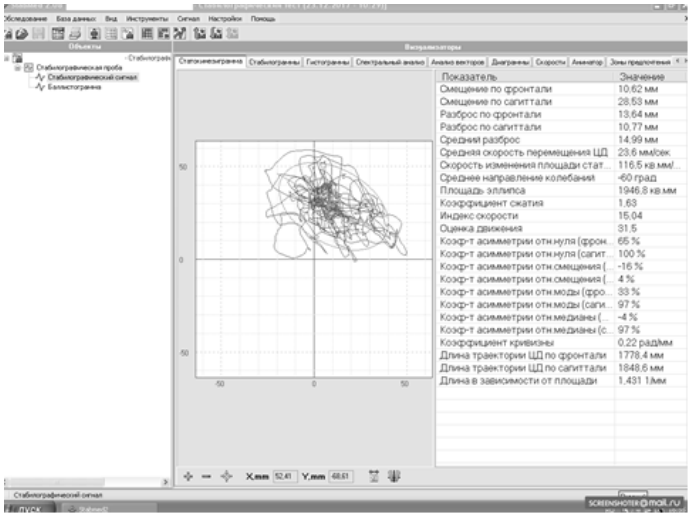


Fig. 1. Frontal and sagittal displacement of the center of gravity

To calculate the results, the methods of arithmetic mean values, standard deviations and the T-Wilcoxon test were used.

Results and its discussion. When analyzing physical indicators, children were conveniently classified into four groups, taking into account the diagnosis. In the tests carried out in terms of physical indicators, children showed low indicators. In children with mental retardation (mental retardation) and Down's syndrome, the results in the tests «Running 30

meters in place», «Shuttle run 3x10 m», «Standing long jump from a place» and «Bench sit-up», the result was significantly better than children with autism and ADHD (attention deficit hyperactivity disorder). In the test «Forward inclination of the body with straight legs» in children with CRD, the results on this scale were significantly higher than in children with autism, Down's syndrome, and ADHD.

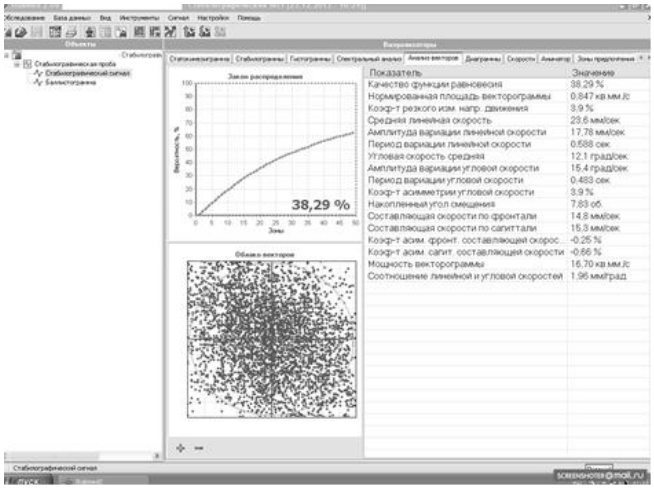


Fig. 2 Quality index of the equilibrium function

In children with general behavioral and mental disorders, the frontal displacement was 7.8 ± 3.4 mm, the sagittal displacement was 39.0 ± 13.2 mm, and the quality of the balance function was 55.0 ± 15.1. The scatter of indicators indicated impairment of balance functions, which was one of the main problems accompanying movement disorders in the clinic of nervous diseases. Only 9 childrenout of12managed to conduct the study the first time, since 3 children could not stand still, were distracted, and got off the platform. As a result of assessing physical indicators and indicators of vestibular stability of children, a methodology for the development of motor abilities was developed. The structure of the lesson consisted of introductory, preparatory, main and final parts. Classes were conducted with a health-improving focus at least twice a week, lasting no more than 60 minutes, the number of exercises depended on the physiological characteristics of the children.The preparatory part was aimed at preparing the body for the upcoming lesson. The lesson began with walking (walking is normal, on toes, heels, jumping, back forward, squatting, in a half-squat, from heel to toe, with a 360-degree turn at the signal), after walking and running, they switched to general developmental exercises. The preparatory part lasted 10-15 minutes. The construction of the main part of the lesson was realized with the help of various combinations of exercise blocks, depending on the tasks and the nature of the lesson. One lesson included no more than two blocks out of five, which were combined with each other depending on the tasks. Such a load had a broader, but less profound effect on the child's body (Table 1).

Table 1 - Complex development of physical qualities in physical education and health-improving classes in children with general behavioral disorders and mental disorders

Blocks	rapidity	force	endurance	dexterity	flexibility
rapidity		*	*	*	*
force	*		*		
endurance	*	*		*	
dexterity	*	*	*		*
flexibility	*			*	

Note: * - combiningblocks

In the first block of exercises, the means and methods were aimed at developing speed abilities. For development, repeated, playful, competitive methods were used, as they stimulated in children a sense of rivalry, the struggle for superiority, all this was reflected in the results. The block of exercises consisted of running in segments at intervals of rest, various outdoor games, relay races from different starting positions [p. 35, 4]. In the second block of exercises, the means and methods were aimed at developing strength abilities. Children of primary school age were focused on speed-strength qualities and the development of strength in the muscles of the arms, legs, back and abdominal muscles. For this block, circular and repeated methods were used. The block of exercises included strength exercises followed by acceleration, high jumps, exercises with objects, exercises «by stations». In the third block of exercises, the means and methods were aimed at developing general endurance. Since cyclic exercises, performed in aerobic mode, have the widest application for the development of endurance, therefore uniform, repetitive, interval, competitive, game methods were used in this block. The block of exercises included outdoor games, long-distance running, alternating running and walking at intervals. In the fourth block of exercises, the means and methods were aimed at developing coordination abilities. The development of coordination abilities play a huge role for this category of children, since this is due to the deficiencies of the higher levels of regulation, as well as severe hypokinesia (V.I. Lyakh, 2000). Exercises were carried out on a bench, on a rail, with the inclusion of roller skating, finger gymnastics with exercises on both hands at the same time, relay races were carried out on a signal, various options of shuttle running with the use of toys, and a coordination ladder was included in the lesson. In the fifth block of exercises, the means and methods were aimed at developing flexibility. To improve flexibility, static stretching and multiple repetition techniques were used. Multiple repetition included various inclinations of the body, repeated springy movements. The static stretching method included exercises where the child performed stretching using additional weights from several seconds to one minute [p. 23, 1].

The number of exercises was selected empirically, depending on age stzndards, physical fitness and physiological characteristics of children. The main part lasted approximately 25-30 minutes.The final part of the lesson was aimed at restoring the body after stress. In the final part, the children were given swing, stretching exercises or sedentary games. After the physical education and health improvement classes, the well-being of the children was assessed, the results of the lesson were summed up, homework was given to consolidate the motor action. The final part of the lesson took 5-7 minutes.

During the classes, a differentiated approach was taken into account in the selection of physical exercises, depending on the form of the disease. For children with ADHD, attention exercises were used, making sure that the child completed the task to the end and only at the instructor's command. Clearer structured phrases were used with children with autism. For children with Down syndrome and DPD, the exercise was shown from the preparatory position (PP) - lying, sitting on an elevated surface, while learning motor action, they gave exercises of a holistic nature. To facilitate communication and learning new skills of the child with the instructor, visual methodical cards were developed in each block of exercises [p. 15, 2]. When conducting control testing in children with general behavioral and mental disorders, positive changes in indicators were revealed in comparison with the baseline data. The results «before» and «after» the pedagogical experiment revealed that in almost all tests there are significant ($p \leq 0.05$) changes after the lessons, where the motor abilities of children were assessed, which are presented in table 2.Assessment of the results of vestibular stability using the stabilometric apparatus «Stabilan-01-2» revealed statistically ($p \leq 0.05$) significant improvements in the results, which are presented in Table 3. A decrease in deviation in the frontal and sagittal axes indicates an improvement in vestibular stability.

Besides, in children with general behavioral and mental disorders, the quality of the balance function increased by 33%. It is supposed that the improvement was due to the implementation of a block of exercises for coordination abilities.

Table 2. – Indicators of the development of physical qualities in children with general behavioral and mental disorders before and after the study, M ± σ

Tests	Beforeresearch	Afterresearch
Running 30 meters in place (sec)	11,1±2,7	10,2±2,6*
Standinglongjump (cm)	64,0±21,0	81,0±27,0*
Bench sit-up (number of times in 1 minute)	8,0±5,0	14,0±6,0*
Shuttle run 3 x 10 m (sec)	20,2±6,6	15,4±5,6*
Forward inclination of the body with straight legs(cm)	5,0±4,0	6,0±4,0*

Note: * - significant differences (p <0.05) according to the T-Wilcoxon test

Table 3. – Indicators of vestibular stability in children with general behavioral disorders and mental disorders of primary school age before and after the study, M ± σ

Plane (mm)	Beforeresearch	Afterresearch
Frontalplane	7,8±0,7	5,7±0,4*
Sagittalplane	-39,0±3,5	-36,0±3,1*

Note: * - significant differences (p <0.05) according to the T-Wilcoxon test

Conclusion. Thus, the methodology for the development of motor abilities in the classroom for children with general behavioral and mental disorders was distinguished by the structuredness of means and methods using physical exercises and visual methodological cards. Systematic exercises had a positive effect on the development of conditioning abilities, vestibular stability, as well as voluntary attention, cognitive processes and communication skills.

Reference

1. Adaptive physical education for children with autism: Methodological foundations and a basic set of exercises to increase the physical activity of children and adolescents with ASD / David S. Geslak; per. from English U. Zharnikova; foreword S. Shora. - Ekb .: Rama Publishing, 2019.- 192 p.

2.Grishina, Yu. I. General physical training. To know and be able to: textbook / Yu. I. Grishina. - 2nd ed. - R .: Phoenix, 2012 .- 249 p.

3.MusralinovaA.Kh. Methodology of mini-football lessons with children with general behavioral and mental disorders / A.Kh. Musralinova, E. S. Stotskaya // Adaptive physical culture and sports: current state and development prospects: collection of materials of the I International scientific and practical conference (Nur-Sultan, September 18, 2019). - Nur-Sultan: NGO «Young disabled people of the city of Astana», 2019 - pp. 135-139.

4. Shapkova L.V. Correctional outdoor games and exercises for children with developmental disabilities / Under. ed. L.V. Shapkova. - M .: Sovietsport, 2002 .-194 p.

УДК 796.035-043.86

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА

Е.А. Николаева, Н.В. Васецкая

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: nataly.sport@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению состояния и перспективе развития оздоровительной адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спортивно-оздоровительный характер, здоровье.

Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом становятся все актуальнее в обществе. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Так люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться. Для некоторых видов нарушений такой спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориально. Но при развитии адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи является актуальной [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – есть структурированный комплекс условий, имеющий спортивно-оздоровительный характер, целью которого является адаптировать человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде, при этом учитывая его физические недостатки. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Ограниченная физическая способность человека жить полноценной жизнью чаще всего приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и так далее). АФК – является своего рода гарантом, который помогает преодолеть морально-психологические барьеры и социализироваться в обществе [2].

Адаптивная физическая культура стала весьма популярной, так как показала свою эффективность в улучшении общего физического состояния здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, который стал видом АФК. Такое направление в спорте дает возможность людям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя полноценными, дает им шанс самореализоваться, ощутить на себе спортивную конкуренцию с другими такими же людьми[3].

Анализ источников показывает, что категория людей, имеющие инвалидность в большей степени, преобладает среди детей и подростков. А 85 % – от общего числа новорожденных приходится на детей, которые имеют какие-либо отклонения в физическом и психическом развитии. Такие данные постоянно обновляются, так как они дают нам возможность понять, какую поддержку можно оказать в развитии адаптивной физической культуры и спорта. Вопрос действительно актуален, потому что затрагивает, как физическую неполноценность людей, так и психологическую сторону их жизни. Для такой категории людей физическая активность – является жизненно необходимым фактором.

На фоне положительных моментов имеются и проблемы, которые связанны с развитиемадаптивной физической культуры и адаптивного спорта [4].

Но все же присутствуют и перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на Международной арене спорта. Так, например, можно выделить следующие перспективы:

- во-первых, на международном уровне видно, что постепенно начинают включать в программу Паралимпийских игр виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Одно из новшеств – это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди незрячих и слабовидящих людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Это говорит нам о том, что в АФК стали

внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимать участие во многих видах спорта;

- во-вторых, в России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество принимающих участие в адаптивном спорте достигает 95,8 тысяч человек;

- в-третьих, укрепление международных связей. Так в 2020 году в Токио должны были проходить Паралимпийские игры. Так коммерческая организация заключила с несколькими Паралимпийскими клубами договор, который предусматривает удвоенный выигрыш в случаи победы кого-либо из этого клуба на Паралимпийских играх. То есть предоставляет финансовую поддержку;

- в-четвертых, идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицированных специалистов в сфере привития физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья;

- в-пятых, пропаганда Паралимпийских игр, и также упоминание в средствах массовой информации почетных спортсменов, которые своим примером показывают, что даже при физических недостатках можно добиться больших успехов в спорте [4].

Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Таким образом, были рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни [5].

Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют ее развитие, но в то же время они намечают дальнейшие перспективы в развитии.

Литература

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.

2. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.

3. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.

4. Устинов, И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 462–469.

5. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.

УДК 796

ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.П. Хвостиков
Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск
E-mail: igor.khvostikov.83@bk.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные теоретические моменты понятия «здоровье», приведены возможные пути его коррекции для студентов высших учебных заведений. Описан и обоснован пример улучшения адаптационных возможностей учащихся вузов на практических занятиях физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, оздоровление студенческой молодежи, стресс, адаптационные реакции, физические нагрузки.

В настоящее время проблема определения, сохранения методов коррекции здоровья среди студенческой молодежи актуальна как никогда. К сожалению, среднестатистический показатель субъективной и объективной оценки уровня здоровья студентов, в наше время, довольно низкий. Это связно с воздействием множества агрессивных факторов, которые культивируются различными аспектами современного общества. Образ жизни учащихся вузов можно охарактеризовать ограниченной двигательной активностью, большой умственной и эмоциональной нагрузкой, негативной действующей на все системы организма и приводящей к снижению его компенсаторно-приспособительных реакций. Состояние здоровья студентов напрямую связано с имеющимися адаптационными резервами. [1, 2] В связи с этим, важно понимать не только причины происходящего, но и уметь вовремя определять и корригировать отклонения социального, психического и физического здоровья среди учащихся.

Цели работы – анализ представлений, понятий феномена здоровье, путей управления для его улучшения и стабильности для учащихся вузов.

Материалы и методы. При написании данной работы были использованы эмпирические и теоретические методы исследования, а именно наблюдение, анализ литературных источников и обобщение изучаемого материала. Материалом для написания данной статьи являются научные публикации по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Существует множество различных определений здоровью. Их суть и формулировка может видоизменяться в зависимости от сферы деятельности, в которой они применяются. Что же есть здоровье? Мы рассмотрим два основных определения, которые, на мой взгляд, наиболее точно раскрывают сущность этого понятия с точки зрения физиологии.

В V в. до н. э. древнегреческий философ АлкмеонКротонский дал следующее определение: «Здоровье – это гармония или равновесие противоположно направленных сил». По существу изречение Алкмеона справедливо и современно. Оно лежит в основе более научно обоснованного определения Судакова: «Здоровье человека – это слаженная деятельность различных функциональных систем организма и их устойчивость по отношению к тем влияниям, которые отклоняют его от нормы» [2]. Иными словами суть здоровья отражается в возможностях поддержании гомеостаза с минимально возможным расходом энергии, повышении адаптационных возможностей путем достижения максимальной неспецифической адаптационной резистентности организма (НАРО).

Теория и практика НАРО разработана Л.Х. Гаркави в развитие и дополнение концепции стресса Г. Селье. Этим термином авторы обозначили общую периодическую систему неспецифических реакций организма на действие (помимо сверхмощных

стрессовых, описанных Г. Селье), раздражителей сверхмалой, малой (тренировка), и средней (активация) интенсивности. Такие неспецифические реакции, по сути, и есть антистрессорные. Эти реакции могут быть вызваны воздействиями различной природы, встречающимися в жизни постоянно, но не являющимися патогенными. Целенаправленное, систематическое повторение адекватных, не чрезмерных, постепенно нарастающих раздражителей с учетом поддержания гармоничного согласования биоритмов реализуется повышением неспецифической резистентности и устойчивости организма к повреждающим воздействиям различной природы – перекрестная адаптация.

Использование реакции стресс в задачах оздоровления неприемлемо, поскольку стресс неизбежно является основой формирования большинства патологических процессов в организме. Однако вызов антистрессорных реакций тренировки и активации должен происходить осознанно и с ограничениями. Особенно это касается активации. Ведь, не рассчитав силу раздражителя, или же интенсивность его подачи, можно переступить то самое пороговое значение и перейти к другому типу адаптационной реакции – стресс реакции. С этого момента понятия «оздоровление» не существует, организм перестраивается на выживание с неизбежными поражениями отдельных подсистем [3,4].

Возникает вопрос: «Какой тип антистрессорной реакции более эффективен в методике оздоровления?» Ответ однозначен – одинаково эффективны оба. Сначала вызов реакции тренировки, затем чередование этих реакций (спокойная активация обладает более выраженным адаптационным следом и оздоровительным эффектом) позволяет организму гибко, биологически целесообразно приспосабливаться к многообразным воздействиям внешней и внутренней среды.

В условиях занятий физической культурой в стенах вуза чаще всего применяют дозированную физическую нагрузку ритмического типа в виде игровых видов спорта или бега [2]. В связи с этим, предлагаем применять обобщающий алгоритм тренировочного процесса, который способен на физическом уровне улучшать адаптационные возможности организма учащихся путем постепенного достижения уровня «тренировки», затем «активации».

Особый вопрос – о контроле состояния организма во время занятий. Наиболее простой и доступный метод – контроль пульса. Универсальная рекомендация – это давать такую нагрузку, чтобы частота пульса не снижалась менее 120 ударов в минуту. Выделено три различных тренировочных режима в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС находится в пределах 130-150 в минуту, то работа полностью аэробная, кислородный долг не образуется. Если ЧСС 150 – 170 в минуту, то это уже смешанный аэробно – анаэробный режим. Третий режим – при ЧСС выше 180 в минуту, когда работа переходит на анаэробный путь и образуется большой кислородный долг. Тренировки в плане оздоровительного бега должны быть аэробными, без кислородного долга и при ЧСС не выше 150 в минуту. Поэтому оптимальная частота пульса при нагрузке должна составлять не менее 120 и не более 150 в минуту.

Подсчитывать пульс необходимо сразу после прекращения нагрузки за 10 секунд и потом умножать на 6: дело в том, что после остановки или перехода на ходьбу ЧСС очень быстро снижается, и подсчет, за целую минуту, даст неверный результат. Впрочем, есть метод контроля частоты пульса во время бега, основанный на носовом дыхании. До тех пор, пока продолжается дыхание через нос полностью обеспечивается поступление кислорода в организм – ЧСС не превышает 130 в минуту. Момент, когда человек вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению частоты пульса до 140 – 150 в минуту (верхний предел аэробного обмена). Поэтому рекомендуем давать такую нагрузку, при которой можно легко обходиться носовым дыханием (разумеется, ЧСС не должна быть ниже 120 в минуту). Аэробный режим обеспечивает все необходимые компоненты нагрузки: расход энергии, оптимальное увеличение

ЧСС, вибрацию внутренних органов. Не нужно стремиться к увеличению скорости, она сама возрастет естественным путем по мере тренированности организма. Тренировочный процесс в таком режиме не должен длиться более 60 минут [5].

Среднее количество тренировок для сохранения и повышения уровня НАРО должно составлять три дня в неделю. Естественно одного тренировочного процесса не достаточно для достижения результата, так как в процессе адаптации организма неразрывно тесно переплетены специфические и неспецифические, локальные и общие реакции. Характер развития, результат специфических и локальных реакций существенно зависят от уровня неспецифической адаптационной резистентности организма (НАРО). Поэтому, совершенно очевидна необходимость разработки методов практической реализации именно комплекса конкретных оздоровительных программ, направленных на частные цели, например:

- гармонизация биоритмов, основного цикла сон – бодрствование;
- организация двигательной активности;
- коррекция питания и нормализация веса тела;
- профилактика усталости, проявлений ВСД;
- психофизиологическая гармонизация, культура эмоций;
- поддержание осанки;
- анаэробные нагрузки

и некоторые другие.

Заключение. Итак, основная идея оздоровления заключается в регулярном, целенаправленном и дозированном воздействии на организм «тренирующих стресс-факторов», которые способствуют повышению защитных свойств организма, причем, что особенно важно – неспецифической активной резистентности. А это значит, что реагируя на любой дозированный раздражитель организм, приобретает устойчивость и к другим стрессорам: инфекциям, большим физическим, умственным и эмоциональным нагрузкам.

Однако не стоит забывать, что для достижения наилучшего результата в методике оздоровления студенческой молодежи необходимо учитывать, что только суммарный эффект от реализации отдельных подпрограмм служит целенаправленному формированию заданного типа антистрессорных реакций, постепенного увеличения уровня НАРО, осознания позитивных результатов проводимых действий, тем самым, создания стойкой, ясной мотивации в решение задачи оздоровления.

Литература

1.Пушкарева, И.Н.Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования / И.Н. Пушкарева, С. В. Кумсков, С.А. Новоселов // Теория и практика физической культуры, 2010. – № 3. – С. 55 – 57.

2. Чекулаева, Л.В. Теоретико-методический аспект проблемы формирования здорового образа жизни студентов: методические указания для студентов нефизкультурных вузов / Л.В. Чекулаева, Л.И. Костюнина. – Ульяновск: УлГТУ, 2010. – 62 с.

3. Гаркави, Л.Х.Антистрессорные реакции и активационная терапия / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, Т.С. Кузьменко – М.: Книга по Требованию, 2015 –559 с.

4.Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г.Селье. – М.: МЕДГИЗ,1960 – 253 с.

5.Селуянов, В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон/ В.Н. Селуянов, Б.Б. Мякинченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.

С Е К Ц И Я 4

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 613.3:796.071

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МОНИТОРИНГА ВОДНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

М.М. Богомолова, И.С. Таможникова, С.С. Михальчук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Российская Федерация
E-mail: bmm66@mail.ru

Аннотация. С помощью приложения Waterbalance и онлайн-сервиса обратной связи Googleformsпроведен мониторинг питьевого режима у спортсменов. Выявлено, что большинство из них не придает значения контролю за водно-солевым балансом, даже имея признаки дегиратации организма.
Ключевые слова: дегидратация ирегидратация организма спортсменов, приложениеWaterbalance, онлайн-сервис обратной связи Googleforms.

Согласно современным представлениям спортивной медицины и спортивной физиологии одним из существенных факторов поддержания необходимого уровня общей и спортивной работоспособностиявляется своевременная диагностика обезвоживания, а также адекватное и своевременное возмещение дефицита жидкости в организме спортсменов [1].

Известно, что в условиях неблагоприятного микроклимата (жаркое лето, высокая температура воздуха в спортивном зале) при интенсивных нагрузках спортсмен может потерять от одного до двух литров воды в час, однако организм человека за это же время может усвоить не более 1 литра жидкости. Потеря организмом спортсмена жидкости опасна не только сама по себе, даже незначительное обезвоживание приводит к нарушению электролитного баланса организма, так как с потом теряется значительное количество Na, K, Ca, Cl, Mg и других макро- и микроэлементов. Водно-электролитные нарушения существенно влияют на когнитивную деятельность, мышечную производительность и выносливость, а также скорость и качество восстановительных процессов организма спортсмена [2].

С целью выяснения информированности спортсменов о неблагоприятных последствиях дефицита жидкости в организме в условиях спортивной деятельности и контроля за адекватным ее возмещением было проведено профилактическое скрининговое исследование среди спортсменов 20-22 лет.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 19 человек, занимающихся легкой атлетикой, тяжелой атлетикой, спортивной гимнастикой, спортивными танцами, акробатикой.

Перед началом исследования при помощи установленного на свой смартфон приложения Waterbalance (рис.1) спортсменысамостоятельно рассчитывали свою ежедневную суточную индивидуальную норму потребления жидкости.

При расчете суточной нормы потребления воды учитывался рост, вес, температура окружающей среды, двигательная активность человека. Приложение позволяет отслеживать суммарный прием жидкости в течение 24 часов, рассчитывает соответствиевыпитой жидкости норме и напоминает о необходимости питья, если перерывы становятся слишком продолжительными.



Рисунок 1. Приложение Waterbalance для мониторинга суточного приема жидкости

Помимо мониторинга за суточным объемом выпитой жидкости участники исследованияпри помощи анкетирования в течение 7 дней ежедневно 3 раза в день по цветовой шкале дегидратации отмечали цвет утренней, дневной и вечерней порции мочи (рис.2), фиксировали количество мочеиспусканий в сутки и проводили самооценку своего состояниядля выявления признаков скрытой дегидратации.



Рисунок 2. Цветовая шкала дегидрации (по цвету мочи).

Анкетирование участников обследования проводилось при помощи онлайн-сервиса обратной связи Googleforms. Использование такой формы анкетирования позволяет оперативно отслеживать взаимосвязь объема выпитой жидкости и получать данные о самочувствии участников исследования.

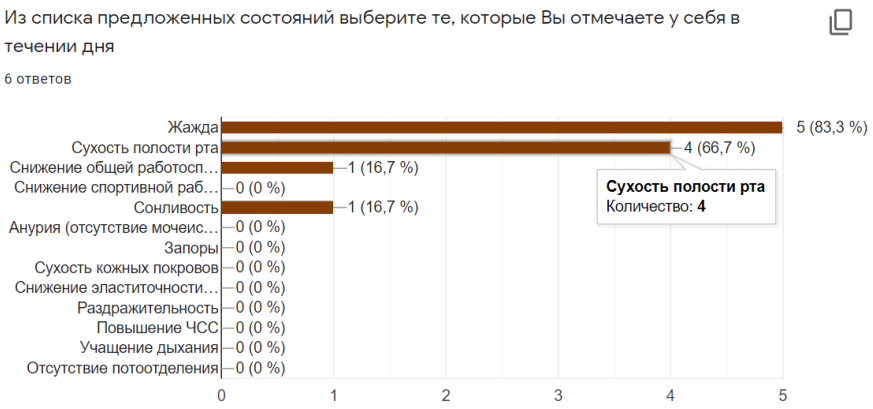


Рисунок 3. Данные анкеты признаков дегидратации спортсмена на платформе Googleforms

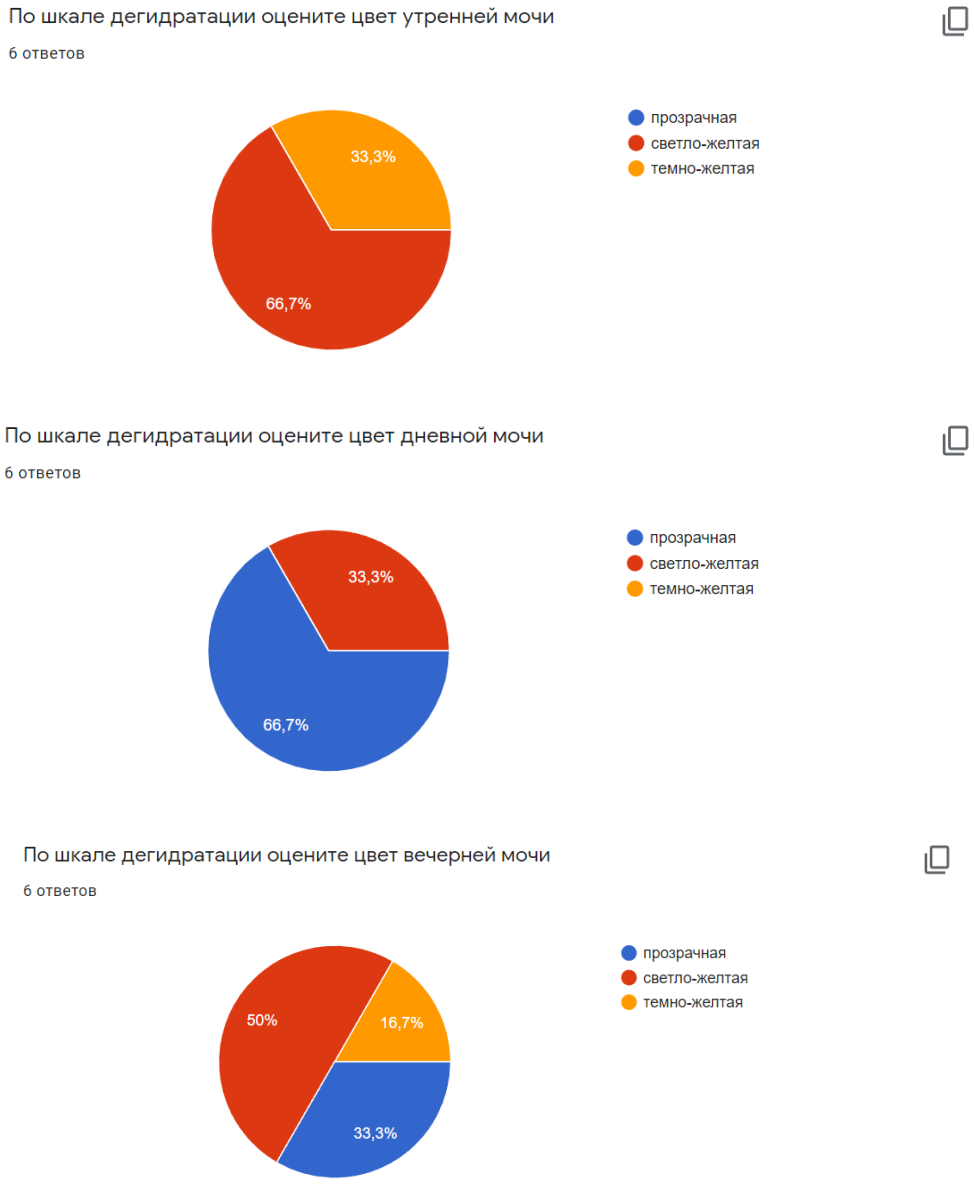


Рисунок 3. Данные о дегидратации спортсменов на основе оценки цвета мочи

Всего участникам исследования было предложено ответить на 13 вопросов об их состоянии, при ответе на которые предлагали, например, отметить чувство жажды, сухость кожных покровов, снижение общей и спортивной работоспособности, сонливость, вегетативные реакции (рис. 3), цвет утренней, дневной и вечерней мочи и пр.(рис.4).Спортсмены, участвующие в исследовании, ежедневно в течение 7 дней отмечали у себя перечисленные выше симптомы и состояния.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа полученных данных была установлена зависимость между количеством выпитой жидкости и количеством субъективных и объективных признаков обезвоживания. Так, спортсмены, дефицит жидкости у которых составлял в сутки до 20%, отмечали у себя 2-3 признака дегидратации, а именно: сонливость, сухость кожных покровов, усталость, снижение общей работоспособности. При отрицательном водном балансе до 50% участники исследования фиксировали 5-7 жалоб, как-то: сонливость, сухость кожных покровов, усталость, быстрая утомляемость, повышение ЧСС, снижение общей и спортивной работоспособности, жажда, сухость во рту, темный цвет мочи более 6 раз за неделю.

Согласно литературным данным отрицательный баланс жидкости, особеннопри занятиях спортом, может привести к обезвоживанию организма с последующим нарушением электролитного баланса. При средней и высокой степени обезвоживания затрудняется нервная регуляция мышечной деятельности, формирование функциональных и структурных следов тренированности неизбежно замедляется.Разумеется, более достоверным и информативным методом за содержанием воды в организме является контроль состава тела, т.к. перечисленные выше признаки не обязательно могут быть связаны только с обезвоживанием организма, но длительное наблюдение, сопоставление повторяющихся симптомов с объемом принятой жидкости и коррекция питьевого режима спортсменов позволят уточнить влияние дегидратации на их состояние.

Проведенное исследование также позволило сделать заключение об уровне информированности спортсменов в отношении спортивных напитков, обладающих изотоническими свойствами, например Powerade, Gatorade, Isostar и др. В их состав входят растворы аминокислот, дипептидов, мальтодекстринов, повышающих абсорбцию электролитов и воды в кишечнике и обладающих наиболее эффективными регидратационными свойствами по сравнению с другими жидкостями. Как оказалось, никто из участников исследования при занятиях спортом не только не применяет специализированные спортивные напитки, наиболее адекватно восполняющие водный и электролитный баланс, но и даже не знает о них.

В результате исследования было установлено, что за недельный период изучения среднее значение потребления жидкости в сутки спортсменами составило 1,28±0,6л при норме 1,98±0,1л. Следовательно, суточный дефицит жидкости у участников исследования составил более 1/3, а именно 35,3%. При анализе анкет участников исследования установлено, что всего 3 спортсмена из 19 употребляли необходимое количество жидкости, водный баланс остальных участников был дефицитным. У троих анкетируемых отмечено употребление жидкости от 0,14 до 0,33л/сутки, что позволяет говорить об экстремальном дефиците жидкости и прогнозировать у них ухудшение общей и спортивной работоспособности.

Заключение. При занятиях спортом необходим постоянный контроль за адекватным восполнением жидкости в процессе и после выполнения физической нагрузки. Наиболее доступными и информативными средствами контроля за водным балансом организма являются:

- приложение Waterbalance для расчета суточной нормы жидкости с учетом температуры окружающего воздуха, двигательной активности, роста и веса спортсмена;

- онлайн-сервис обратной связи Googleforms, позволяющий оперативно собирать данные о водном балансе и признаках дегидратации организма спортсмена

Для более эффективного мониторинга за наличием и степенью дегидратации у спортсменов необходимоежедневно контролировать состав тела.

Литература

1. Толмачёв, Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М., Влияние образа жизни на здоровье человека, ModernScience, 2019 г. № 12-4. С. 181-184. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41747192

2. Евдокимова, В.А., Поздняков А.М. Нарушение питьевого режима у спортсменов // Успехи современного естествознания. - 2013(9).-С.118.

УДК 378.147.091.3:613

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Т.Л. Бурлакова

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: burlakova.tatiana75@gmail.com

Аннотация. Бурлакова Т.Л. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе вуза. В данной статье охарактеризованы четыре модели определения здоровья. Представлена четырехкомпонентная модель, в которой подчеркнуты взаимосвязи различных компонентов здоровья. Даны определения здоровьесберегающим образовательным технологиям.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учебно-воспитательный процесс, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи, их поведению и восприятию самого понятия «здоровый образ жизни». А также, все большее значение отводится роли высшей школы как социальному институту, формирующему не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими качествами и свойствами, как духовное, психическое, физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы.

Как считают, многие исследователи студенты высших учебных заведений отличаются более высоким уровнем общей эрудиции, социальной и потребительской активности. Исходя из сказанного, исследовательская проблема состоит в том, что, с одной стороны, студенты вузов обладают стремлением к самосовершенствованию и освоению знаний, умений и навыков; с другой – учеба в вузе не способствует кардинальному повышению уровня культуры здоровья и восприятия студентами здоровья как самостоятельной ценности.

Укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей качества их подготовки.

Процесс здоровьесбережения, да и не только реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, должна осуществляться на пути гармоничного и слаженного взаимодействия образовательного процесса и студентов как основного субъекта образования.

Научные работы многих исследователей посвящены здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных учреждениях, так как именно от того, насколько организован педагогический процесс в образовательном учреждении, зависит уровень здоровья молодого поколения.

Актуальность нашего исследования заключается в необходимости совершенствования работы здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью в образовательной процессе. Для решения данной проблемы необходима государственная поддержка здоровья и формирования здорового образа жизни, включая разработку и реализацию системы охраны здоровья молодежи. Во многих нормативных актах, целевых программах среди приоритетов в области сохранения и укрепления здоровья населения ставится задача создания благоприятной и безопасной для здоровья окружающей среды в организациях образования.

Целью исследования является разработка предложений по совершенствованию здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ВУЗа.

Проблема здоровьесбережения предстает перед нами одной из самих глобальных и важных, несмотря на другие проблемы человечества. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья, развитие ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему считается приоритетной в нашей республике.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это не только отсутствие заболеваний, но и абсолютное духовное, психическое, физическое и социальное благополучие человека, гармоничная не только для организма, но и для окружающей среды, способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций, адаптация в социуме.

Если рассматривать определения понятия «здоровье» в различных трактовках нескольких авторов, то здоровье, по мнению Г.А. Калачевой – это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции [3, с. 148].

На сегодняшний день существуют четыре модели определения здоровья:

- Медицинская модель, подчеркивающая отсутствие болезни, нормальное функционирование организма;
- Биомедицинская, где главным является взаимодействие со средой, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, субъективное ощущение здоровья;
- Ценностно-социальная модель, подчеркивающая моменты общения и взаимодействия людей. Здоровье должно пониматься как ценность для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни каждой личности;
- Биосоциальная, делающая упор на работоспособность, слаженность профессиональной или учебной деятельности. Считается, что в этой модели социальным признакам придается приоритетное значение [4, с. 697].

Данное предположение дает нам полный и целостный взгляд на здоровье, и оно предстает в виде четырехкомпонентной модели, в которой подчеркнуты взаимосвязи различных его компонентов, таких как:

а) духовный уровень – личностный уровень, с целями и ценностями жизни, убеждениями, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;

б) физический уровень – определяется уровнем физиологического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. А саморегуляции в организме путем гармонии физиологических процессов, максимальной адаптации к окружающей среде;

в) психический уровень – состояние психической сферы, поведенческая реакция и определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферы;

г) социальный уровень – степень социальной адаптации человека в обществе, наличием условий для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Методы исследования: анализ теоретических источников (психологической, педагогической и социологической литературы по проблеме); анализ исследуемой организации (изучение сайта университета, анализ плана мероприятий по здоровому образу жизни и реализации здоровьесберегающих технологий в вузе); экспертное формализованное интервью, анкетирование, социологическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Анализ теоретических и методологических подходов к определению понятия «здоровьесберегающая технология»; результаты исследования особенностей поведения и готовности студентов вуза к ведению здорового образа жизни; результаты экспертного опроса сотрудников вуза об эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс; результаты наблюдений поведения за субъектами образовательного процесса в ходе посещения мероприятий, связанных с здоровым образом жизни, а также пути совершенствования реализующихся здоровьесберегающих технологий в высших образовательных учреждениях.

Здоровьесберегающие технологии выступают как совокупность педагогических принципов, которые дополняют общеобразовательный процесс и наделяют их признаками здоровьесбережения. Данное понятие воспринимается многими исследователями по-разному, поэтому единого определения для технологий не существует.

Наиболее обобщенным можно считать определение, которое рассматривает здоровьесберегающие технологии как систему педагогических принципов, в реализации, которых достигается сохранение и укрепление духовного, психического, физического и интеллектуального здоровья участников образовательного процесса. Эта система включает оздоровительные, образовательные, педагогические и прочие методы физического воспитания, с помощью которых возможно достижение поставленных целей [2, с. 110].

Здоровьесберегающие образовательные технологии, реализуемые на основе личностно-развивающих ситуаций, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся обретают навыки совместного жития и эффективного взаимодействия.

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [5, с. 125.].

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [6, с. 24].

Таким образом, нами был сделан вывод, что сам термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Если рассматривать классификацию по направлению деятельности, то выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- Медицинские технологии: технологии профилактики заболеваний; коррекция и реабилитация соматического здоровья, санитарно-гигиенической деятельности;

• Образовательные технологии, содействующие здоровью;

• Социальные технологии: (технологии организации здорового и безопасного образа жизни, технология по профилактике и коррекции девиантного поведения);

• Психологические технологии по профилактике и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития [1, с. 3.].

Заключение. Для успешной реализации здоровьесберегающих технологий во время обучения важную роль играет целостность учебно-воспитательного процесса, то есть все его составляющие должны быть направлены на формирование культуры здоровья студентов. В этом аспекте целостность означает, что здоровье личности рассматривается также как единство ее физического, общественного, психического, духовного здоровья, а процесс формирования культуры здоровья охватывает обучение, воспитание и развитие.

Итак, на основе анализа педагогических, психологических и медико-социологических исследований можно констатировать, что вопрос реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе является приоритетной задачей высшей школы. Поскольку в современном понимании цель обучения – всестороннее развитие студента с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей вместе с сохранением и укреплением здоровья, то и соответственно здоровьесберегающие технологии предстают как единая система организационных форм и технологических единиц, главной целью которых выступает формирование, сохранение и укрепление здоровья личности.

Выступая органической составляющей учебно-воспитательного процесса, здоровьесберегающие технологии составляют комплекс взаимосвязанных компонентов, обеспечивающих непрерывное целенаправленное и последовательное влияние на студентов определенных форм и методов учебно-воспитательной работы, организованных с целью формирования у них культуры здоровья. Использование здоровьесберегающих технологий преподавателем на занятиях будет способствовать воспитанию у студентов направленности на здоровый образ жизни, оптимизации состояния собственного организма, повышению устойчивости к стрессогенным факторам природной и социальной среды.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы к разраб. нац. проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.

2. Должикова, Х.В. и др. Здоровьесберегающие технологии / Х.В. Должикова, Г.А. Лобачев // Тюмень. Изд-во: «Вектор Бук». – 2017. – С. 110-113.

3. Калачев, Г.А. Интегративные свойства здоровьесберегающей педагогической системы общеобразовательной школы / Г.А. Калачев // Выпуск 1. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2007. – С. 148-155.

4. Литовченко, О.С. Представление о здоровье в современной науке / О.С. Литовченко // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 697-699.

5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – С. 125.

6. Соловьева, Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации / Н.И. Соловьева //ЭКО. – 2004. № 17. – С. 23-28.

УДК 796.011.3:378.272

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Д.А. Венскович
Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь
E-mail:Venskovich.Dina@mail.ru

Аннотация. В статье представлена оценка уровня физического развития студенток обучающихся в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова по специальностям неспортивного профиля отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.
Ключевые слова: студентки, физическое развитие, подготовительное медицинское отделение, здоровье, неспортивный профиль.

В настоящее время здоровье студенческой молодежи ежегодно ухудшается, этому факту свидетельствует ежегодный медицинский осмотр студентов [1,2]. По данным представленным здравпунктом Витебского государственного университета имени П.М. Машерова на 2020-2021 учебный год,57,76% студентов обучающихся по специальностям неспортивного профиля, на дневной форме получения образования имеют отклонения в состоянии здоровья. Полученные данные дают основание для контроля за уровнем физического развития студентов в период обучения в высшей школе.

Цель исследования –оценить уровень физического развития студенток отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

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

Результаты и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняли участие 81 студентка. В КГ вошли 41 девушка, в ЭГ – 40 студенток. Студентки ЭГ занимались по учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» на протяжении учебного года. Студентки КГ занимались по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура» [3]. Анализируя полученные данные подготовительного медицинского отделения, по регистрируемым показателям ЧСС, АД (САД и ДАД), ЧД, ЖЕЛ, ОГК, показателей кистевой динамометрии у студенток ЭГ наблюдается положительная динамика по сравнению с КГ.

В результате полученных данных, было установлено, что у студенток КГ и ЭГ длина тела является стабильным показателем на протяжении всего педагогического эксперимента и составляет 162,97±1,54 см в КГ и 160,43±1,41 см соответственно в ЭГ.

Масса тела у студенток КГ на протяжении учебного года увеличилась в среднем с показателя 67,46±1,87 кг до 71,24±1,21 кг. В ЭГ этот показатель снизился с 65,57±0,21 кг до 61,42±1,53 кг.

Показатель ЧСС в КГ увеличился на 95,73±0,95 уд/мин по сравнению со студентками ЭГ, в которой этот показатель составил 83,64±1,72 уд/мин (рисунок 1).

У студенток ЭГ наблюдается более выраженная динамика САД, среднегрупповой показатель увеличился с 116,49±1,80 до 120,97±0,74 мм рт.ст., тогда как в КГ эти изменения уменьшились. В ЭГ ДАД увеличилось с 75,18±1,29 до 80,73±1,38 мм рт.ст., а в КГ эти изменения уменьшились с 74,97±0,67 до 68,96±1,62 мм рт.ст (рисунок 1).

При анализе показателей частоты дыхания, находившихся в пределах нормы, мы получили уменьшение в ЭГ с показателя 21,04±0,13 до 18,27±1,65 раз/мин, Анализируя ЧД в КГ мы наблюдали увеличение среднегруппового показателя с 22,46±0,52 до 26,51±1,44 раз/мин. Исходя из полученных данных педагогического эксперимента, можно утверждать, что четкое дозирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений целенаправленного воздействия положительно влияет на ЧД ЭГ.

Необходимо также отметить, что у студенток ЭГ было выявлено увеличение показателей ЖЕЛ, который изменился с 2550±152 до 2750±153 мл, вместе с тем у студенток КГ среднегрупповой показатель снизился с 2330±264 до 1850±261 мл. Полученные данные свидетельствуют об улучшении функций внешнего дыхания у студенток ЭГ.

Наряду с этим произошли также изменения и с показателем ОГК, который снизился в ЭГ с 88,52±1,42 до 85,43±0,99 см и увеличился в КГ с 89,94±1,73 до 92,80±0,37 см (рисунок 1).

Кроме того, статистически значимые различия в результатах мышечной силы правой кисти позволяют утверждать, что у студенток ЭГ произошло более выраженное увеличение показателей динамометрии. Так,у студенток ЭГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти увеличился с 13,90±0,74 до 16,99±0,88 кг, а среднегрупповой показатель правой кисти увеличился с 15,11±1,73 до 20,76±0,69 кг. У студенток КГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти снизился с 11,00±0,84 до 10,84±0,94 кг. Среднегрупповой показатель мышечной силы правой кисти в КГ изменился с 12,14±0,71 до 8,43±1,37 кг. В результате изучения абсолютных показателей кистевой мышечной силы, было установлено, что у студенток занимавшихся специально разработанными комплексами физических упражнений наблюдается значительное увеличение показателей динамометрии.

Кроме того, статистически значимые различия в результатах мышечной силы правой кисти позволяют утверждать, что у студенток ЭГ произошло более выраженное увеличение показателей динамометрии. Так, у студенток ЭГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти увеличился с 13,90±0,74 до 16,99±0,88 кг, а среднегрупповой показатель правой кисти увеличился с 15,11±1,73 до 20,76±0,69 кг. У студенток КГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти снизился с 11,00±0,84 до 10,84±0,94 кг. Среднегрупповой показатель мышечной силы правой кисти в КГ изменился с 12,14±0,71 до 8,43±1,37 кг. В результате изучения абсолютных показателей кистевой мышечной силы, было установлено, что у студенток занимавшихся специально разработанными комплексами физических упражнений наблюдается значительное увеличение показателей динамометрии.

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

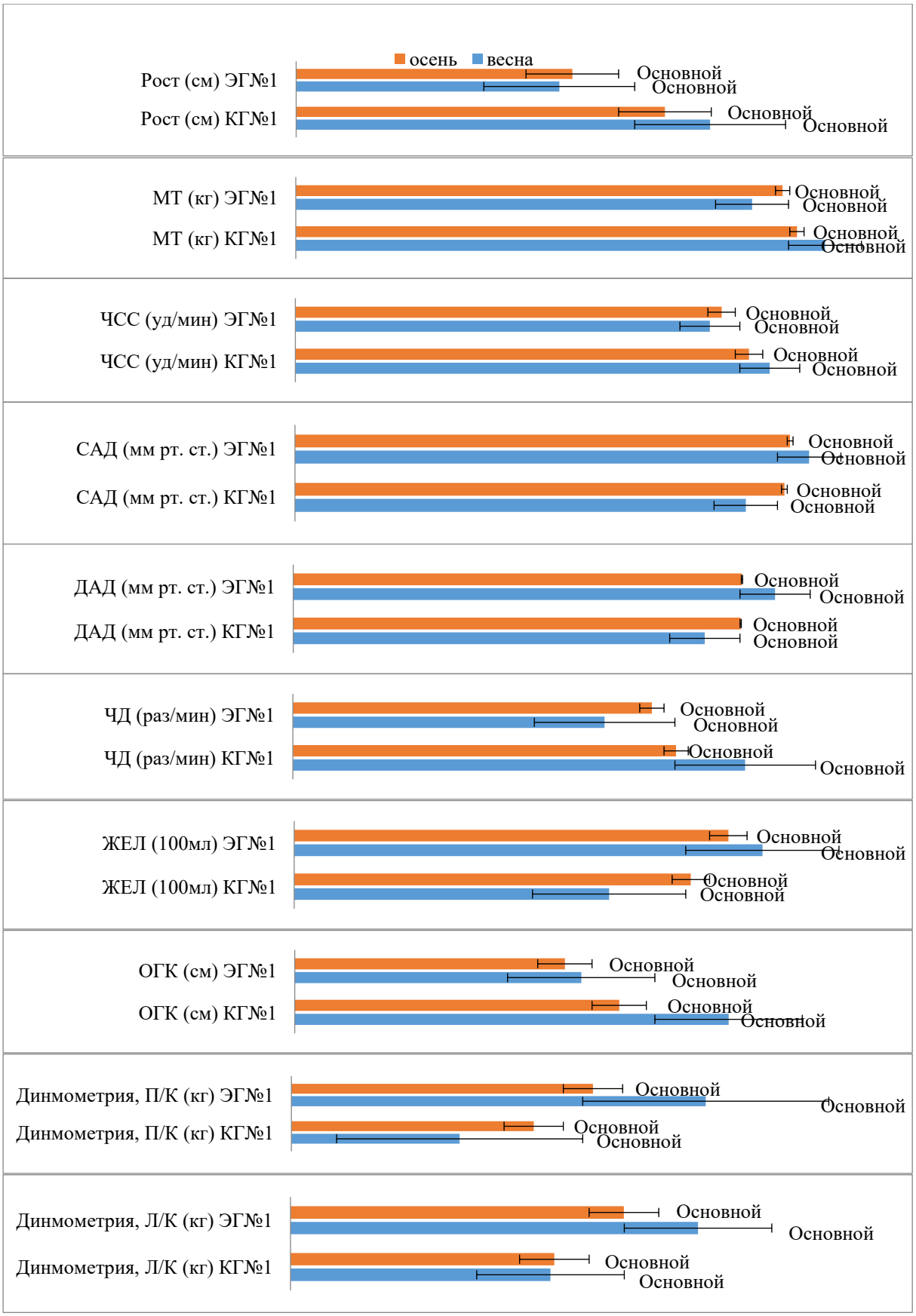


Рисунок 1. Антропометрические и физиометрические показатели студенток КГ и ЭГ в начале и в конце 2020-2021 учебного года

Литература

1. Венскович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д.А. Венскович // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2020. – № 15. – С. 56–60.
2. Венскович, Д. А. Актуальные вопросы состояния репродуктивного здоровья студенческой молодежи / Д. А. Венскович // Вестник Белгородского института развития образования – 2021. – Т.8. №1 (19). – С. 134–141.
3. Физическая культура : типовая учеб.программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.

УДК 796.015.31:796.42.093.61

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Е.А. Додонова

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

E-mail: elena.dodonova.71@mail.ru

Аннотация. В статье проанализированы существующие точки зрения ученых на этапизацию процесса подготовки спортсмена; проведен сравнительный анализ существующих рекомендуемых нормативов возраста, с которого можно заниматься современным пятиборьем и дисциплинами, входящими в этот вид спортивного многоборья; уточнен возраст спортсменов для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими с целью оптимизации тренировочного процесса юных пятиборцев и сокращения времени для перехода от этапа начальной подготовки к этапу углубленной спортивной специализации.

Ключевые слова: бег, возраст, конкур, начальный этап подготовки, плавание, современное пятиборье, стрельба, фехтование.

Современное пятиборье как в прошлом (с даты его зарождения в 708 году до нашей эры), так и в настоящем представляет собой вид спортивного многоборья, состоящий из пяти видов спорта. Сегодня этот вид спортивного многоборья включает в себя фехтование на шпагах, плавание вольным стилем на 200 метров, верховую езду (конкур), легкоатлетический кросс и стрельбу из пистолета, где последних два вида объединены в «комбайн», суть которого заключается в следующем: после старта, через 20 метров, спортсмены подбегают к огневому рубежу, после чего должны выполнить серию для поражения 5 мишеней диаметром 59,5 мм. любым количеством попыток за максимально отведенное время 50 секунд с расстояния 10 метров; стрельбы проходят в 4 серии после пробегания спортсменом расстояния в 800 метров [1].

Очевидно, что сочетание в одном виде спортивного многоборья пяти видов спорта, разноплановых по проявлению физических качеств и двигательных навыков, требует учитывать специфические требования как к организации тренировочного процесса на любом из этапов спортивного совершенствования, так и к начальному этапу, когда дети в раннем возрасте начинают осваивать азы не только современного пятиборья – как спортивного многоборья в целом, но и каждой из дисциплин (видов спорта), входящих в этот вид спортивного многоборья.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что при характеристике начального этапа в целом для занятия любым видом спорта с точки зрения рекомендуемого возраста существуют некоторые противоречия, не позволяющие учесть специфику современного пятиборья. При этом если руководствоваться нормативами, принятыми в Республике Беларусь [2], начальный этап подготовки юных пятиборцев может быть увеличен как во времени, так и в осваивании физических качеств и двигательных навыков в отдельно взятой дисциплине современного пятиборья.

Таким образом, *целью данного исследования* является уточнение возраста для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими с целью оптимизации самого тренировочного процесса юных пятиборцев и сокращения времени для перехода от этапа начальной подготовки к этапу углубленной спортивной специализации.

Материал и методы. Для решения данной научно-практической проблемы проанализированы существующие точки зрения ученых на этапизацию процесса подготовки спортсмена в любом виде спорта [3-7], а так же проведен сравнительный анализ существующих рекомендуемых нормативов возраста, с которого можно заниматься как современным пятиборьем, так и любым из дисциплин, в него входящим. На основе результатов проведенного контент-анализа определен рекомендуемый возраст для занятия современным пятиборьем.

Результаты и их обсуждение. Этап начальной подготовки юных спортсменов является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. Высокий уровень развития физических качеств и двигательных навыков, достигнутый на начальном этапе спортивной карьеры, делает соревновательные движения экономичными, вариативными, разнообразными и, в конечном счете, более эффективными, что позволяет обеспечить рост спортивных результатов. Не является исключением и современное пятиборье.

Для подготовки высококлассного спортсмена и распределения данного процесса на этапы необходимо учитывать вид спорта, паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его развития и способностей [3; 4; 5]. Сама же этапизация подготовки спортсмена в любом виде спорта трактуется учеными по разному: ГубаВ.П. определяет данный процесс как «многолетняя подготовка спортсмена» [3, с. 17]; Евтух А.В., Квашук П.В. и Шустин Б.Н. как «многолетняя спортивная подготовка» [4, с. 16]; Шомуратов А.А. как «многолетний тренировочный процесс» [5, с. 593]. У одних ученых таких этапов четыре [3; 5], у других – пять [4]. В этой связи следует отметить точку зрения Шомуратова А.А., который определяющим фактором перехода от этапа к этапу наряду с возрастом считает подготовленность и правильное формирование двигательных навыков спортсмена [5, с. 593].

У всех авторов ключевым фактором является этапизация процесса в длительном периоде, связанном с доведением его формы до более высокого уровня спортивного совершенствования, что позволяет переходить на более важный с точки зрения подготовленности этап. Мы считаем, что базовым критерием, который позволяет обеспечить и правильное формирование двигательных навыков спортсмена, и, соответственно – рост спортивных результатов является достигнутый уровень развития физических качеств.

Опираясь на результаты проведенных исследований [3 – 7], в таблице 1 представлена краткая характеристика этапов подготовки спортсмена.

Характеризуя этап начальной подготовки в спорте в целом, его основными задачами являются: адаптация юных спортсменов, начавших тренироваться, к спортивному режиму дня и питания, формирование и развитие общих физических качеств на этапе средствами общей физической подготовки, укрепление здоровья, закладывание базиса здоровья и основ техники выбранного вида спорта, развитие мотивации юных

спортсменов и основных двигательных навыков и физических качеств. На последнюю задачу следует обратить особое внимание: с учетом возрастного фактора следует учитывать, что в современное пятиборье входят пять видов спорта, рекомендуемый и оптимальный возраст для начала занятия которыми различный. Поэтому, прежде всего, необходимо проанализировать возраст, характерный для развития физических качеств и двигательных навыков юных пятиборцев.

В таблице 2 приведен возраст, с которого рекомендуется заниматься спортсменам в Республике Беларусь [2] и в Российской Федерации [8].

Таблица 1 – Краткая характеристика этапов подготовки спортсмена

Этап подготовки	Характеристика этапа
Начальная подготовка	Адаптация к спортивному режиму дня и питания. Общая физическая подготовка, укрепление здоровья, закладывание базиса здоровья и основ техники выбранного вида спорта. Особое значение придается разнообразию технических приемов и действий и развитию мотивации юных спортсменов. Развитие основных двигательных навыкови физических качеств
Углубленная спортивная специализация (учебно-тренировочный)	Развитие основных физических качеств, технико-тактических действий, приобретение соревновательного опыта. Применение разносторонних тренировок и расширение арсенала технических действий. Применение широкого спектра восстановительных средств с целью оптимизации режима тренировок и отдыха
Спортивное совершенствование	Рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок, дальнейшее совершенствование технико-тактических действий, развитие ведущих физических качеств. Повышение соревновательного опыта. Введение в тренировочный процесс специальных заданий и индивидуализация тренировок
Высшего спортивного мастерства	Максимизация в использовании тренировочных средств при повышении уровня адаптации организма спортсмена к увеличению тренировочных нагрузок. Возрастание роли соревновательной практики. Комбинирование и оптимизация тренировочных нагрузок при увеличении их объема

Примечание: собственная разработка на основе анализа источников [3–7]

Таблица 2 – Рекомендуемый возраст для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими, согласно нормативам

Вид спорта	Возраст		
	В Республике Беларусь	В Российской Федерации	
		Общефизическая подготовка с элементами вида спорта (муж./жен.)	Специальная начальная подготовка (муж./жен.)
Современное пятиборье	8	10/10	10/10
Фехтование	7	8/8	8/8
Плавание	7	4/4	7/7
Конь (конкур)	9	10/10	10/10
Бег на 800 м.	7	6/6	9/9
Стрельба	11	9/9	9/9

Примечание: собственная разработка на основе анализа источников [2; 8]

Сравнивая существующие рекомендации (табл. 2) можно отметить, что нет принципиальных различий для начала занятий каким либо из видов спорта между мальчиками и девочками. Не существует особых различий между общефизической и специальной подготовкой на начальном этапе как в современном пятиборье в целом, так и фехтовании, стрельбе и в конкуре – то есть в этих дисциплинах можно параллельно формировать физические качества вообще, и двигательные навыки – в частности общими и специальными средствами развитияначиная с определенного возраста.

Однако существуют различия рекомендуемого возраста для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими в Республике Беларусь и Российской Федерации.

С нашей точки зрения наиболее совершенным подходом можно признать российский, руководствуясь следующими аргументами:

во-первых, вполне обоснованным можно считать более поздний возраст для занятия современным пятиборьем в сравнении с видами спорта, которые в него входят, где занятие на коне (конкур) в современном пятиборье осваиваются после других спортивных дисциплин;

во-вторых, не логичным рекомендовать заниматься современным пятиборьем как видом спорта раньше, чем стрельбой и конкуром, что предлагается в рекомендациях Республики Беларусь [2];

в-третьих, с учетом того, что легкая атлетика (в частности – бег на дистанции 800 метров) и плавание являются базовыми дисциплинами для развития общей выносливости в любом виде спорта, вполне обоснованным можно считать рекомендацию занятием именно этими видами спорта в более раннем возрасте, что и определено рекомендациями в Российской Федерации; при этом именно этап общефизической подготовки в этих видах спорта, на котором формируются в основном базовые качества общей выносливости и координации, целесообразно начинать в более раннем возрасте;

в-пятых, преимуществом рекомендаций Российской Федерации можно считать то, что сам рекомендуемый возраст разделяется именно в этих видах спорта на этапы общефизической и специальной подготовки.

С учетом вышеизложенногонами разработана таблица (табл. 3) с обоснованно рекомендуемым возрастом, с которого необходимо начинать заниматься современным пятиборьем с учетом оптимального возраста для занятий той, или иной дисциплиной, входящей в этот вид спортивного многоборья.

Очевидно, что планомерный подход к развитию физических качеств у юных пятиборцев позволяет на основе общефизической и специальной подготовки в каждой из дисциплин (отдельных видов спорта) перейти к полноценным занятиям по современному пятиборью к 11 годам спортсмена, если он начал заниматься этим видом спорта с 4 лет. При этом в 10 лет формируются физические качества, присущие каждому виду спорта, включая стрельбу и конкур в то время, как в 11 лет они развиваются. Очевидно, что начиная с 10 лет юный пятиборец начинает формировать физические качества и двигательные навыки в «комбайне» в то время, как в 11 лет он их начинает развивать.

Заключение. Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

этап начальной подготовки юных пятиборцев характеризуется необходимостью формирования и развития физического качеств, которые являются необходимыми для каждой из пяти дисциплин, входящих в этот вид спорта, без чего не возможно перейти на этап углубленной спортивной специализации;

при формировании данных физических качеств учитывается возраст юного спортсмена для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими, что позволяет правильно отобрать виды упражнений, средства и специфические методы как для общефизической, так и для специальной начальной подготовки.

При построении тренировочного процесса необходимо обеспечить планомерный переход от формирования двигательных качеств в тех видах спорта (дисциплин современного пятиборья), которыми рекомендуется начинать заниматься в более раннем возрасте (плавание и бег), к наиболее сложным видам, и при этом переходить от формирования физических качеств и двигательных навыков к их развитию.

Таблица 3 – Характеристика этапа начальной подготовки юных пятиборцев с учетом рекомендуемого возраста

Возраст, лет	Осваиваемая дисциплина современного пятиборья
4	Плавание
5	
6	Плавание
	Бег на 800 м.
7	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
8	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
9	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
	Стрельба
10	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
	Стрельба
	Конь (конкур)
11	Современное пятиборье в целом

Примечание: собственная разработка.

Литература

1. Современное пятиборье, дисциплины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://moghorse.by/vidyi-pyatiborya.html. – Дата доступа: 09.07.2021.

2. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта / Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: // odsm.inbel.biz/media/file/binary/2020/1/19/180194696961/post-2_6-min-vozrast-v-red-2019g_pdf.pdf?srv=cms. – Дата доступа: 29.07.2021.

3. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

4. Евтух, А.В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А.В. Евтух, П.В. Квашук, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2008. – С. 16-19.

5. Шомуратов, А.А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов / А.А. Шомуратов. – Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 592-596.

6. Буштрук, В.Д. Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте: учеб. пособие / В.Д. Буштрук, В.Ф. Костюченко, Е.Г. Шубин. – СПб: СПбГУАП, 2017. – 32 с.

7. Додонов, О.В. Значение инноваций на различных этапах подготовки спортсмена / О.В. Додонов / Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2-х ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шелюк (зам. глав. ред.) [и др.] – Минск: БГУФК, 2020. – Ч. 1– С. 55-62.

8. С какого возраста можно начинать заниматься видом спорта? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: // files.sportsovetnik.rudo_sportsagetable.pdf. – Дата доступа: 29.07.2021.

UDC 796.01:613.7:616.728.3

SPORTS REHABILITATION AND ITS RELATIONSHIP TO KNEE INJURIES

Zakariya Basim Khaleel Wadee, L.G. Kharazian
Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus
E-mail: harazian@gmail.com

Abstract. The article deals the results of a study of the relationship between sports rehabilitation and knee injuries. By the data analysis and sample accumulation we determine that there is a significance relationship between knee injuries and rehabilitation and the time of rehabilitation is very important for the knee injuries.
Keyword: sport, rehabilitation, knee, injuries, athletes.

Introduction. The athletic person in the present era is distinguished by high efficiency and physical fitness. He has his own circumstances and the circumstances of his own life to maintain the quality and excellence in the field of play and movement and devote most of his time to training and exercise so that he has high endurance, for fear of injury ,if injured, his body can be easily rebuilt and repaired. It is extremely rare for injuries to show signs of a "visible impact" on an athlete's body as a result of these preparations [1, p. 56].

As a modern medical science, sports medicine is concerned with the research and treatment of various pathological and functional developments and changes in the body as a result of its movement activity under normal and different conditions. It also examines the close applied relationships of the various medical branches to the performance and practice of the individual's normal and sports activity [2, p. 94].

There are clearly many types or patterns of injury, depending on the severity, includingphysical (pain, discomfort, transient), emotional (fear, anxiety, nervous breakdown), social (separation with others, dependence).

Injury is considered one of the main problems facing the process of advancing athletic levels and their transfer from one level to another. The lack of familiarity with a class of players and coaches with the causes of injuries and how to prevent them from occurring, players often make mistakes that may be technical or tactical. Or poor organization in the training load or lack of preparation of the internal and external organs of the body and the unwillingness of the skeletal system to accept the effort that falls on the athlete, Injuries are not limited to the higher levels, but they are represented in all levels, and the injury may occur in training, in the match, in practical lessons, and even in the practice of light recreational activity, The incidence and types of these injuries vary, and their correlation varies with the type of activity practiced. Therefore, we must always bear in mind the principle of player safety first and put all capabilities in place to prevent injuries or recurrences to reduce their risks. And that by taking all necessary measures during training and matches and being fully prepared to provide immediate aid when an injury occurs. Because neglecting immediate aid at the time of a minor injury, which plays a vital and important role, leads to bad consequences and can double its danger in determining the athlete's sports future, states that injury prevention is the most important aspect of sports medicine, and attention to prevention programs is sufficient tokeep athletes away from injuries in the sports field [3, p. 145].

In spite of all the precautionary measures currently used in the sports field to prevent injuries, and reducing it, whether during training or matches, but we notice that the rate of these injuries is constantly increasing,As a result of intense rivalries and increased enthusiasm between players in order to reach the best levels and achieve sports victories, This made the players in a state of constant competition, whether with themselves or others against time, distance, weight, or scoring goals within a limited space and various tools of stability, movement, clashing hands, or otherwise, which led to this competition creating a great opportunity for players

to be exposed to repeated injuries Others to the point that these injuries have become a sports stadium phenomenon that occurs on a daily basis[4, p. 73].

Aim of the article– to determine the relationship between knee injury and rehabilitation, to detect the benefit or role of rehabilitation in knee injuries, to reveal how many time the patients is needed for rehabilitation after knee injuries.

Material and methods. The study used the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing and methods of mathematical statistics.

Period of sample collection the case control study was conducted in the both countries (that means the collection of the sample is divided to two groups patient and normal(control): From 16 August 2021 to 28 September of the same year, the number of patients is suffering from knee injury (such as patients who underwent meniscus surgery, anterior cruciate ligament, posterior cruciate ligament and collateral ligaments, as well as knee soap operation)20 patient patients of both sexes and of different ages.

This study is a case control study. In medical research and social science, a case control study (A study that compares two groups of people: those with the disease or condition under study (cases) and a very similar group of people who do not have the disease or condition (controls), Case-control studies can also be very helpful when disease outbreaks occur, and potential links and exposures need to be identified. Because of these advantages, case-control studies are commonly used as one of the first studies to build evidence of an association between exposure and an event or disease.

Result and discussion. We make a correlation between knee injuries and rehabilitation by SPSS program in the table below (table).

Table. – Correlation between rehabilitation and knee injuries

	Knee injuries	
Rehabilitation	P value	R value
	0.039	0.282

The significance of p value is 0.05 by SPSS.

We indicate by p value there is a strong relationship between rehabilitation and knee injuries and one of them is affected by other one also we approved that by r value.

Conclusion. By the data analysis and sample accumulation we determine that there is a significance relationship between knee injuries and rehabilitationand the time of rehabilitation is very important for the knee injuries.

Knee injuries are very dangerous, as they can lead to a violation of hisfunctions and inability to move normally. Due to the special structureknee joint treatment is expected to be complex and lengthy. Beforeto choose a technique, it is necessary to be very carefully examined. After receiving the results, the doctor prescribes individual therapy, which depends on the location of the injury, the severity. Restoration of functions of all partsjoint is possible only with an integrated approach.But it is necessary seriouslyto think over and prepare a set of exercises that should involve all muscle groups in the work, thereby normalizing articular-motor activity.

Reference

1. Al-Nimes, AMedical Social Service / A. Al-Nimes. – Riyadh, 1996. – 452 p.

2. Al-Riyadh, O.Sports Medicine and Physical Therapy / O. Al-Riyadh, I. Al-Najmi. –1st ed. – Heliopolis : Al-Kitab Center for Publishing, 1999. –136 p.

3. Martins, R. Sports anxiety test/ R. Martins. - Champaign :Huma n Ken Publishers, 1977. –368 p.

4. Salem, M. Stadium injuries / M. Salem. –Alexandri : Culture Publishing House Press, 1987. –125 p.

УДК 796: 378.147.88

ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ

М.Ю. Золотова[*], Т.Ю. Маскаева[**]

[*]ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», г. Коломна, Российская Федерация

[**]Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ), г. Москва, Российская Федерация

E-mail: mariy-zolotova@yandex.ru

Аннотация. Целью данного исследования было провести анализ компонентного состава массы тела и физической подготовленности у студенток второго курса педагогического профиля. Анализ компонентного состава тела осуществлялся анализатором состава тела InBody 270. Для оценки физической подготовленности использовались тесты, определяемые нормативными документами. Исследование позволило выявить значительное количество студенток (91,5%), которые имели недостаточный мышечный компонент и значительный жировой компонент. Сбалансированный состав тела имели 8,5% студенток. Дефицит массы тела обнаружен у 12,7 % девушек, с повышенным процентом телесного жира -34%. У 25,5 % девушек выявлен дисбаланс между мышцами верхней и нижней части тела. Оценка физической подготовленности показала низкий уровень развития физических качеств, особенно в тесте на выносливость.

Ключевые слова: состав тела, биоимпедансный анализ, физическая подготовленность, оздоровительные виды гимнастики.

Реформирование высшей школы в сфере физической культуры прежде всего связано с состоянием здоровья учащихся и целенаправленным воздействием на конкретную личность. За последние годы по оценкам разных специалистов уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодёжи снизился [1, 4]. Среди множества факторов, влияющих на проявление физических качеств являются антропометрические характеристики и состав тела. «Биоимпедансный анализ, получивший наибольшее распространение в спорте используется для объективной оценки и контроля состояния спортсмена» [2].

Биоимпедансометрия – это метод, позволяющий определить состав тела человека при помощи измерения электрического сопротивления (импеданса) его тканей. Биоимпедансный анализ широко применяется в профессиональной деятельности фитнес-тренеров, нутрициологов, физиотерапевтов. Анализ результатов используются в медицине при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, ожирения, нарушений эндокринной системы. В практике физического воспитания студентов данный метод может быть использован как инструмент определения физического состояния учащихся, коррекции массы тела, профилактики утомления и с целью индивидуализации физической нагрузки на занятиях по физической культуре. Также данная методика позволяет вести контроль за изменениями, происходящими в процессе занятий физической культурой, следить за динамикой компонентного состава тела, варьировать объёмы физических нагрузок и планировать занятия с учётом индивидуальных показателей состава тела студентов.

Цель исследования - провести анализ изменений компонентного состава массы тела и физической подготовленности студенток в процессе занятий оздоровительными видами гимнастики.

Материал и методы. Исследования проводились на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны на учебных занятиях по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту «Оздоровительные виды гимнастики». В исследовании приняли участие 84 студентки вторых курсов социально-гуманитарного университета педагогических специальностей. Все девушки были отнесены к основной медицинской группе здоровья. Возрастной диапазон испытуемых был от 19 до 21 года. Учебные занятия проходили в течении года, два раза в неделю. Содержание занятий определялись рабочей программой и состояли из различных фитнес-направлений, таких как степ-аэробика, функциональная тренировка, pump, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг. Все виды занятий (кроме стретчинга) проводились в одной целевой зоне пульса, при средней 135 уд/мин и максимальной ЧСС 173 уд/мин. Исследование компонентного состава тела студенток осуществлялось анализатором состава тела InBody 270, позволяющий провести биоимпедансный анализ. Для оценки уровня физической подготовленности были использованы следующие тесты: челночный бег 3х10 м., бег на 2000 м, прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой; сгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд (стоя на гимнастической скамье). Тест на выносливость (2000 м) проводился на стадионе, остальные тесты – в спортивном зале.

При выполнении биоимпедансного анализа полученных данных нами рассматривались следующие основные показатели компонентного состава тела: масса тела (МТ, кг), жировая масса тела (ЖМТ, кг), процентное содержание жира в теле (ПСЖ), индекс массы тела (ИМТ), скелетно-мышечный компонент (МСМ), сегментарный анализ тощей массы тела (ТМТ).

Результаты и их обсуждение. Важным звеном учебно-тренировочного процесса является оценка физического состояния учащихся в соответствии с их уровнем развития физических качеств.

На начальной стадии нашего исследования анализ компонентного состава тела студенток по результатам диагностических протоколов показал, что в соотношении «мышцы-жир» превалирующее число студенток (91,5 %) имели более короткую фазу скелетно-мышечного компонента (МСМ) по сравнению с графами веса жировой массы тела (ЖМТ), и только 8,5% студенток имели сбалансированный состав тела. Короткая фаза скелетно-мышечного компонента (МСМ) по сравнению с весом и жировой массы тела (ЖМТ) является неблагополучным фактором и нести риски проблем со здоровьем.

Анализ индекса массы тела (ИМТ) и процентное содержание жира (ПСЖ) позволил выявить студенток с дефицитом массы тела (меньше 18,5) - 12,7%, и студенток с повышенным процентом телесного жира - 34 %. Индекс массы тела (ИМТ) отображает соответствие массы тела со средним значением в данной популяции и является косвенным показателем для оценки развития ткани. Для оценки риска развития заболеваний и степени ожирения предпочтительнее рассматривать процент содержания жира (ПСЖ) – результат деления жировой массы тела на общий вес.

Сегментарный анализ тощей массы тела (ТМТ) выявляет дисбаланс мышц верхней и нижней частей тела. У 25,5 % девушек был обнаружен дисбаланс между мышцами верхней и нижней части тела, у этой группы студенток нижняя часть тела была развита, верхняя – нет.

Исследование антропометрических показателей (рост, вес, индекс соотношения талии-бедра (ИТБ) у испытуемых соответствовало физиологическим нормам. Следует отметить, что величина ИТБ характеризует тип телосложения и может косвенно указывать на риски развития некоторых заболеваний (бесплодие, диабет и др.). Кроме того, индекс соотношения талия-бедра и процент жировой массы используется для определения висцерального ожирения и риска развития метаболического синдрома (Николаев). При

рассмотрении индивидуальных значений индекса талия-бедра у 17 % девушек отмечены повышенные значения.

Уровень основного обмена важен с прогностической точки зрения для коррекции энергетического баланса. Показатели базального метаболизма могут меняться под действием разных факторов, таких как физическая активность (снижение или повышение), питание (калорийность, объём, частота), заболевания и проч. Проблема коррекции веса тела для многих студенток является актуальной. Имея объективную информацию по индивидуальному расходу энергии можно контролировать набор веса, учитывая калорийность продуктов и характер физической нагрузки.

Оценка физической подготовленности студенток проводилась в соответствии с нормативными документами. Уровень развития выносливости испытуемых соответствовал одному и двум баллам, что оценивалось как низкий (бег на 2000 м - 12 мин 15 с.±29 с.). Проявление скоростно-силовых способностей было на уровне удовлетворительной оценки (прыжок в длину с места - 168,3±16,3 см.). В упражнениях на силовую выносливость студентки продемонстрировали средний уровень (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 9,8±4,9 раз, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине – 28,4±5,6 раз). Уровень гибкости был на уровне средних оценок (наклон вперёд из положения стоя – 12,3±3,6 см). Координационные способности были отмечены на уровне ниже среднего (челночный бег 3х10 м. – 9,7 с.±0,4). Полученные результаты позволяют констатировать о достаточно низком уровне физических качеств учащихся, особенно выносливости, что косвенно может указывать на проблемы с соматическим здоровьем [3].

Проведённое исследование позволило разработать занятия, содержание которых было направленно на повышение силовых и функциональных параметров студенток, на индивидуализацию физической нагрузки студенток на учебный год, а также сформулировать рекомендации по подбору вида физических упражнений и сбалансированному питанию. Помимо учебных занятий, студентам выдавались домашние задания в виде самостоятельного выполнения комплексов упражнений в выходные дни в домашних условиях.

В конце учебного года нами был проведен повторный анализ компонентного состава тела и тестирование физической подготовленности студентов вторых курсов, занимающихся по нашей программе. Сравнивая показатели диагностической карты состава тела на начало и конец эксперимента хочется отметить изменения, произошедшие в разделе анализа соотношения мышечной и жировой ткани. Фаза скелетно-мышечного компонента (МСМ) подросла в среднем на 7% – 10 %, а фаза жировой массы тела уменьшилась примерно с такими же процентами. Особенно увеличение МСМ наблюдалось у студентов, которые добросовестно выполняли домашние задания и занимались дополнительно самостоятельно, у таких студентов уменьшение ЖМТ наблюдалось до 15%.

Рассматривая ИМТ и ПСЖ в конце исследования, можно отметить их изменения: у студенток с дефицитом массы тела ИМТ повысился за счёт увеличения скелетной мускулатуры и составил в среднем 19,3, а процент студенток с повышенным ИМТ снизился на 7,4%. Эти показатели также повлияли на показатели ПСЖ, которые снизились в среднем до 8%.

Анализируя сегментарный анализ тощей массы тела, то здесь заметно улучшились показатели у девушек в увеличении мышц верхней части тела и мышц туловища в среднем на 10%. Это объясняется выполнением на занятиях большого количества упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы живота с применением различных отягощений (гантели, боди-бары)и весом собственного тела, а также упражнений с внешним сопротивлением (эспандеры, фитнес-резинки).

Стоит отметить, что при начальном исследовании для студентов с избыточной массой тела и повышенным ПСЖ были разработаны индивидуальные комплексы по

коррекции состава тела и программы по питанию с учётом калорийности и режимом дня (примерных энергозатрат). Около 75% испытуемых выполняли данные рекомендации на 90%, отсюда и положительные результаты в коррекции ИМТ и ПСЖ.

Если рассматривать показатели итоговые показатели тестирования физической подготовленности, то здесь просматривается положительная динамика роста результатов по всем физическим качествам. Особенно выделяются показатели силовых способностей и гибкости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – на 50 % – 60%, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине – на 58%, наклон вперёд из положения стоя – на 14%. Также есть прогресс и в результатах бега на 2000 м. – 11мин 45 с. ±40 с. и в челночном беге – 9,3 с.±0,3. Подобные результаты указывают на то, что занятия оздоровительной направленности с применением современных фитнес-направлений со студентами положительно сказывается на развитие физических качеств и имеет тренирующий эффект.

Заключение. 1. Мониторинг результатов компонентного состава тела и физической подготовленности повышает мотивацию студентов к тренировочным занятиям по физической культуре и способствует их заинтересованности в укреплении и поддержании здоровья.

2. Биоимпедансный метод оценки состава тела студенток 19 – 21 года позволяет осуществить самоконтроль за индивидуальным расходом энергии и скорректировать энергетический баланс. Анализ состава тела студенток имеет прогностическое значение для индивидуализации физической нагрузки и коррекции телосложения, а также индивидуально–дифференцированного подхода с учетом морфологических и функциональных особенностей организма индивида

3. Применение средств оздоровительных видов гимнастики на учебных занятиях по физической культуре со студентами способствуют увеличению показателей скелетно-мышечной массы, сбалансированному сегментарному показателю тощей массы тела и росту общей физической подготовленности занимающихся.

Литература

1. Величко, Т.И. Физическая подготовленность и здоровье современных студентов /Т.И. Величко, Г.В. Власов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1. С.16-20.

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. 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.

4. Ковачёва И.А., Золотова М.Ю. Содержание элективных дисциплин по физической культуре и спорту в Государственном социально-гуманитарном университете // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. 2019. № 3 (35). С. 72-76.

5. Николаев, В.Т. Биоимпедансометрия как метод оценки соматического здоровья студентов в учебном процессе по физической культуре // Физическое воспитание и физический спорт глазами студентов: материалы Всероссийской науч.- практич. конф. с междунар. участием. Казань, 6–8 ноября 2015 г. / под ред.: Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина, Т. Ю. Покровской. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. С. 444–447.

УДК 796.034-05

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Э.А. Зюрин[*], Е.Н. Петрук[*] Е.Н. Бобкова[**]

[*]*Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Российская Федерация*

[**]*Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Российская Федерация*

E-mail: zurin@vniifk.ru

E-mail:sgafkstnayka@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты исследования показателей физической активности населения. В ходе исследования были получены данные об общем объеме выполняемых локомоторных действий мужчинами и женщинами в процессе подготовки к тестированию комплекса ГТО. Выявлены минимальные и максимальные параметры двигательной активности взрослого населения. Определен привычный темп ходьбы и максимальный, оказывающий тренирующее воздействие на организм человека.

Ключевые слова: двигательная активность, взрослое население, двигательный режим, количество шагов, физическая подготовленность.

Актуальность исследования. Общепризнано, что одно из важнейших направлений деятельности по преодолению негативной ситуации со здоровьем общества является вовлечение населения в активные и регулярные занятия физической культурой и спортом [1]. В стратегических документах, принятых за последние годы Правительством Российской Федерации, особое место занимают вопросы вовлечения граждан в систематические занятия физической культурой и спортом. Так, в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, в рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия, а также по повышению уровня жизни населения Российской Федерации посредством занятий физической культурой и спортом предусматривается содействие повышению двигательной активности населения [4]. Нацпроектом «Демография» и входящим в него федеральным проектом «Спорт – норма жизни», для тех, кто предпочитает вести здоровый образ жизни и организует свое свободное время в форме занятий физическими упражнениями или избранным видом спорта, создаются необходимые условия – в парках и во дворах рядом с домом реконструируются и строятся спортивные площадки, где все желающие, в том числе и пожилые люди, могут заниматься самостоятельно или в компании единомышленников [3].

Индивидуально-типологическое разнообразие морфофункциональных, психофизиологических и двигательных показателей испытуемых отражает различный уровень физического состояния данной категории населения в генеральной совокупности и подтверждает необходимость дифференцированного подхода в формировании рационального двигательного режима с целью подготовки к тестированию по программе комплекса ГТО. Важным подходом в этом направлении является разработка современных методических основ физической активности взрослого населения, учитывающих современный уровень двигательной активности населения в структуре факторов жизни современного общества, что является актуальностью нашей работы.

Цель исследования – научно обосновать параметры двигательной активности взрослого населения Российской Федерации.

Материал и методы. Для изучения двигательного режима взрослого населения, задействованного в экономике страны, и лиц старшего возраста ФГБУ ФНЦ ВНИИФК с целью выполнения научно-исследовательской работы «Выявление закономерностей и

тенденций развития физической подготовленности взрослого населения от 25 лет и старше в рамках ВФСК ГТО» было проведено исследование параметров двигательной активности населения Российской Федерации в возрасте от 25 лет и старше.

Измерение уровня двигательной активности проводилось путем хронометрирования – за день и за неделю фиксировалось время активного состояния индивида (идет, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение осуществлялось за самостоятельно занимающимися и за группой людей, которые занимались организованно под наблюдением инструктора, определялось среднее количество шагов за день, за неделю и за весь исследуемый период. В исследовании приняло участие 600 человек из 7 субъектов Российской Федерации, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и тестированию комплекса ГТО. Контингент испытуемых характеризуется морфофункциональными и психофизиологическими особенностями, показателями двигательной подготовленности, свойственными генеральной совокупности лиц среднего, пожилого возраста, представляющие собой адекватную модель для изучения рационального двигательного режима этой группы населения и подготовки ее к тестированию по программе комплекса ГТО.

При проведении работ использовались следующие **методы исследования**: опрос (беседа, интервью и анкетирование), педагогическое наблюдение, хронометраж, метод контрольных испытаний. Результаты исследований обработаны методом математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных хронометража двигательной активности взрослого населения в различных регионах Российской Федерации, показывает, что средние значение физической активности населения находится в пределах 6977,6±3813,8 шагов в день, что представлено на рисунке 1.

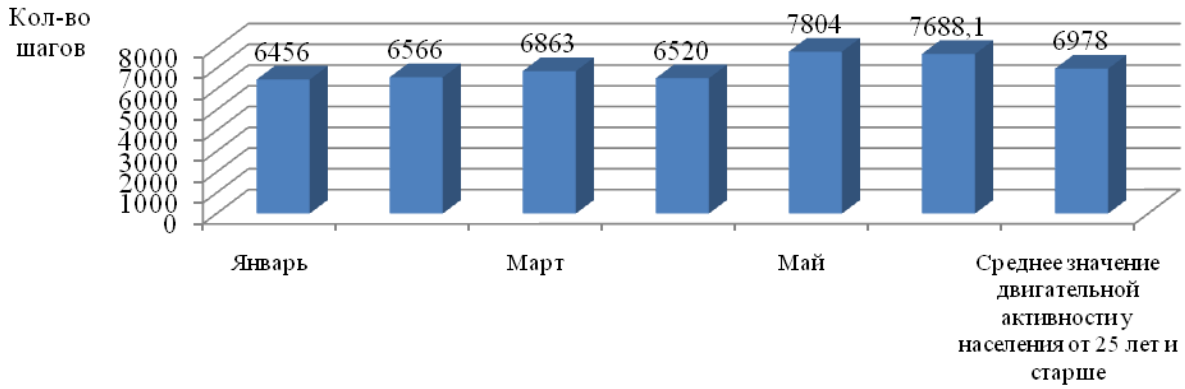


Рисунок 1. Распределение объема двигательной активности населения от 25 лет и старше, выраженное количеством шагов в день в течение полугода (n=600)

Установлено, что среднее значение количества шагов в день по месяцам имеет тенденцию роста в летний период, разница между меньшим и большим средним значением достигает 1349,2 шагов. Верхним пределом значения является 7804,2 шагов в день в мае, что представлено на рисунке1.

Анализ средних значений ежедневной двигательной активности в шагах у мужчин по возрастным группам демонстрирует наибольший показатель в возрастной группе 30-39 лет с поступательным уменьшением к 70 годам, что обусловлено возрастными изменениями организма. Распределение показателей экспериментальных данных ежедневной двигательной активности по возрастным группам представлено на рисунке 2.

При этом уровень двигательной активности мужчин 25-29 лет соответствует двигательному режиму 40-49-летних, что свидетельствует о том, что в данном возрасте

люди меньше всего занимаются физической культурой и спортом, еще пребывая в убеждении, что резервы здоровья неисчерпаемы [2, 7].

Распределение показателя среднего значения ежедневной двигательной активности (в шагах) у женщин по возрастным группам представлено на рисунке 3.

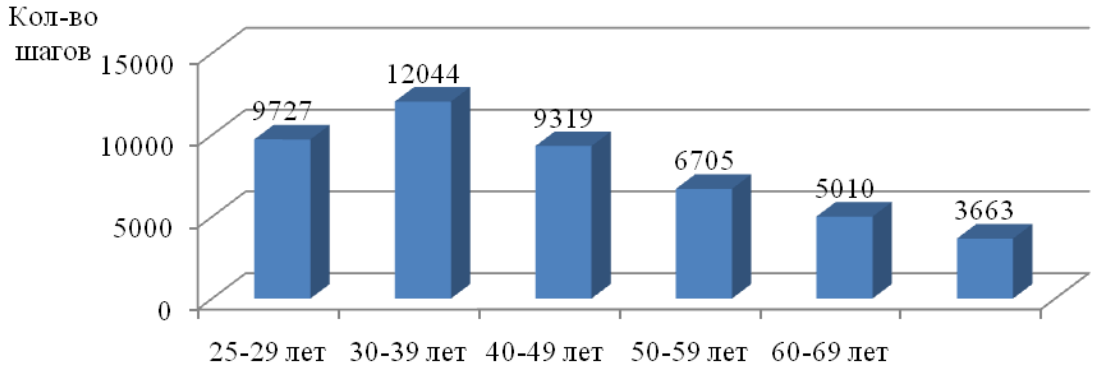


Рисунок 2. Распределение показателя среднего значения ежедневной двигательной активности в шагах у мужчин по возрастным группам (n=300)

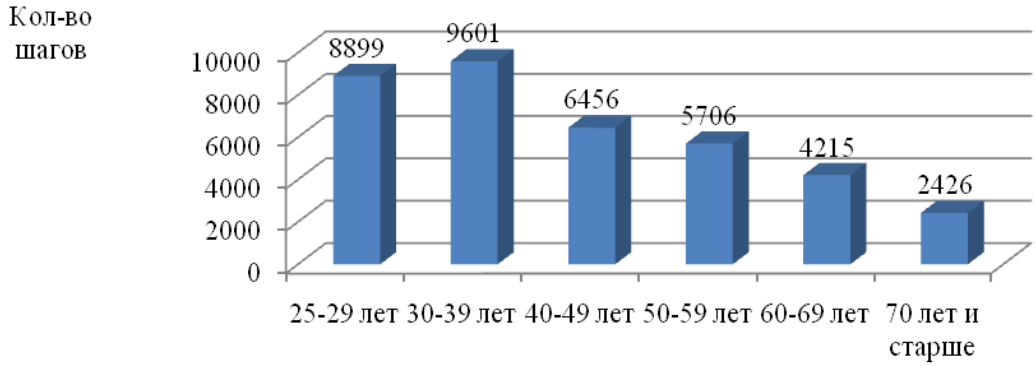


Рисунок 3. Распределение показателя среднего значения ежедневной двигательной активности (в шагах) у женщин по месяцам и возрастным группам (n=300)

Анализ средних значений хронометража ежедневной двигательной активности в шагах у женщин по возрастным группам так же, как и у мужчин, изменяется в сторону увеличения к 30-39 годам и поступательно уменьшается к 70 годам.

В соответствии с результатами хронометража двигательной активности определены средние значения количества шагов в день у женщин по возрастным группам: 25-29 лет – 8899 шагов в день, что на 8,5% меньше, чем у мужчин; 30-39 лет – 9601 шагов в день,что на 20,3% меньше, чем у мужчин; 40-49 лет – 6456 шагов в день,что на 30,7% меньше, чем у мужчин; 50-59 лет – 5705 шагов в день,что на 14,9% меньше, чем у мужчин; 60-69 лет – 4215 шагов в день,что на 15,9% меньше, чем у мужчин; 70 лет и старше – 2426 шагов в день,что на 33,8% меньше, чем у мужчин.

Таким образом, двигательная активность женщин ниже, чем у мужчин, во всех возрастных группах, что подтверждает теоретическое обоснование биологических факторов, влияющих на уровень физической подготовленности взрослого населения.

С целью определения границ показателей двигательной активности взрослого населения от 25 лет и старше были определены минимальные и максимальные значения шагов в день у мужчин и женщин. Минимальные и максимальные значения двигательной активности у мужчин представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Пределы показателей двигательной активности у мужчин 25 лет и старше по возрастным группам (n=300)

Возрастная группа	min значения показателя двигательной активности (кол-во шагов в день)	max значения показателя двигательной активности (кол-во шагов в день)	Среднее значение (кол-во шагов в день)
25-29 лет (n=50)	1984	27455	9696,9
30-39 лет (n=50)	2534	26185	12044,4
40-49 лет (n=50)	2795	20929	9318,6
50-59 лет (n=50)	1033	24019	6705,2
60-69 лет (n=50)	1037	20732	5009,8
70 и старше (n=50)	1008	9720	3663,3

Максимальное значение количества шагов в день (27455) выявлено у мужчин 25-29 лет, минимальное значение (1008) – в возрасте от 70 лет и старше. Наибольший показатель в минимальных значениях выявлен в возрастной группе 40-49 лет (2795 шагов в день) и 30-39 лет (2434шагов в день), наибольший показатель в максимальных значениях – в возрастной группе 25-29 лет (27455шагов в день) и 30-39 лет (26185шагов в день), что свидетельствует о более широких физиологических возможностях организма мужчин этого возраста. Соответственно наиболее физически активными являются мужчины в возрасте 30-49 лет, у них более сбалансированные границы значений (значительно высокие в максимальных значениях и обеспечивающие «ограниченную активность» в минимальных значениях) [6,7].

Установлено максимальное значение количества шагов у женщин 30-39 лет - 25444 шагов в день, что на 2011 шагов меньше, чем у мужчин. Минимальное значение шагов в день выполняют представительницы женского пола в возрасте 70 лет и старше – 956 шагов в день, что представлено втаблице 2.

Таблица 2. – Пределы показателей двигательной активности у женщин 25 лет и старше по возрастным группам (n=300)

Возрастная группа	min значения показателя двигательной активности (кол-во шагов в день)	max значения показателя двигательной активности (кол-во шагов в день)	Среднее значение (кол-во шагов в день)
25-29 лет (n=50)	1035	23411	8899,0
30-39 лет (n=50)	1235	25444	9601,0
40-49 лет (n=50)	1104	16172	6456,1
50-59 лет (n=50)	1203	16185	5705,8
60-69 лет (n=50)	1007	11737	4214,6
70 и старше (n=50)	956	8463	2425,9

Анализ таблицы 2 позволяет сделать вывод о том, что минимальные значения показателя двигательной активности у женщин во всех возрастных группах обеспечивают «базовую активность» менее 2500 шагов в день. В максимальных значениях во всех возрастных группах двигательная активность более 10000 шагов в день и определяется как «активный» двигательный режим [2,6].

Анализ темпа ходьбы у мужчин как показателя физической нагрузки определяет границы привычного темпа в пределах 93-102 шагов в минуту и классифицируется как

быстрый темп ходьбы, а в возрастной группе 70 лет и старше как средний темп, что представлено в таблице 3.

Темп ходьбы в 100 и более шагов поддерживают мужчины 25-29 лет и 40-49 лет. В остальных возрастных группах привычный темп ходьбы находится в пределах от 88 до 99 шагов в минуту. Спортивный темп ходьбы 111-130 шагов в минуту (максимальные значения) поддерживают мужчины во всех возрастных группах, за исключением мужчин 70 лет и старше, которые в максимуме поддерживают быстрый темп. Увеличение темпа ходьбы в данной возрастной группе приводит к фазе полета и переходу на бег. Наиболее высокий темп у мужчин 25-39 лет (139 шагов в минуту), наименьший - у мужчин 70 лет и старше (103 шага в минуту).

Таблица 3 – Показатели темпа ходьбы у мужчин по возрастным группам (n=300)

Возрастная группа	Среднее значение темпа ходьбы в процессе двигательной активности (шагов/мин)	
	min значения (шагов в мин)	max значения (шагов в мин)
25-29 лет (n=50)	102,2±5,8	139,0±4,4
30-39 лет (n=50)	99,5±5,5	139,0±4,5
40-49 лет (n=50)	102,8±7,5	138,5±3,2
50-59 лет (n=50)	96,0±4,8	125,8±8,6
60-69 лет (n=50)	93,4±3,8	112,9±4,7
70 и старше (n=50)	88,6±3,38	103,6±3,6

Таблица 4 – Показатели темпа ходьбы у женщин по возрастным группам (n=300)

Возрастная группа	Среднее значение темпа ходьбы в процессе двигательной активности (шагов/мин)	
	min значения (шагов в мин)	max значения (шагов в мин)
25-29 лет (n=50)	90,2±6,5	124,5±11,2
30-39 лет (n=50)	94,9±7,1	124,1±9,6
40-49 лет (n=50)	90,6±6,8	124,3±7,2
50-59 лет (n=50)	89,5±7,3	120,1±9,8
60-69 лет (n=50)	90,2±5,3	119,9±5,4
70 и старше (n=50)	84,8±3,7	104,6±5,6

У женщин привычный темп ходьбы находится в границах от 84 до 94 шагов в минуту, что относится к ходьбе средней скорости и быстрой ходьбе, что представлено в таблице 4.

Максимальные показатели темпа ходьбы у женщин наиболее высокие в возрастных группах 25-29 лет, 30-39 лет и 40-49 лет и находятся в границах 124 шага в минуту. У женщин 70 лет и старше темп ходьбы на 1 шаг быстрее, чем у мужчин, и соответствует 104 шагам в минуту.

Таким образом, зафиксировано, что произвольная ходьба взрослых мало изменяется с возрастом. Отчетливое снижение темпа ходьбы наблюдается в возрасте 70 лет и старше. В промежутке от 20 до 60 лет значимые изменения не обнаруживаются. При физических нагрузках темп ходьбы постепенно снижается к 70 годам, что обусловлено уменьшением амплитуды движений в суставах нижних конечностей в сагиттальной плоскости [6, 7]. При этом полученные результаты свидетельствуют о том, что темп ходьбы в пределах 103-139 шагов в минуту у мужчин и в 104-124 шага в минуту у женщин позволит выйти на определенные функциональные сдвиги в состоянии организма, обеспечивая тренировочный эффект.

Заключение. Подводя итог анализа показателей средних значений ежедневной двигательной активности по возрастным группам, можно сделать заключение о возрастных границах двигательного режима. В зависимости от базовых параметров, принятых для определения двигательной активности (систематичности занятий ФКиС), общий показатель, способствующий тренирующему воздействию на организм у взрослых (при условии темпа 100 шагов в минуту), находится в пределах от 7100 до 11000 шагов ежедневно. При использовании рекомендаций Минспорта РФ диапазон двигательной активности находится в пределах от 6785 шагов в день (25-29 лет) до 5571 шагов в день (60 лет и старше). В соответствии с результатами хронометража двигательной активности у мужчин по возрастным группам были получены средние значения количества шагов в день: 25-29 лет – 9727 шагов в день; 30-39 лет – 12044 шагов в день; 40-49 лет – 9318 шагов в день; 50-59 лет – 6705 шагов в день; 60-69 лет – 5010 шагов в день; 70 лет и старше – 3663 шагов в день.

Полученные новые знания опараметрах двигательной активности взрослого населения Российской Федерации могут быть положены в структуру обоснования рационального двигательного режима в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, как базовые параметры определяющие активность населения в области физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни.

Литература

1. Зюрин, Э.А.Научное обоснование двигательного режима экономически активного населения Российской Федерации/Э.А. Зюрин Э.А. и [др] // Публичное/частное в современной цивилизации: материалы XXII российской научно-практической конференции (с международным участием). – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2020. – С 714-719.

2. Григорович Е.С. Двигательная активность для людей зрелого и старших возрастов: метод. ре-ком. / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов. – М.: БГМУ, 2006. – С. 5-6.

3. Национальный проект «Демография». – URL: https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography (дата обращения: 17.04.2021).], [Федеральный проект «Спорт – норма жизни». – URL: https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5 (дата обращения: 05.11.2021).

4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – URL: http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf (дата обращения: 05.11.2021).

5. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи: коллективная монография / под общ. ред. В.Ю. Карпова, А.С. Махова. – М.: Издательство РГСУ, 2016. – 126 с.

6. Catrine Tudor-Locke, William D Johnson, Peter T Katzmarzyk Accelerometer-determined steps per day in US adults. – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19516163/ (датаобращения: 21.06.2021).

7. Catrine Tudor-Locke, Yoshiro Hatano, Robert P Pangrazi, Minsoo Kang Revisiting "how many steps are enough?".– https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18562971/ (датаобращения: 21.06.2021).

УДК 796.418.6-055.2:78

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ФИТНЕСА НА МИНИ-БАТУТАХ ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПО СРЕДСТВАМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

А.В. Константинова[*], А.В. Середа[*], Л.Н. Каныгина[*], Ж.А. Позняк[**]

[*]Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Республика Беларусь

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

E-mail: konstantinovaalesa96@gmail.com

Аннотация. В статье представлена оценка физкультурно-оздоровительных занятий на мини-батутах, в которых особое значение уделяется музыки. Особенностью данной программы стало регулированию интенсивности нагрузки по средствам различных режимов музыкального сопровождения. Определена структура и содержание фитнес-джампинга в физкультурно-оздоровительных группах для женщин среднего возраста.

Ключевые слова: фитнес, мини-батуты, музыкальное сопровождение, физкультурно-оздоровительные занятия, женщины среднего возраста.

В настоящее время все чаще уделяется внимание различным видам двигательной активности, которые преимущественно направлены на коррекцию спортивной формы и улучшения здоровья. Благодаря большому количеству оздоровительных клубов и разнообразных средств массовой информации, происходит привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Особое значение отводится аэробным упражнениям (оздоровительная аэробика), которая имеет огромное количество различных модификаций (степ-аэробика, аква-аэробика, кик-аэробика, слайд-аэробика) [3,4]. Приоритет отдается тем видам физической активности, которые позволяют улучшить не только показатели физической подготовленности, но и, к примеру, корректировать фигуру. Среди таких инновационных форм двигательной активности возрастающую популярность получают занятия на мини-батутах (фитнес-джампинг) [1,6]. Так экспериментально доказано, что люди весящие 150 фунтов (68кг.) в течении 1 часа прыжков, сжигают больше калорий чем за 1 час бега трусцой. Об этом существуют исследования в журнале по прикладной физиологии NASA. Также группой ученных под руководством JohnPorcari, Ph.D в 2016 году было организовано комплексное исследования влияния методики занятий на мини-батутах JumpSport на аэробную выносливость юношей и девушек в возрасте от 20 до 22 лет. [5,6]. Доказано, что такие занятия обеспечивают достаточную интенсивность для повышения аэробной выносливости в диапазоне от умеренной до максимальной и при этом являются эффективным средством развития координации при этом сжигание калорий в процессе тренировки эквивалентно бегу по равнине со скоростью 10 км/ч, езде на велосипеде со скоростью 23 км/ч или игре в футбол, баскетбол, фризби [1]. Наряду с этим занятия обладают выкосим уровнем эмоциональности за счет характера физических упражнений и использования музыкального сопровождения [5].

Поклонники джампинга уверены, что плюсов у него больше, чем у любой другой аэробной тренировки.

Цель исследования: оценка эффективности фитнеса на мини-батутах в физкультурно-оздоровительныхгруппах для женщин среднего возраста.

Материал и методы. Анализ научно-методической литературы, антропометрия, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В эксперименте приняли участие 15 женщин (35-47 лет). Тренировки проводились 2раза в неделю в вечернее время по 1 часу в течении 8 недель. Особенностью занятий было использование нагрузки разной интенсивности за счет изменения темпа музыкального сопровождения. исходя из этого, группа была разделена на 3 подгруппы (с низким, средним, высоким уровнем интенсивности). Структура и содержание фитнес-джампинга вфизкультурно-оздоровительных группах для женщин среднего возрастапредставлена в таблице 1. Где установлены максимально допустимый, минимальный и средний режимы (темпы) музыкального сопровождения занятий, как основного регулятора физической нагрузки занятий, обеспечивающих оздоровительную направленность.

Также в таблице 1 представлены все составляющие подготовительной, основной и заключительной частей джампинг-занятий, их продолжительность и реакция ЧСС занимающихся при различных режимах интенсивности нагрузки, заданной музыкальным сопровождением.

Эффективность данной программы оценивались с помощью антропометрических показателей (окружность талии, бедер, бедра, голени, плеча и предплечья). Для определения оптимального пульсового режима оздоровительной направленности на занятиях фитнес-джампингом с женщинами среднего возраста было проведено измерение ЧСС, во время изменения музыкального сопровождения, которое варьировалось при помощи частоты музыкальных акцентов (битов) (количество ударов в минуту). Полученные таким образом данные систематизировались, обрабатывались методом математической статистики, в результате чего были найдены максимальный, минимальный и средний режимы музыкального сопровождения в основной части занятия для физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-джампингу с женщинами среднего возраста.

В таблице 2 представлены средние показатели ЧСС, в покое, и при выполнении нагрузки с разной частотой музыкальных акцентов. Показатель частоты сердечных сокращений в состоянии покоя в среднем составил (72,3±1,4).

Таблица 1. – Структура и содержание занятия фитнесом на мини-батутах в физкультурно-оздоровительных группах для женщин среднего возраста

Часть занятия		Продолжительность, мин.	Основные упражнения	Темп музыкального сопровождения уд/мин.
Подготовительная часть		7-15 мин	Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Полуприседы, выпады, движения туловищем в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхностей бедра, поясничного отдела позвоночного столба и др.	120-128
Основная часть	Аэробная	15-20 мин	Базовые шаги в сочетании с движениями рук. Соединения аэробных шагов и прыжков	126 -136
	Силовая	10-15 мин	1. Упражнения для мышц туловища; 2. Упражнения для мышц бедра;	128-132
Заключительная часть		5-7 мин	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика; релаксация	116-120

Результаты проведенного исследования показывают, что максимальный темп музыкального сопровождения для достижения оздоровительного эффекта при выполнении упражнений фитнес-джампинга с женщинами среднего возраста 130 м.а. /мин, средний – 125 м.а. /мин и минимальный – 121 м.а. /мин. (музыкальных акцентов в минуту). При

таких музыкальных режимах работа занимающихся находится в границах от 65 % от max ЧСС в подготовительной части, до 85 % от max ЧСС в течении всей аэробной части занятия, что соответствует пульсовому режиму средней интенсивности выполнения упражнений, обеспечивающем оздоровительный эффект тренировки.

Таблица 2. – Антропометрические параметры до и после эксперимента при разных уровнях интенсивности тренировок (где М-среднее значение, S-стандартное отклонение)

Исследуемые показатели	Темп музыкального сопровождения 120-126 уд/мин.		Темп музыкального сопровождения 126-132 уд/мин.		Темп музыкального сопровождения 128-134уд/мин.	
ЧСС	В покое	После нагрузки	В покое	После нагрузки	В покое	После нагрузки
	72,5±9,02	104,00±23,46	72,8±6,4	122,36±20,12	71,7±6,8	136,00±20,49
Обхват, см.	До	После	До	После	До	После
	M±S	M±S	M±S	M±S	M±S	M±S
Талия	72,3±8,1	70,5±6,4	77,6±14,4	76,6±12,8	74,0±4,3	72,9±3,6
Бедер	99,5±5,0	96,3±4,6	104,3±7,7	101,53,0±7,1	103,5±4,4	102,1±5,3
Бедра	58,0±2,8	55,8±3,9	58,9±2,7	59,9±3,1	61,4±2,8	59,8±3,5
Голени	35,3±1,8	35,0±1,4	35,8±2,7	36,6±3,0	36,9±1,7	36.9±1,4
Плеча	30,5±3,5	30,3±3,9	30,3±3,9	31,0±3,4	30,5±1,8	29,5±1,3

По окончанию нашего исследования, из таблицы, мы наблюдаем изменение антропометрических параметров у занимающихся в разных режимах интенсивности нагрузки (уменьшение объемов и массы тела). Результаты имели положительную динамику. Данные изменения связаны с тем что, девушки регулярно тренировались и хорошо адаптировались к физической нагрузке.

Заключение. Занятия по данной тренировочной программе в целом благоприятно влияют на функциональное состояние организма женщин. При темпе музыкального сопровождения от 120-130 уд/мин., фитнес на мин-батутах может быть рекомендован для «новичков» (низкий уровень физической подготовки). При темпе от 126 до 132 уд/мин., такие занятия считаются оптимальными.

Используемые для оценки эффективности антропометрические и физиологические тесты показали, что предложенная программа на мини-батутахотлично корректирует фигуру, позволяет повысить выносливость, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества занимающихся.

При этом нагрузки разной интенсивности, задаваемой при помощи изменения темпа музыкального сопровождения, специфически влияет на картину адаптационных процессов.

Таким образом проведенное исследование позволяет говорить о целесообразности использования разработанной нами оздоровительной программы занятий фитнес-джампингом с женщинами среднего возраста, как одной из эффективных форм оздоровительной физической культуры для данной категории населения. Специально разработанная фитнес-программа, может использоваться в группах здоровья населения, как в целостная самостоятельная практическая разработка, так и входить в содержание той или иной части других форм физкультурно-оздоровительных занятий оздоровительной физической культуры.

Литература

1. Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ // Молодой ученый. – № 28. -- 2017. – С. 102–104.

2. Каныгина, А.В.Тенденции к внедрению джампинг фитнеса в рамках внеучебной работы со студентами-медиками / А.В. Каныгина, А.В. Константинова // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием. – Витебск. / Вит. гос. мед. ун-т; редкол.: А.Т.Щастный [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С. 550-552.

3. Незгодинская, В. В. Использование фитнес-аэробики для оптимизации физического воспитания студенток вузов / В. В. Незгодинская // Вестник полоцкого государственного университета. – 2013. – № 15. – С. 155-159.

4. Новые направления в фитнесе: сила и красота [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.wday.ru/moda-shopping/gar/novyie-napravleniya-v-fitnese-sila-i-krasota/. – Дата доступа:.18.04.2021.

5. By Paige Burandt, B.S. Putting minitrampolines to the test / B.S. By Paige Burandt [et al.] // Ace prosource: exclusive ace-sponsored research [электронныйресурс]. – Режимдоступа: https://acewebcontent.azureedge.net/certifiednews/images/article/pdfs/ACE_MiniTrampoline.pdf. – Датадоступа: 18.04.2021.

6. Esposito, P. W. The Reemergence of the Trampoline as a Recreational Activity and Competitive Sport / P. W. Esposito, L. M. Esposito // Current Sports Medicine Reports. – Volume 8, Number 5. – P. 273-277.

УДК 796.89

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ТЕЛА АРМРЕСТЛЕРОВ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

В.А. Максименко, И.Н. Никулин, А.В. Посохов, М.Д. Васильев
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Российская Федерация
E-mail: deffris@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются результаты исследования состава тела спортсменов армрестлеров путем биоимпедансного анализа. Проведен сравнительный анализ особенностей состава тела и соматотипа армрестлеровспортивных разрядов. Спортсмены средних весовых категорий имеют показатель жировой массы в пределах нормы. У армрестлеров, выступающих в тяжелых весовых категориях, жировая масса незначительно превышает норму. У большинства исследованных спортсменов спортивных разрядов показатель скелетно-мышечной массы превышает норму. Установлена тенденция к повышению активной клеточной массы у спортсменов уровня КМС и I разряда по сравнению с менее квалифицированными спортсменами.Установлены предпосылки к более высокому уровню работоспособности и к способности преодолевать повышенные физические нагрузкисогласно полученным результатам процентной доли активной клеточной массы и скелетно-мышечной массы.
Ключевые слова: армрестлинг, биоимпедасный анализ, составтела, жировая масса, соматотип.

Введение. Состав тела или соматотип в настоящее время считается интегральным критерием физического развития. Его оценка проводится по соотношению основных компонентов (мышечной, жировой и костной ткани).

Соматотип – конституционный тип телосложения человека, но это не только собственно телосложение, но и программа его будущего физического развития [3].

Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы. Эта наследственная программа реализуется в ходе онтогенеза, то есть в ходе последовательных морфологических, физиологических и биохимических трансформаций организма от его зарождения до конца жизни [2].

Телосложение человека изменяется на протяжении его жизни, тогда как соматотип обусловлен генетически и является постоянной его характеристикой от рождения и до смерти. Возрастные изменения, различные болезни, усиленная физическая нагрузка изменяют размеры, очертания тела, но не соматотип.

Биоимпедансный анализ состава тела – это относительно новая и массово доступная диагностическая методика совокупной оценки белкового, липидного и водного обмена, используемая в целях скрининга практически здоровых лиц, выявления людей групп риска по метаболическим нарушениям, анализа степени таких нарушений [1].

Допсай М. с соавт., изучая состав тела элитных атлетов, пришли к выводу, что состав тела является одним из главных предикторов успешности соревновательной деятельности. Авторы подтвердили, что биоимпедансный метод имеет большую информативную значимость и достоверность [1,2].

Цель исследования. Выявить различия в составе тела и соматотипе у спортсменов – армрестлеровспортивных разрядов.

Материал и методы. Исследование проводилось в период подготовки спортсменов к Всероссийским соревнованиям по армрестлингу среди студентов. Внем приняло участие 8 спортсменов массовых разрядов, занимающихся армрестлингом.

Исследование выполнялось на биоимпедансметре МЕДАСС АВС-02, который хорошо зарекомендовал себя в клинической практике. Определялись жировая масса, скелетно-мышечная масса, активная клеточная масса, общая жидкость, процент активной клеточной массы искелетно-мышечной массы относительно тощей массы, процент жировой массы относительно общего веса, а такжесоматотипатлетов.

Результаты и их обсуждение.

Данные о росте, весе, а также содержании в организме спортсменов общей жидкости, жировой, скелетно-мышечной и активно-клеточной массах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Данные состава тела армрестлеров спортивных разрядов

ФИ	Рост/вес см/кг	Жировая масса, кг	Скелетно-мышечная масса, кг	Активная клеточная масса, кг	Общая жидкость, кг	Разряд
Эдуард Н.	183/81	15,3	35,8	40,8	48,1	КМС
Владислав М.	183/75	9,7	36,4	41,6	47,8	КМС
Алексей К.	187/95	22,5	39	45,3	53,1	I
Лев К.	175/63	6	32,2	35,5	41,7	I
Артем О.	186/78	9,1	38,8	40,3	50,4	II
Андрей Т.	171/62	5,9	31,6	34	41,1	II
Леон Л.	175/68	8,8	33,2	37,1	43,4	III
Михаил А.	193/103	25	42	50	57,1	III

Жировая массапредставляет собой важнейшее депо энергии в организме и участвует в регуляции физиологических и обменных процессов. Нормальное содержание жировой ткани является условием поддержания здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности, Избыточное содержание жировой ткани представляет собой фактор риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний. Причиной высокого содержания жира в организме, как правило, является избыточное питание в сочетании с малоподвижным образом жизни.

Из приведенных данных в таблице 1 следует, что у спортсменов, выступающих в легких весовых категориях, показатель содержания жировой массы находится за пределами минимальной нормы. Спортсмены средних весовых категорий имеют показатель жировой массы в пределах нормы. У армрестлеров, выступающих в тяжелом весе, жировая масса незначительно превышает норму. Полученные результаты характеризуются спецификой весовых категорий, в которых выступают спортсмены.

Величина скелетно-мышечной массы используется для характеристики физического развития индивида. Данные в таблице 1 свидетельствуют, что у большинства спортсменов спортивных разрядов показатель скелетно-мышечной массы превышает норму. Это свидетельствует о хорошем физическом развитии атлетов.

Активная клеточная масса характеризует содержание в организме метаболическиактивных тканей. Она напрямую зависит от повышенной физической активности и сбалансированного питания.

Из полученных результатов в ходе исследования, представленных в таблице 1, следует, что у спортсменов уровня КМС и I разряда данный показатель превышает норму. У армрестлеров II и III разрядов величина активной клеточной массы в пределах нормы. Из этого следует, что чем выше уровень спортсмена, тем выше показатель активной клеточной массы относительно общего веса тела.

Общая жидкость в организме представляет собой наибольший по массе компонент состава тела и обеспечивает процессы транспорта веществ в организме, у всех спортсменов показатель в пределах нормы.

Следующим шагом исследования было определение процентного показателя жировой массы относительно веса, активной клеточной массы, а также скелетно- мышечной массы относительно тощей (без жировой) массы тела. Тощая масса определяется как разность между массой тела и жировой массой, содержит как метаболически активные (например, скелетно-мышечная масса), так и сравнительно инертные ткани (соединительная ткань). Результаты, полученные в ходе этого исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования процентных долей в составе тела армрестлеров спортивных разрядов

ФИ	% АКМ в тощей массе	% СММ в тощей массе	% Жировой массы	Разряд
Эдуард Н.	62,1	54,5	18,9	КМС
Владислав М.	63,7	55,8	12,9	КМС
Алексей К.	62,5	53,7	23,7	I
Лев К.	62,2	56,5	9,5	I
Артем О.	58,5	56,4	11,7	II
Андрей Т.	60,6	56,3	9,5	II
Леон Л.	67,2	56	12,9	III
Михаил А.	64,1	53,8	24,3	III

(АКМ – активная клеточная масса, СММ – скелетно-мышечная масса)

Процентное содержание основных показателей в составе тела атлета позволяет наиболее адекватно и объективно дать оценку физическому развитию и уровню тренированности спортсмена. Величина процентной доли активной клеточной массы используется как коррелят физической работоспособности. Данные, приведенные в таблице 2 свидетельствуют, что процентная доля активной клеточной массы всех исследованных спортсменов незначительно превышает норму. Из этого следует, что спортсмены имеют высокий уровень работоспособности и способны преодолевать повышенные физические нагрузки.

Величина скелетно-мышечной массы используется для характеристики физического развития и уровня тренированности спортсмена. По данным изложенным в таблице 2, трое из восьми армрестлеров имеют незначительно превосходящий показатель процентной доли скелетно-мышечной массы. Остальные спортсмены имеют результат, расположенный в пределах максимальных значений нормы. Данный факт свидетельствует о высоком уровне физического развития и тренированности спортсменов.

Классификация по процентному содержанию жировой массы в организме пациента позволяет наиболее адекватно судить о степени жироотложения. Из представленных показателей процентной доли жировой массы в таблице 2 следует, что спортсмены, выступающие в легкой весовой категории, имеют процент жировой массы ниже нормы. Данный факт связан со спецификой весовой категории этих спортсменов. У остальных спортсменов процент жировой массы находится в пределах нормы. Результаты исследования процентной доли жировой массы армрестлеров массовых разрядов свидетельствуют об адекватности соотношении физических нагрузок и сбалансированного питания.

В ходе исследования армрестлеров спортивных разрядов были выделены соматотипы, представленные в таблице 3.

Таблица 3. – Результаты исследования соматотипов армрестлеров спортивных разрядов

ФИ	Тип телосложения	Разряд
Эдуард Н.	Эндо-мезоморфный	КМС
Владислав М.	Экто-мезоморфный	КМС
Лев К.	Экто-мезоморфный	I
Алексей К	Эндо-мезоморфный	I
Артем О.	Экто-мезоморфный	II
Андрей Т.	Экто-мезоморфный	II
Леон Л.	Эндо-мезоморфный	III
Михаил А.	Эндо-мезоморфный	III

Типы телосложения, представленные в таблице 3, у армрестлеров массовых разрядов разнообразны. Четыре спортсмена имеют экто-мезоморфный тип. Это подтверждается высокими показателями процентных долей активной клеточной и скелетно-мышечной массыпри низком проценте жира в организме. Физическое развитие на высоком уровне.Четыре из восьми исследованных спортсмена обладают эндо-мезоморфным типом телосложения. Данный показатель свидетельствует о высоком уровне физического развития спортсменов, а также показателем величины процентной доли жировой массы в средних значениях диапазона нормы. Результаты исследования соматотипов представленные в таблице 3, наглядно демонстрируют, что уровень подготовленности армрестлеров - разрядников не влияет на тип телосложения.

Визуализация полученных данных при исследовании соматотипов армрестлеров спортивных разрядов представлена в виде двухмерной модели треугольника Шелдона на рисунке.

Спортсмены находятся в верхней части треугольника Шелдона, что свидетельствует о доминирующем факторемезоморфии. Все испытуемые находятся в пределах треугольника, так как полученные показатели находятся в пределах нормы выбранной для исследования классификации. Показатели атлетов расположены в относительной близости, данный факт говорит о незначительной вариации полученных данных.

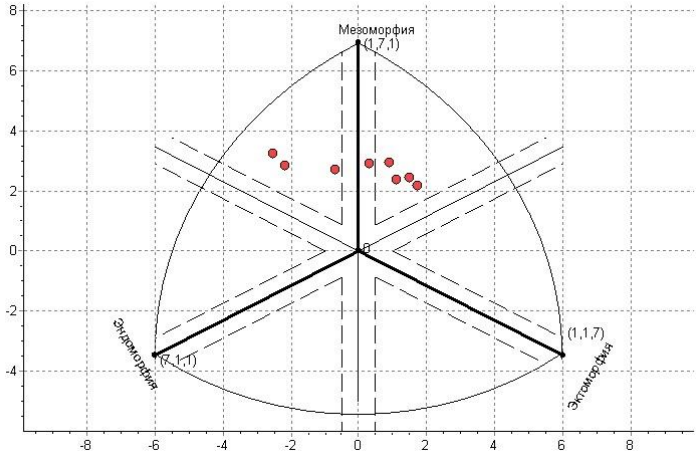


Рисунок. Распределение армрестлеров массовых разрядов в треугольнике Шелдона.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование выявило, что показатель жировой массы армрестлеров массовых спортивных разрядов находится в пределах нормы и варьируется согласно специфике весовых категорий, в которых выступают спортсмены. Показатель скелетно-мышечной массы у большинства исследованных спортсменов превышает норму, данный факт свидетельствует о достаточно высоком уровне физического развития. Данные о активной клеточной массе свидетельствуют, о закономерности, чем выше уровень подготовленности спортсмена, тем выше показатель активной клеточной массы относительно общего веса тела. Также согласно полученным в ходе исследования результатам о процентной доле активной клеточной массы и скелетно-мышечной массы, установлено, что армрестлеры массовых разрядов имеют тенденцию к высокому уровню работоспособности и к способности преодолевать повышенные физические нагрузки.

Согласно результатам исследования соматотипов спортсменов, занимающихся армрестлингом на уровне спортивных разрядов, уровень подготовленности не влияет на тип телосложения.

Среди участников исследования преобладают лица с высоким уровнем физического развития и тренированности. Близость изученных показателей является результатом специализированной подготовки в армреслинге. Применение биоимпедансного метода позволиловыявить у большинстваспортсменов увеличенное содержание мышечной ткани, удельный вес жировой ткани был в пределах диапазона норм. Данный метод может быть рекомендован для мониторинга состава теласпортсменов не только армреслинга, но и других видов единоборств.

Литература

1. Допсай, Д. Дискриминация различных показателей структуры тела спортсменов высокого уровня в спортивных единоборствах, измеренная методом многочастотного биоимпеданса / М. Допсай, М. Маркович, Г. Касум, С. Йованович, Н. Коропановский, М. Вукович и др. Международный журнал морфологии, 2017.–199–207с.

2. Николаев, Д. В. Лекции по биоимпедансному составу тела человека / Д. В. Николаев, С. П. Щелыкалина: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2016. – 152 с.

3. Батоцыренова, Т.Е. Анализ состава тела студентов института физической культуры и спорта по данным биоимпедансометрии/ Т.Е. Батоцыренова, М.М. Блохин, К.А.Гаврилова, И.М. Гадалова, М.М. Олейник: Материалы всероссийской научно-практической конференции, г. Владимир, 4 декабря 2020 г. // Владимирский гос. ун-т им. А.Г и Н.Г. Столетовых; под ред. А.В. Федина [и др.]. – Владимир, 2020. –18-25 с.

УДК 796.61:796.015.15:612

ИЗМЕНЕНИЕ ГЕОМЕТРИИ СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

О.Н. Малах[*], К.В. Голощапова[**]

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

[**]*Витебское государственное училище олимпийского резерва, Республика Беларусь*

E-mail: malaholga1@gmail.com

Аннотация. Изменение геометрии сердца происходит быстрее под влиянием физических нагрузок, направленных на развитие выносливости. Тренировочные нагрузки и у спринтеров, и у стайеров приводят к умеренной дилатации полости левого желудочка у юных конькобежцев высокой спортивной квалификации.

Ключевые слова: ремоделирование сердца, геометрия сердца, гипертрофия миокарда левого желудочка, дилатация, направленность тренировочного процесса.

Под влиянием физических нагрузок происходят различные морфофункциональные адаптационные изменения: расширяется полость левого желудочка, увеличивается толщина стенки левого желудочка, увеличивается масса миокарда левого желудочка. Все эти показатели находятся в прямой зависимости от направленности тренировочного процесса: если доминирующими являются упражнения динамического характера, направленные на развитие выносливости, то происходит увеличение объема полости левого желудочка, если же преобладают статические нагрузки (или динамические нагрузки с преимущественным проявлением силы), то происходит утолщение стенки левого желудочка [1].

Термин ремоделирование применяется для характеристики структурно-функционального состояния спортивного сердца. Под ремоделированием понимают процесс изменения структуры и функций сердца, в результате которого происходит увеличение массы миокарда, расширение полостей сердца, изменение геометрических параметров желудочков [2]. Ремоделирование начинается с физиологической гипертрофии левого желудочка. Оно возникает в ответ на длительные и интенсивные физические нагрузки в результате гипертрофии миокарда и гиперфункции левого желудочка [3]. Некоторые авторы считают, что ремоделирование левого желудочка является признаком патологического процесса, при котором нарушается систолическая и диастолическая функции сердца и увеличивается сердечно-сосудистый риск [4]. Под влиянием нагрузок различной направленности возникают различные варианты геометрии левого желудочка.

Для определения типа геометрии вычисляют массу миокарда левого желудочка и относительную толщины его стенки. Существуют следующие типы ремоделирования.

1. Нормальная геометрия. В этом случае масса миокарда и относительная толщина стенки левого желудочка находятся в пределах нормы.

2. Концентрическая гипертрофия. При этом увеличивается масса миокарда и относительная толщина стенки левого желудочка. При данном типе гипертрофии увеличивается толщина стенок левого желудочка, масса миокарда возрастает, а размер полости левого желудочка остается в норме. Такие изменения характерны для сердца спортсменов, применяющих силовые нагрузки [1]. Концентрическая гипертрофия развивается при длительных перегрузках давлением. Вновь синтезируемые саркомеры располагаются параллельно существующим, при этом увеличивается толщина стенки, а размеры полости остаются прежними. Потребность миокарда в кислороде возрастает. Снижается эластичность стенок левого желудочка. Все это приводит к снижению напряжения в стенке

левого желудочка, в результате чего ухудшается диастолическое наполнение левого желудочка и нарушается нормальная работа сердца, т.е. происходит дизадаптация.

3. Эксцентрическая гипертрофия. Для нее характерно увеличение массы миокарда левого желудочка при нормальной толщине его стенки. При данном типе гипертрофии происходит пропорциональное увеличение диаметра полости и толщины стенок левого желудочка. Такая гипертрофия характерна для динамических нагрузок направленных на развитие выносливости. Объем крови, поступающей в сердце, увеличивается, следовательно, возрастает давление на стенки левого желудочка, что приводит к изменению длины кардиомиоцитов. Полость левого желудочка расширяется. Вновь синтезированные саркомеры выстраиваются последовательно за старыми, осуществляя их удлинение. Вместе с увеличением толщины стенки левого желудочка увеличивается и его радиус. Утолщение стенок происходит компенсаторно, с целью снятия напряжения сердечной мышцы, то есть развивается гипертрофия. Напряжение стенки левого желудочка во время систолы не увеличивается, но в полости систолическое давление повышается. Такой тип гипертрофии является адаптивным [5]. Благодаря такой гипертрофии обеспечивается нормальная сократительная функция миокарда достаточно долго. Сократимость левого желудочка будет нормальной до тех пор, пока не повысится систолическое напряжение стенок желудочка [6].

4. Концентрическое ремоделирование. Масса миокарда не выходит за пределы допустимой нормы, однако стенка левого желудочка утолщается.

5. Эксцентрическое ремоделирование. Происходит уменьшение массы миокарда и относительной толщины стенки левого желудочка по сравнению с предельно допустимыми значениями нормы, но при этом конечно-диастолический размер левого желудочка увеличивается [7].

Геометрия левого желудочка играет важную прогностическую роль. Согласно статистическим данным, при концентрической гипертрофии повышается риск внезапной смерти, при эксцентрической – возможно развитие хронической сердечной недостаточности [8]. Обе эти гипертрофии являются прогностически неблагоприятными, так как в обоих случаях возможно развитие желудочковых экстрасистол высоких градаций и наджелудочковых аритмий [9].

Гипертрофия является компенсаторным механизмом, в результате которого происходит ремоделирование миокарда для поддержания в условиях перегрузки левого желудочка насосной функции сердца. Если перегрузка длительная, то даже изменение структуры и функций сердца может быть недостаточно для обеспечения компенсации. В этом случае развивается сердечная недостаточность [6].

Таким образом, на основе выявления взаимосвязи между нагрузками различной направленности и возникновением изменений морфометрических показателей сердца, можно обоснованно построить тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей и конкретного варианта адаптации сердца к нагрузкам различной направленности, что позволит достичь высоких спортивных результатов и сохранить здоровье спортсмена.

Цель исследования - выявить изменения морфометрических показателей сердца у спортсменов-конькобежцев, вызванных различной направленностью тренировочного процесса и спортивной квалификации.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 82 спортсмена-конькобежца. Из них 22 спортсмена имеют высокую спортивную квалификацию, являются кандидатами в мастера спорта и мастерами, 60 человек – спортсмены со средней спортивной квалификацией (спортсмены, имеющие спортивные разряды). Показатели спортсменов рассматривались в зависимости от возраста, уровня спортивной квалификации и направленности тренировочного процесса.

Эхокардиографическое исследование сердца проводилось на базе УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины». Для анализа морфометрических данных использовались следующие показатели: КДР ЛЖ – конечно-диастолический размер левого желудочка; КСР ЛЖ – конечно-систолический размер левого желудочка; ТЗС ЛЖд – толщина задней стенки левого желудочка в диастолу; ТЗС ЛЖс – толщина задней стенки левого желудочка в систолу; ТМЖПд – толщина межжелудочковой перегородки в диастолу; ТМЖПс – толщина межжелудочковой перегородки в систолу; ММ ЛЖ – масса миокарда левого желудочка. Для построения геометрической модели были использованы: ИС - индекс сферичности; ИММ ЛЖ – индекс массы миокарда левого желудочка; ИОТС ЛЖ – индекс относительной толщины стенки левого желудочка.

Индекс сферичности рассчитывали по формуле (1), индекс относительной толщины стенок левого желудочка – по формуле (2):

$$ИС = \frac{КДРЛЖпоперечный}{КДРЛЖпродольный}$$

Формула 1

$$ИОТСЛЖ = \frac{(ТМЖП + ТЗСЛЖ)}{КДРЛЖ}$$

Формула 2

В норме величина ОТС не должна превышать 0,44. Этот показатель демонстрирует утолщение стенок в сравнении с изменением размеров полости ЛЖ. При определении ОТС не учитывается соотношение размеров ЛЖ с размерами тела спортсмена. Поэтому необходимо вычисление ИММЛЖ.

Нормой показателя ИММЛЖ принято считать следующие значения:

– у мужчин – менее 134 г/м^2,

– у женщин – менее 110 г/м^2 (Европейское общество кардиологов, 2004). Превышение нормальных значений говорит о наличии гипертрофии левого желудочка.

Для определения наличия гипертрофии использовали показатель отношения ТМЖП к ТЗСЛЖ, который должен быть менее 1,0, при этом ТМЖП не должна превышать 11 мм. В противном случае, речь идет о наличии гипертрофии.

Различают следующие степени гипертрофии:

легкая – ИММЛЖ от 135 до 151 г/м^2;

умеренная – ИММЛЖ от 152 до 172 г/м^2;

тяжелая – ИММЛЖ более 173 г/м^2 [10].

В соответствии с этими показателями оценивали адаптацию сердца спортсменов к нагрузкам. Адаптивное ремоделирование: ИС ЛЖ < 0,6; ИММЛЖ < 228 г/мл; ИОТСЛЖ < 0,45. Ремоделирование неадаптивное: ИС ЛЖ > 0,6; ИММЛЖ > 228 г/мл; ИОТСЛЖ > 0,45. При сохранении эллипсоидной формы (т.е. геометрия ЛЖ не изменяется): ИС ЛЖ < 0,6; ИММЛЖ < 118 г/мл; ИОТСЛЖ < 0,45.

Гипертрофию определяли по следующим критериям ЛЖ: толщина стенок > 1,1 см; увеличение ММЛЖ; ИММЛЖ >115 г/м^2. Опираясь на показатели относительной толщины стенок, различают следующие типы гипертрофии: концентрическая (ИОТСЛЖ> 0,42) и эсцентрическая (ИОТСЛЖ≤ 0,42).

В процессе смены адаптивного ремоделирования на дизадаптивное ЛЖ утрачивает эллипсоидную форму, при этом отмечается нарастанием индекса сферичности. При адаптивном ремоделировании ЛЖ сферичности ЛЖ в систолу превышает 0,7, а размеры относительной толщина стенок равны 0,30 - 0,45. При дезадаптивном ремоделировании

индекс сферичности ЛЖ во время систолы становится больше 0,80, а размеры относительной толщины стенок ЛЖ становятся меньше 0,30.

Результаты и их обсуждение. В группе мальчиков ИС выше на 11 %, ИММЛЖ на 26% у спринтеров. В группе юношей 16-20 лет ИС выше у спринтеров на 4%, а ИОТСЛЖ и ИММЛЖ выше у стайеров, на 6 и 18% соответственно. В возрасте 20 – 23 лет показатели, учитывая стандартные отклонения, находятся на одном уровне (табл. 1). Следовательно, у спортсменов-спринтеров и стайеров высокой квалификации ИОТСЛЖ и ИММЛЖ соответствуют физиологической норме, что свидетельствует об адаптивном ремоделировании.

У спортсменов с высокой спортивной квалификацией после 16 лет в группе стайеров происходит увеличение параметров сердца по сравнению со спринтерами. Это говорит о том, что ремоделирование происходит интенсивнее в группе спортсменов, тренирующих выносливость.

Сравнивая показатели стайеров высокой и средней квалификации, видно, что в группе мальчиков ИММЛЖ выше на 13%, ИС на 5%, ИОТСЛЖ на 7% в группе квалифицированных спортсменов. У юношей 16-20 лет ИС выше на 6%, ИОТСЛЖ на 13%, ИММЛЖ на 25 % у высококвалифицированных спортсменов. У юношей после 20 лет ИС выше на 6%, ИОТСЛЖ на 16%, ИММЛЖ на 34% (табл. 2, 3).

Таблица 1. – Оценка геометрической модели левого желудочка у стайеров высокой квалификации (КМС, МС)

Показатели	Стайеры высокой квалификации	
	Юноши 16 – 20 лет (n=6)	Юноши 21 – 23 года (n=5)
ИС	0,66±0,07**	0,66±0,09***
ИОТСЛЖ	0,34±0,03**	0,36±0,03***
ИММЛЖЖ, г/м^2	87,74±9,00**	101,48±13,65***

Примечания: *Различия данных достоверны между группой стайеров и спринтеров 13 – 15 лет, p<0,05. **Различия данных достоверны между стайерами и спринтерами 16 – 20 лет, p<0,05. *** Различия данных достоверны между спринтерами и стайерами 21 – 23 лет, p<0,05.

Таблица 2. – Оценка геометрической модели левого желудочка у стайеров средней квалификации (спортсмены-разрядники)

Показатели	Стайеры средней квалификации		
	Мальчики 13 – 15 лет (n=11)	Юноши 16 – 20 лет (n=8)	Юноши 21 – 23 года (n=8)
ИС	0,57±0,08*	0,62±0,04**	0,62±0,02***
ИОТСЛЖ	0,27±0,04*	0,3±0,02**	0,31±0,02***
ИММЛЖЖ, г/м^2	60,06±14,23*	70,11±4,41**	75,70±9,36***

Примечания: *Различия данных достоверны между группой стайеров и спринтеров 13 – 15 лет, p<0,05. **Различия данных достоверны между стайерами и спринтерами 16 – 20 лет, p<0,05. *** Различия данных достоверны между спринтерами и стайерами 21 – 23 лет, p<0,05.

Таблица 3. – Оценка геометрической модели левого желудочка у спринтеров высокой квалификации

Показатели	Спринтеры высокой квалификации	
	Юноши 16 – 20 лет (n=6)	Юноши 21 – 23 года (n=5)
ИС	0,69±0,07**	0,72±0,05***
ИОТСЛЖ	0,32±0,04**	0,37±0,03***
ИММЛЖЖ, г/м^2	74,60±22,41**	112,34±22,36***

Примечания: *Различия данных достоверны между группой стайеров и спринтеров 13 – 15 лет, p<0,05. **Различия данных достоверны между стайерами и спринтерами 16 – 20 лет, p<0,05. *** Различия данных достоверны между спринтерами и стайерами 21 – 23 лет, p<0,05.

Таблица 4. – Оценка геометрической модели левого желудочка у спринтеров средней квалификации.

Показатели	Спринтеры средней квалификации		
	Мальчики 13 – 15 лет (n=15)	Юноши 16 – 20 лет (n=13)	Юноши 21 – 23 года (n=10)
ИС	0,54±0,01*	0,61±0,04**	0,67±0,08***
ИОТСЛЖ	0,27±0,04*	0,25±0,02**	0,30±0,03***
ИММЛЖЖ, г/м^2	58,78±8,73*	68,39±3,79**	99±15,36***

Примечания: *Различия данных достоверны между группой стайеров и спринтеров 13 – 15 лет, p<0,05. **Различия данных достоверны между стайерами и спринтерами 16 – 20 лет, p<0,05. *** Различия данных достоверны между спринтерами и стайерами 21 – 23 лет, p<0,05.

В группе спринтеров показатели выше у спортсменов высокой квалификации. В 13 – 15 лет ИС выше на 24%, ИММЛЖ на 46 %. В 16 – 20 лет ИС выше на 13 %, ИОТСЛЖ на 28%, ИММЛЖ на 9%. После 20 лет ИС выше на 7%, ИОТСЛЖ на 23%, ИММЛЖ на 13 % (табл. 4). Следовательно, независимо от возраста, показатели увеличены у высококвалифицированных спортсменов по сравнению со спортсменами со средней квалификацией.

После 20 лет у спортсменов со средней квалификацией ИС в пределах нормы, а у некоторых спортсменов высокой квалификации он проходит по крайней границе или даже выходит за пределы. ИОТСЛЖ и ИММЛЖ у высококвалифицированных спортсменов выше, но лишь у отдельных спортсменов выходит за пределы нормы, что говорит, в целом, об адаптивном моделировании.

Спортсмены-спринтеры высокой квалификации демонстрируют во всех возрастных группах более высокие средние показатели. У спортсменов высокой квалификации ИС выходит за пределы нормы, однако ИММЛЖ и ИОТСЛЖ входят в границы нормы, поэтому можно сделать вывод, что у единичных спортсменов высокой квалификации изменяется геометрия сердца, а в среднем она сохраняется.

Таким образом, у стайеров по мере увеличения нагрузок на выносливость изменяются геометрические показатели левого желудочка: увеличивается толщина задней стенки, межжелудочковой перегородки, что говорит о начале геометрических изменений сердца спортсменов-конькобежцев еще в юношеском возрасте.

Ремоделирование у конькобежцев-стайеров, исходя из полученных данных, адаптивное. Стенки левого желудочка утолщаются, масса миокарда возрастает. Все это

наблюдается с ростом спортивного мастерства. Чем дольше и интенсивнее спортсмен тренируется, тем более явные изменения линейных размеров сердца можно наблюдать (увеличивается КСР и КДР левого желудочка). Также наблюдается незначительная дилатация полости левого желудочка. Это является приспособительной реакцией к большим нагрузкам.

У спринтеров перестройки сердца наблюдаются только после 16 лет (незначительные отклонения от нормы некоторых показателей). К 23 годам происходят морфометрические изменения: увеличивается масса миокарда, толщина стенок. Показатели говорят об адаптивном моделировании. У конькобежцев-стайеров по сравнению со спринтерами наблюдаются увеличение показателей ТЗСЛЖ, ММЛЖ, ИММЛЖ, что может говорить о небольшой дилатации и гипертрофии левого желудочка. Изменение геометрии ЛЖ было выявлено в группе спринтеров (21 – 23 года) и юношей-стайеров (16 – 23).

Заключение. Было установлено, что при адекватной нагрузке к 23 годам у спортсменов примерно одинаковые показатели изменения миокарда. Ремоделирование адаптивное. Однако изменение геометрии сердца происходит быстрее под влиянием физических нагрузок, направленных на развитие выносливости. На процесс ремоделирования влияет также спортивный стаж и уровень спортивной квалификации.

Литература

1. Fagard, R. Athlete'sheart / R. Fagard // Generalcardiology. – 2003. – Vol. 89. – P. 1455–1461.

2. Valili, B.A. Prognostic implications of left hypertrophy / B.A. Valili, P.M. Okin, R.B. Devereux // American Heart Journal. – 2001. – Vol. 141. – P. 334–341.

3. Солодков, А.С. Особенности ремоделирования и функционирования левого желудочка сердца у спортсменов / А.С. Солодков, А.Х. Талибов, С.П. Марченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 6–9.

4. Бурдина, Е.Н. Различия в геометрии левого желудочка у здоровых лиц, оптимизация формы или начало ремоделирования / Е.Н. Бурдина, А.Н. Шопин, А.В. Соболев [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2010. – № 3. – С. 30–36.

5. Рязанов, А.С. Гипертрофия миокарда левого желудочка. Вопросы патогенеза / А.С. Рязанов, М.Д. Смирнова, А.П. Юренев // Терапевтический архив. – 2000. – № 2. – С. 672–677.

6. Масхулия, Л. Влияние интенсивной физической нагрузки на морфометрические и функциональные показатели левого желудочка спортсменов высокой квалификации: автореф. дис. … канд. мед наук: 14.00.12 / Л. Масхулия; Тбилисский гос. мед. ун-т. – Тбилиси, 2006. – 22 с.

7. Devereux, R.B. Left ventricular hypertrophy and geometric remodelling in hypertension: stimuli, functional consequences and prognostic implications / R.B. Devereux, G. de Simone, A. Ganau, M.J. Roman // Hypertension. – 1994. – Vol. 12. – P. 117–127.

8. Devereux, R.B. Measurementofleftventricularmass: methodologyandexpertise / R.B. Devereux, R. Pini, G.P. Aurigemma, M.J. Roman // Hypertension. – 1997. – Vol. 15. – P. 801–809.

9. Рябиков, А.Н. Структурные изменения артериальной стенки и миокарда в популяции по данным ультразвукового исследования: методические аспекты, детерминанты и прогностическое значение: дис. … д-ра мед. наук: 14.00.06, 14.00.19 / А.Н. Рябиков. – Новосибирск, 2006. – 256 с.

10. Gottdiener, J.S. Leftventricularmass, diastolic dysfunction, andhypertension / J.S. Gottdiener // Adv. Intern. Medicine. – 1993. – Vol. 38. – P. 31–56.

UDC 37.037.1

ESTIMATION OF THE EFFICIENCY OF USING THE ELEMENTS OF THE BOCCE GAME IN THE ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF 9–11-YEAR-OLD CHILDREN WITH MILD MENTAL RETARDATION

Yu.N. Mostitskaya, I.G. Talamova, Yu.S. Eliseeva
FSBEI HE "Siberian State University of Physical Education and Sports", Omsk, Russian Federation
E-mail: ivina-y@mail.ru

Abstract. The article presents the results of the study of physical development and the methodology for correcting postural disorders of 9–11-year-old schoolchildren with a diagnosis of mild mental retardation. The data are presented that assess the functional state of the musculoskeletal system and the coordination abilities of children of this category before the start of the pedagogical experiment and after using the developed methodology for correcting the existing disorders of physical development. The technique of therapeutic gymnastics with the use of elements of the bocce game is proposed.
Key words: mental retardation, physical development, posture disorder, remedial gymnastics, bocce, adaptive school.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования физического развития и методика коррекции нарушений осанки школьников в возрасте 9–11 лет с диагнозом умственная отсталость легкой степени. Приведены данные, оценивающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и координационных способностей детей означенной категории до начала проведения педагогического эксперимента и после применения разработанной методики коррекции имеющихся нарушений физического развития. Предложена методика лечебной гимнастики с применением элементов игры бочче.
Ключевые слова: умственная отсталость, физическое развитие, нарушение осанки, лечебная гимнастика, бочче, адаптивная школа.

Mental retardation is a condition in developmental deviation that leads to the disability. Nowadays in Russia, there are currently more than 21 thousand children under the age of 18, who are for the first time recognized as disabled in the category of mental disorders and behavioral disorders [4]. Mental retardation occurs in the case of emerging morphofunctional changes in the brain and other human tissues, mainly in the early stages of ontogenesis or postnatal development [1]. The reasons for the changes are various factors that have a negative impact on the development of the fetus [5]. Children with mental retardation, have various disorders of physical development, including impaired posture and coordination abilities. The special educational needs of children with intellectual disabilities imply the development of adapted methods for correcting various disorders of physical development, which could be introduced into the process of adaptive physical education.

Purpose of the study is to evaluate the effectiveness of the developed and applied methodology for the therapeutic gymnastics with the inclusion of elements of the bocce game for the correction of posture disorders in 9-11-year-old children with a mild mental retardation.

Due to the fact that outdoor games are the most suitable form for overcoming and compensating the developmental defects of children with intellectual disabilities, specialists offer a variety of techniques with the inclusion. However, the analysis of scientific and methodological literature revealed insufficient coverage of the issue of using the bocce game in the process of adaptive physical education, as well as the use of this game in physical therapy

lessons. At the same time, exercises in throwing a small ball, which are used during this game, develop the muscles of the shoulder girdle, develop their coordination abilities [2].

Schoolchildren with mental retardation are noted to have a failure of voluntary attention, which negatively affects their involvement in the educational process. The use of game tasks and outdoor games will help eliminate the negative impact of this factor and improve the process of adaptive physical education [3].

Materials and methods. The study was conducted in "Adaptive School No. 18" in Omsk during the academic year from September 2020 to April 2021. The experimental group included 16 schoolchildren aged 9-11 years with a diagnosis of mild mental retardation.

Before the start of the experimental stage, preliminary testing was carried out, which included measuring the shoulder index (according to O.A. Aksenova), somatoscopy, measuring the strength endurance of the back muscles, measuring the strength endurance of the abdominal muscles, measuring the indicators of dynamic coordination (squats, t, sec), measurement of indicators of static coordination (Romberg posture), measurement of indicators of flexibility of the spinal column (forward bend).

The experimental part consisted in conducting physical therapy lessons aimed at correcting posture disorders. Classes were held 2 times a week for 12 weeks. At the III stage of the study (February-April 2021), repeated testing, analysis and interpretation of the data of the pedagogical experiment, statistical processing of the results, assessment of the effectiveness of the proposed method of correcting posture disorders in 9-11-year-old children with mild mental retardation were carried out.

Results and its discussion. According to a preliminary study, most of the subjects had a stooped posture: in 88% of children, the shoulder index was less than 89.9%, in 12% of the subjects, the shoulder index ranged from 92% to 94%.

Somatoscopy data: in children with a low Aksenova index, the rib cage, the head, neck and shoulders are inclined forward, the abdomen is stuck out, the shoulder blades are symmetrical, the lower angles protrude from behind, clearly exude above the skin, the pelvic incidence is reduced. When determining the strength endurance of the trunk muscles, low indicators of test performance were revealed in most of the subjects.

The assessment "low indicator" *when performing a test to determine the strength endurance of the muscles of the back corresponds to 75*% of children, 25% of the subjects had a result corresponding to the normal indicator of the test. A low rate of performance of the test for determining the strength endurance of the abdominal muscles was recorded in 81% of the subjects, 19% of the subjects completed the test task within the normal range.

Assessment of the state of dynamic coordination (squatting for 10 seconds) in the majority of the subjects (94%) revealed a high level of this type of coordination ability, in 6% of the subjects the indicators correspond to the norm. *Indicators of the level of the flexibility of the spinal column: 62 – low level, 19 – low and medium level.* When determining the level of static coordination using the Romberg posture, 25% of the subjects showed a low level of test performance, 19% - a level below the average, 37% - an average level, and in 19% of children the level of static coordination was above average.

The obtained results indicate the incidence of disorders in the physical development of 9-11-year-old children with mental retardation (impaired posture, weakened back and abdomen muscles).

The proposed method of posture correction included a course of remedial physical exercises, which consisted of three parts. Tasks of the preparatory part of the course were to create visual perception of a correct posture, to increase the level of general physical preparedness

The objectives of the main part of the course were correction of posture disorders - special exercises in protective preparatory position (P.p.) - lying on the back, stomach, knee-wrist;

exercises to strengthen the shoulder girdle; special exercises were exercises using elements of the bocce game, exercises from P.p. standing at the gym wall-bars, exercises with a medicine ball (throwing up and catching the ball in the P.p. while standing, sitting, etc.), exercises in the grip of a small ball holding it on an outstretched arm in various positions - arm to the side, arm up, swing with a straight arm with the ball, etc.

The objectives of the final part of the course were aimed at a gradual decrease in the load and included the previously studied combined developing exercises, breathing exercises, relaxation exercises, elements of the bocce game.

The tasks in correcting a stooped posture were to reduce the thoracic spinal curvature, to put the scapula in the correct position.

The means that were used to correct the stooped posture were posture control exercises, options for working with a small ball; instead of the usual small ball, bocce balls were used. The bocce ball is larger and heavier, that creates additional weight when performing corrective exercises for stretching the chest muscles and strengthening the muscles of the shoulder girdle, as well as contributes to the development of fine motor skills and coordination. The gradual mastery of the action with the bocce ball creates opportunities for more successful learning.

As they mastered performing actions with bocce balls, the game situations were gradually complicated. Taking into account the peculiarities of the physical, mental, emotional development of a child with mental retardation, in order to achieve a positive result during the lesson, it is necessary to use such methods as the sequential mastering parts of the exercise; creation of facilitated conditions for the exercise; the use of lead-up and simulation exercises, demonstration of physical exercises and simultaneous verbal explanation.

After the implementation of the developed methodology, repeated testing was carried out. To assess the significance of differences before and after the study, the nonparametric Wilcoxon test was used. The following results were obtained:

Table 1. – Indicators of test results in 9–11-year-old children of with mental retardation before and after the end of the pedagogical experiment, Me [microdistrict], $p < 0.05$

№	Test unit	Before experiment Me [md]	After experiment Me [md]	P
1	Shoulder index due to Aksenova,%	87 [84;88]	89,5 [87;90,5]	0,003
2	Strength endurance of the back muscles, t (s)	10,5 [7;60]	16 [11;65]	0,001
3	Strength endurance of the abdominal muscles, t (s)	15 [4;48]	17,5 [10;53]	0,001
4.	Dynamic coordination, squats times / s	7[6;9]	8[6,5;9,5]	0,038
5.	Static coordination - Romberg pose (Stork), t (s)	3[2;5]	4[2;6,5]	0,011
6.	Spine mobility, forward bend, cm	-5,5 [-10;3,5]	-3,5 [-8;5]	0,002

Conclusion. On the basis of the data obtained, it can be concluded that the application of the developed methodology made it possible to obtain a statistically significant improvement in the indicators of the physical development of the subjects. The inclusion in the lesson of special exercises for stretching the muscles of the chest, strengthening the muscles of the shoulder girdle (including using balls for playing bocce), as well as exercises for controlling posture, which include the player's standing in the bocce, were a prerequisite for a statistically significant improvement in the shoulder indicator. index.

Due to the inclusion of special exercises in the main part of the exercise therapy lesson, the indicators of strength endurance of the muscles of the back and abdomen improved. The use of the player's stand in bocce, control of the posture during the throw allowed to statistically significantly improve the results of the abilities for dynamic and static coordination.

Indicators of static balance in the Romberg position improved, as well as indicators of dynamic coordination. There is a statistically significant improvement in the results of testing the flexibility of the spinal column. The greatest increase in indicators was revealed when analyzing the strength abilities of the muscles of the back (18%) and abdomen (21.5%).

The insignificance of changes in the shoulder index may be associated with a relatively short period of corrective work, the complexity of the correction of this defect, the peculiarities of the mental and cognitive spheres of people with intellectual disabilities. At the same time, the obtained data are statistically reliable and testify to the effectiveness of the applied technique.

Reference

1. Blinova, N. G. Morphofunctional and psychophysiological characteristics of children with intellectual disabilities / N. G. Blinova, N. N. Koshko, R. M. Akbirov // Bulletin of the Kemerovo State University. 2017. No. 3. P. 110–116.

2. Kazakova, T.E., Makhov, A.S. Formation of the technique of throwing the ball in the game of boccia among athletes of classes BC1 and BC2: monograph. - Moscow: Perspective, 2017 .- 111 p. - ISBN 978-5-88045-335-1.

3. Pyashkur, Yu. S. Features of voluntary attention of children with mental retardation / Yu. S. Pyashkur, AA Venskaya // Bulletin of the Saratov Regional Institute of Education Development. - 2015. - No. 4 (4). - S. 36-43.

4. Distribution of children under 18 years of age recognized as disabled for the first time by disease type [Electronic resource]. - Access mode: https://rosstat.gov.ru/folder/13721 (Date of treatment 11/19/2020).

5. Special pedagogy: in 3 volumes: textbook. manual for stud. higher. study. institutions / ed. N.M. Nazarova. - T. 3: Pedagogical systems of special education / N. M. Nazarova, L. I. Aksenova, L. V. Andreeva et al. - M .: Publishing Center "Academy", 2008. - 400 pp. - ISBN 978- 5-7695-4701-0.

УДК 797.26:796.012.266

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж, Российская Федерация

E-mail: kanc@vgifk.ru

Аннотация. В статье раскрыты стабилометрические параметры функции равновесия квалифицированных прыгунов в воду, согласно полученным показателям пробы «Допусковый контроль». Выявлены высокие характеристики функции равновесия квалифицированных прыгунов в воду. Значения коэффициента Ромберга свидетельствовало о значительном воздействие зрительного анализатора на удержание равновесия. Выявленное смещение центра давления вперед при удержании европейской стойки с открытыми глазами указывалона сформированный навык смещения центра давления вперед при выполнении стойки перед прыжком. Динамика выявленных показателей указывает на необходимость обучения прыгунов в воду выполнять их тренировочно-соревновательную деятельность только с открытыми глазами.

Ключевые слова: квалифицированные прыгуны в воду, функция равновесия, стабилометрические параметры.

Функция равновесия практически в каждом виде спорта имеет важное значение. Для квалифицированных прыгунов в воду согласно Приложения №4Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду от 30.08.2013 г. Приказ № 695 вестибулярная устойчивость и координационные способности оказывают значительное влияние на результативность по виду спорта. Актуальность нашего исследования была обоснована необходимостью выявления характеристик равновесия прыгунов в воду.

Настоящее исследование осуществлялось в рамках Приказа Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 года «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019-2021 годы» по теме «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду».

Цель исследования – оценить уровень функции равновесия прыгунов в воду в основной (европейской) стойке с открытыми, закрытыми глазами и в пробе «мишень».

Материал и методы. Для оценки функции равновесия прыгунов в воду применялся стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2». Применялась классическая проба допусковый контроль, которая реализуется с помощью модуля универсальной стабилографической пробы (УСП), в которую входит стандартный набор: фоновая проба с видео стимуляцией (посчитать, появляющиеся белые круги на мониторе) и аудио стимуляция (посчитать с закрытыми глазами количество звуковых сигналов), проба мишень с видео стимуляцией неподвижная мишень и задачей удерживать маркер центра давления в центре круга.Оценивались следующие показатели:

КФР – качество функции равновесия, оценивает насколько минимальна скорость ЦД.

Коэффициент Ромберга – применяется для количественного определения степени использования пациентом зрения для контроля баланса в основной стойке. Рассчитывается как отношение площадей доверительного эллипса в пробе с закрытыми глазами к пробе с открытыми глазами. В норме значение должно быть в диапазоне от 100 до 250. Если показатель меньше 100 то это говорит об отрицательном влиянии зрения на процесс удержания вертикальной позы, если значение выше 250, то это свидетельствует о том, что испытуемый удерживает равновесие только за счет зрения, при его выключении функция резко ухудшается.

VFY – характеристика корреляционной зависимости между положением центра давления в сагиттальной плоскости относительно межлодыжечной линии и скорость перемещения центра давления. В норме величина близка к нулю. Если величина положительная, то напряжение трехглавой мышцы голени уменьшается, если отрицательная (смещение ЦД вперед) напряжение этой мышцы увеличивается.

Результаты и их обсуждение. В тесте допусковый контроль прыгуны в воду показали достаточно высокий показатель качества функции равновесия (КФР) (таблица 1).

С открытыми глазами значение исследуемого параметра 91,26±0,60 указывает на высокую способность испытуемых поддерживать равновесие. Регресс выявленных значений в пробе «с закрытыми глазами» 78,47±1,98 указывает на снижение равновесия при закрытых глазах. Обнаружен достаточно высокий параметр 82,72±1,72 в пробе с видеостимуляцией «мишень», где испытуемым была поставлена цель: удерживать маркер своего центра давления в центре неподвижной мишени (таблица 1).

Рассчитанный показатель коэффициента Ромберга находился в пределах нормы (100-250) у большинства испытуемых, однако у 43,33% испытуемых он превышал верхнюю границу норматива, что свидетельствует о том, что испытуемые осуществляли

функцию равновесия в основном за счет зрения, и при его выключении равновесие резко ухудшается. У одного испытуемого параметр соответствовал нижней границе нормы, что говорит о том, что зрение отрицательно влияет на функцию равновесия.

Таблица 1. – Стабилометрические показатели прыгунов в воду (n=30) тестирования по методике «Допусковый контроль»

Пробы	Значение КФР (%)		КоэффРомберга		VFY	
	M (%)	±m	M (%)	±m	M (%)	±m
Открытые глаза (ОГ)	91,26	0,60	234,6	40,28	-1,69	0,19
Закрытые глаза (ЗГ)	78,47	1,98			0,17	0,67
Мишень	82,72	1,72			-	-

Показатель VFY (для закрытых и открытых глазах) характеризует корреляционную зависимость между положением центра давления ЦД в сагиттальной плоскости относительно межлодыжечной линии и скоростью перемещения ЦД. При открытых глазах у всех испытуемых выявлены отрицательные показатели, указывающие на смещение центра давления вперед и увеличение напряжения трехглавой мышцы голени. При закрытых глазах данный параметр у 60 % имел не высокие отрицательные значения, у остальных положительные, что говорит о нормализации показателя и снижении напряжения.

В сравнении с данными исследований российских ученых, оценивавших аналогичные параметры (коэффициент Ромберга и качество функции равновесия) у пловцов, нами получены более высокие значения, что указывает на более высокое развитие вестибулярных способностей ныряльщиков в воду [1]. Отдельные исследования в схожем по методике стабилометрическом тестировании фигуристок так же показывают более низкие значения КФР причем как до так и после вращательной нагрузки [3]. Оценка микроколебаний тела гимнастов при решении задач на устойчивость тела показала наличие большой амплитуды колебаний тела в пробе Ромберга [4]. В тестировании студентов-спортсменов и курсантов по методике «Допусковый контроль» после велоэргометрической нагрузки «до отказа» выявлено снижение КФР у испытуемых после нагрузки [5]. Исследование стрелков выявило высокий уровень равновесия в процессе поддержания устойчивости в системе «стрелок-оружие-мишень» [2].

Заключение. Согласно полученным параметрам функции равновесия у квалифицированных прыгунов в воду выявлены высокие показатели качества функции равновесия. Значения коэффициента Ромберга находились ближе к верхней границе нормы, что свидетельствовало о высоком воздействие зрительного анализатора на удержание равновесия. Так же выявлено смещение центра давления вперед при удержании европейской стойки с открытыми глазами, и нормализация параметра при закрытых глазах, что свидетельствует о сформированном навыке смещения центра давления вперед при выполнении стойки перед прыжком. Динамика выявленных нами показателей указывает на необходимость обучения прыгунов в воду выполнять их тренировочно-соревновательную деятельность только с открытыми глазами.

Литература

1. Бугаец, Я.Е. Вестибулярная устойчивость пловцов /Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука, Е.А. Сальникова и др.// Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – 183-189.

2. Германов, Г.Н. Совершенствование техники стрельбы из пневматического пистолета на основе анализа микродвижений в системе «стрелок-оружие-мишень» / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, А.В. Черных, С.В. Седоченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5 (111). - С. 36-40.

3. Ивановская К.С. Результаты апробации методики совершенствования техники вращений в одиночном фигурном катании на коньках на этапе спортивной

специализации / К.С. Иванова, Т.В. Заячук, Ф.А. Мавлиев //Наука и спорт : современные тенденции. – 2018. – №3(20). – С. 60-66.

4. Ливиненко Ю.В. Статодинамическая устойчивость тела гимнастов высокой квалификации / Ю.В. Литвиненко, Е. Садовски, Т. Нижниковски, В.Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – №1. – С. 46-51.

5. Медников А.Б. Динамика позной устойчивости лиц молодого возраста при физической циклической нагрузке «до отказа» в стабилографическом тесте / А.Б. Медников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2014. – №4 (110). – С. 88-93.

УДК 796.92:796.012.11-053.5

ИССЛЕДОВАНИЕ АЭРОБНОЙ СИЛЫ ПРИ ВОЗРАСТАЮЩЕЙ ЧССУ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

А.И. Синцова

ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко», г. Глазов, Российская Федерация

E-mail: ggpi2017@yandex.ru

Аннотация. В исследовании представлено изучение динамики ЧСС школьников при ступенчатойвелоэргометрической нагрузке и оценка аэробной их продуктивности в период восстановления. Тест проводился при ступенчато возрастающей нагрузке, исходная нагрузка 30 Вт, время выполнения - 2 мин. Затем каждую следующую минуту нагрузка увеличивалась на 15 Вт. Скорость вращения педалей сохранялась на протяжении всего периода тестирования в диапазоне 70-75 об/мин. Пульс регистрировался каждые 10 секунд и автоматически записывался в протокол.Оценка эффективности выполненных нагрузок позволяет констатировать, что нагрузка у школьников, занимающихся лыжным спортом, вызывает максимальные физиологические критические сдвиги. Тренировочный процесс лыжников следует рассматривать как сложный длительный процесс контроля подготовленности и подготовленности спортсменов. Важной составляющей является функциональное состояние, а не физическое. Для контроля и оценки эффективности тренировочных средств необходимо не только тестирование физической подготовленности, но и комплексный динамический контроль функциональной подготовленности, как основной для оценки и коррекции тренировочных заданий.

Ключевые слова: школьники, лыжный спорт, ЧСС, аэробная нагрузка, тестирование.

Комплексная диагностика подготовленности лыжников-гонщиков - залог успешной подготовки к соревнованиям [2]. Регистрация пульса - один из основных способов оперативного получения информации о тренировочном эффекте в процессе подготовки спортсменов [4]. В спортивной практике отмечается использование различных средств регистрации пульса у спортсменов при выполнении тренировочных заданий и соревновательной деятельности [7]. Использование пульса позволяет правильно оценить физическую работоспособность, определить степень и реакцию на выполненную нагрузку, а также контролировать эффективность восстановительных процессов [3, 8].

Достижение высоких спортивных результатов в лыжных гонках во многом зависит от правильно выбранных необходимых средств и методов тренировки с учетом уровня подготовленности лыжников-гонщиков [6]. Важная составляющая - развитие аэробных способностей [1].

Многие ученые подчеркивают линейную зависимость максимального потребления кислорода от мощности физической нагрузки [2]. Однако объемы изучения потребления кислорода лыжниками-гонщиками сформированы недостаточно [5]. Все вышеизложенное позволяет определить **цель исследования**: изучить динамику пульса лыжников при ступенчатой велоэргометрической нагрузке и оценить аэробную продуктивность старших школьников в период восстановления.

Материалы и методы: Тест проводился при ступенчато возрастающей нагрузке, начальная нагрузка 30 Вт, время выполнения - 2 мин. Затем каждую следующую минуту нагрузка увеличивалась на 15 Вт. Скорость вращения педалей сохранялась на протяжении всего периода тестирования в диапазоне 70-75 об / мин. Пульс регистрировался каждые 10 секунд и автоматически записывался в протокол.

Когда частота пульса достигла 170 уд / мин, мы зарегистрировали абсолютную нагрузку каждого спортсмена в Вт. Принимая во внимание этот показатель, мы определили относительную аэробную мощность в Вт при частоте пульса 170 уд / мин с учетом веса. Затем респонденты были разделены на три группы по относительной аэробной мощности при ЧСС 170 уд / мин.

При частоте пульса 170 ударов в минуту тест не прекращался. Нагрузка была снижена до исходного уровня (30 Вт), после чего респонденты продолжили крутить педали. В период активного восстановления при нагрузке 30 Вт каждые 30 секунд регистрировали пульс респондентов в течение 3 минут. Показатели максимального потребления кислорода и физической работоспособности мы определяли по общепринятой методике. Общая физическая работоспособность рассчитывалась по формуле:

$$PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1)\ \frac{170\ f}{f2 - f1}$$, где

N2 и N1 – мощность первой и второй нагрузок в кгм / мин;

f2 и f1 – пульс по окончании первой и второй нагрузок.

Максимальное потребление кислорода (МОК) у лыжников-гонщиков определялось с учетом результатов физической работоспособности по формуле: МОК = PWC 170 x 2,6 + 1070.

Участники исследования. В исследовании приняли участие лыжники 16-17 лет. Исследование проводилось у спортсменов в одних и тех же условиях, в дни отдыха, утром. Обследовано 26 лыжников. У них были следующие категории: 1-2 разряды. Для получения достоверной информации об показателях пульса у лыжников мы регистрировали показатели пульса с помощью GPS-часов Polar RC3. Автономно регистрировали показатели ЧСС при выполнении теста на велоэргометре «Kettler E3» со ступенчато возрастающей нагрузкой и в течение 3-х минутного периода восстановления.

Изучение физической работоспособности старшеклассников при возрастающей велоэргометрической нагрузке, показателей сердечного ритма, а также оценка аэробной продуктивности при восстановительном использовании мы проводили на специально организованном этапе подготовительного периода тренировочного макроцикла. Определены результаты аэробной мощности мышц ног при ступенчато увеличивающейся нагрузке до ЧСС 170 уд / мин.

Для статистического анализа использовался пакет статистических программ «SPSS Statistics 23.0» (IBM). Рассчитывали среднее значение и стандартное отклонение для параметров исследования. Т-тесты использовались для сравнительного анализа. Уровень значимости был установлен на уровне $p<0,05$.

Результаты и обсуждение. Изучали динамику сердечного ритма у лыжников в период выполнения ступенчатойнагрузки. При нагрузке 105 Вт в нашем примере частота

пульса увеличилась на 20 уд / мин. При нагрузке 180 Вт у спортсменов увеличилась частота сердечных сокращений на 5 уд / мин, которая в целом составила 115 уд / мин. Затем мы видим стабилизацию пульса лыжников-гонщиков, при нагрузке 225 Вт пульс составлял 131 уд / мин. Это связано с тем, что произошла адаптация организма. При нагрузке 285 Вт у лыжников-гонщиков прирост ЧСС составил более 9 уд / мин (164 уд / мин). При нагрузке 300 Вт у лыжников-гонщиков прирост ЧСС составил более 7 уд / мин, а общий показатель достиг 171 уд / мин. К 19 мин выполнение нагрузки было остановлено из-за невозможности дальнейшего продолжения.

Из общего числа обследованных лыжников-гонщиков у трех спортсменов при выполнении шаговой нагрузки частота пульса составляла 220-220 уд / мин. Такой объем пульса был зафиксирован у 2 спортсменов в нескольких тестах. Создание рейтинговой шкалы для оценки аэробной силы мышц ног при ЧСС 170 у лыжников-гонщиков помогает реализовать индивидуальный подход. По относительной аэробной мощности при ЧСС 170 уд / мин респонденты были разделены на три группы (высокая, средняя, низкая).Все индивидуальные значения относительной аэробной мощности при ЧСС 170 уд / мин у лыжников-гонщиков с учетом массы тела оценивались по рейтинговой шкале.

Достижение максимальных значений ЧСС спортсмена при возрастающей нагрузке позволяет оценить функциональные возможности мышц. В отдельных работах тестировали спортсменов на пределе ЧСС в субмаксимальной зоне мощности. Они зарегистрировали максимальное потребление кислорода мышцами. Считаем, что классическое тестирование на велоэргометре при ступенчато увеличивающейся нагрузке дает больше информации о реакции сердца на нагрузку и реакциях тестируемых мышц. Это означает, что более длительное восстановление со средним и низким уровнем показателей аэробной мощности при ЧСС 170 уд / мин, вероятно, связано с сохранением нервного раздражения и механизмом устранения кислородного долга.

Сравнительный анализ восстановления ЧСС после нагрузки показывает, что группы с высокой аэробной мощностью имеют достоверную разницу восстановления по всем зарегистрированным уровням ЧСС с группами средней и низкой аэробной мощности. Имеются недопустимые средние значения восстановления ЧСС между группами средней и низкой аэробной мощности по 6 зарегистрированным уровням. Оценка эффективности выполненных нагрузок позволяет подчеркнуть, что нагрузка у спортсменов вызывает максимальные физиологические критические сдвиги [1]. Нарушений адаптации и преждевременного выполнения нагрузки не было. Тем не менее, у некоторых спортсменов к 16-й минуте работы наблюдалась высокая ЧСС, и выполнение нагрузок приходилось прекращать. Быстрое восстановление после тестирования у некоторых спортсменов можно объяснить тем, что указанная нагрузка оказалась для них невысокой и не вызвала необходимого нервного возбуждения [2]. У некоторых лыжников-гонщиков была аритмия пульса. Анамнез, предоставленный тренерами, показал, что эти спортсмены много тренировались и пренебрегали отдыхом и восстановлением. Регулярное пошаговое увеличение нагрузки помогает уделять внимание контролю за кадрами [7]. Он помогает определить реакцию организма на нагрузку и оценить функциональную готовность.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать следующий вывод: тренировочный процесс лыжников-старшеклассников следует рассматривать как сложный длительный процесс контроля подготовленности спортсменов. Важной составляющей является функциональное состояние, а не физическое. Для контроля и оценки эффективности тренировочных средств необходимо не только тестирование физической подготовленности, но и комплексный динамический контроль функциональной подготовленности, как основной для оценки и коррекции тренировочных заданий.

Обобщенный анализ результатов предварительного исследования помогает доказать преимущество организации тренировочного процесса. Следует учитывать

функциональное состояние и резервные возможности организма лыжников-гонщиков разной типологии.

Литература

1. Кузнецова, И.А., Щапов Е.В. Специальная работоспособность лыжников-гонщиков 16-17 лет при одновременном бесшажном ходе. Наука и спорт: современные тенденции. 2017. 16 (3). С. 27-32.

2. Малеев, Д. О. Формирование адаптоспособности лыжников-гонщиков в условиях интегративного тренировочного процесса. Вестник Томского государственного университета. 2021. 463. С. 156-161.

3. Наговицын, Р.С., Мониторинг формирования физической культуры студента в вузе. Стандарты и мониторинг в образовании. 2014. Т. 2. № 3. С. 10-16.

4. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарног овуза (на основе мобильного обучения): дис. … д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. - 444 л.

5. Петров, Р.Е. Корреляционная зависимость спортивного результата от показателей общей и специальной физической подготовленности, функциональных и психофизиологических показателей у юных лыжников-гонщиков с учетом их биоэнергетического типа. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. 3 (28). С. 175-185.

6. Сайкин, С. В. Определение рационального соотношения средств спортивной тренировки, направленных на развитие специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков с учетом их соматотипа. Вестник Тамбовского университета. 2012. Серия: Гуманитарныенауки. 3. С. 171-177.

7. Сорокин, С. Г. Формирование аэробных возможностей лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Омскийнаучныйвестник. 2014.4 (131). С. 133-137.

8. Nagovitsyn, R.S., Bartosh, D.K., Ratsimor, A.Y., Neverova, N.V. Modernizationof Regional Continuing Pedagogical Education in the «School-College-Institute». European Journal of Contemporary Education.2019. Т. 8. № 1. С. 144-156. https://doi.org/10.13187/ejced.2019.1.144

УДК 796.015.132

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРДИОТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

А.А. Тишутина

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

E-mail: ales.tischutina@yandex.ru

Аннотация. С использованием инструментальных методов исследовалось влияние кардиотренировки на функциональное состояние и результаты в скоростно-силовых упражнениях у студентов-спортсменов массовых разрядов.

Ключевые слова: кардиотренировка, самоконтроль, тест Купера, повышение спортивного мастерства

Кардиотренировка – это эффективный метод повышения физических показателей и укрепления здоровья [1].

Актуальность проблемы заключается: в поиске путей повышения уровня физической подготовленности студентов в ходе учебного процесса средствами кардиотренировки.

Существует большое количество программ кардиотренировок. Для определения своего физического состояния и степени подготовленности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам можно использовать 12-минутный тест Купера [2, с. 57].

Используя самоконтроль, студент может своевременно предупредить отрицательные последствия нарушения режима, неправильно планируемых, организуемых и проводимых занятий. Улучшение своих достижений при хорошем состоянии здоровья – объективный признак правильного построения тренировочного занятия.

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности студентов с использованием средств кардиотренировки.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 20 студентов 1 и 2 курса факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова.

Методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания; определение реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку [3, с. 113]; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. С целью подтверждения эффективности, разработанной методики использования средств кардиотренировки, был проведен педагогический эксперимент. В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе систематически использовались специально разработанные комплексы кардиотренировок. Длительность педагогического эксперимента 4 недели.

Таблица 1. – Программы кардиотренировок [4]

Название программы	Описание	Пример
продолжительная тренировка	периодические занятия с одинаковой нагрузкой	бег с постоянной скоростью
интервальная кардиотренировка	чередуются уровни сложности, есть возможность непродолжительного отдыха	Бег с чередованием скоростей при условии в повторении последовательности в определенный период (20-40 мин)
фартлек	чередуется скорость и темп, высокая интенсивность сменяется аэробной работой, низкой скоростью и восстановительными периодами	бег группой, обгоняя друг друга, мини соревнования на каждом ускорении
тренировка по супер схеме	чередование кардио с аэробными упражнениями	занятия по определенной схеме последовательных упражнений
перекрестная тренировка	чередование кардиотренировок, различных по продолжительности и нагрузкам	20 минут на беговой дорожке, 10 минут на тренажерах, 10 минут на степах

Отбор контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности студентов проводился с учетом имеющейся учебной программы. До начала и по окончании педагогического эксперимента уровни физической подготовленности и функциональное состояние у испытуемых контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми (таблица 2).

После завершения педагогического эксперимента результаты в контрольных упражнениях у испытуемых обеих групп улучшились. В среднем в контрольной группе результат в беге на 30 м со старта уменьшился на 0,04 с, а в прыжке в длину с места возрос на 0,01 м. В экспериментальной группе сдвиги составили соответственно -0,18с и

0,079м (везде p<0.05). У испытуемых экспериментальной группы улучшилась также реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку (таблица 3).

Таблица 2. – Результаты в контрольных упражнениях и реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку у испытуемых в ходе педагогического эксперимента $\bar{x}\pm S$

Показатели	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	$\Delta\bar{x}$	P
до педагогического эксперимента				
Бег 30 м, с	4,78±0,4	4,74±0,3	-0,04	0,81
Прыжок в длину с места, м	2,267±0,266	2,203±0,314	-0,064	0,63
ЧСС в покое, уд/мин	77,8±4,,0	78,3±3,5	0,5	0,80
ЧСС после нагрузки, уд/мин	98,4±4,7	98,5±4,8	0,1	1,00
Реакция на стандартную нагрузку, у.е.	39,3±6,8	38,5±	7,4	
после педагогического эксперимента				
Бег 30 м, с	4,74±0,37	4,56±0,31	-0,18	0,25
Прыжок в длину с места, м	2,277±0,264	2,282±0,272	0,005	0,97
ЧСС в покое, уд/мин	75,7±3,6	77,2±2,5	1,5	0,30
ЧСС после нагрузки, уд/мин	96,6±4,4	94,8±3,1	-1,8	0,30
Реакция на стандартную нагрузку, у.е.	40,5±7,1	35,2	-5,4	0,1

Таблица 3. – Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку и ее динамика в ходе педагогического эксперимента $\bar{x}\pm S$

Показатель	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента	$\Delta\bar{x}$	P
контрольная группа (n=10)				
ЧСС в покое, уд/мин	77,8±4,,0	75,7±3,6	-2.1	0,001
ЧСС после нагрузки, уд/мин	98,4±4,7	96,6±4,4	-1,8	0,001
Реакция на стандартную нагрузку, у.е.	39,3±6,8	40,5±7,1	1,2	0,007
Экспериментальная группа (n=10)				
ЧСС в покое, уд/мин	78,3±3,5	77,2±2,5	-1,1	0,084
ЧСС после нагрузки, уд/мин	98,5±4,8	94,8±3,1	-3,7	0,001
Реакция на стандартную нагрузку, у.е.	38,5±	35,2	-3,3	0,031

Подводя итоги педагогического эксперимента можно отметить, что студенты экспериментальной группы нормативы по физической подготовке сдали значительно лучше, чем студенты контрольной группы. Используя большое разнообразие средств кардиотренировки, студенты в также в большей мере повышают уровень физических качеств.

Заключение. Анализ литературы показывает, что в процессе повышения спортивного мастерства студентов недостаточно внимания уделяется целенаправленному использованию средств кардиотренировки, что является одной из причин низкого уровня физической подготовленности.

Разработанная методика использования средств кардиотренировок для студентов состоит в систематическом и целенаправленном её применении, которая развивает физические качества и способствует повышению спортивного мастерства.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что, несмотря на одинаковое количество часов, отводимых на занятия по ПСМ в обеих группах, студенты экспериментальной группы добились более высоких результатов по всем контрольным

тестам. Результаты педагогического эксперимента показали высокую эффективность разработанной методики использования средств кардиотренировки в учебном процессе.

Литература

1. Как кардиотренировки влияют на здоровье человека. URL: https://levelkitchen.com/blog/stil-zhizni/kak-kardiotrenirovki-vliyayut-na-zdorove/ (дата обращения 17.08.21).

2. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – С.57.

3. Речкалов, А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография / А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 244 с.

4. Все о кардиотренировках. URL: https:// monsterbody.net/bodybuilding/kardio/trenirovka-dlya-szhiganiya-zhira.html (дата обращения 17.08.21).

УДК [796.012.266:612]:796.071

АДАПТАЦИЯ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНА К СПЕЦИФИКЕ ВИДА СПОРТА

Н.А. Тишутин

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

E-mail: nickoknick@mail.ru

Аннотация. В статье проведён анализ особенностей функционирования адаптации системы поддержания постурального баланса у спортсменов различных видов спорта. Отмечено, что адаптация постуральной системы спортсмена к специфике вида спорта заключается в ограничении восприятия той сенсорной информации, которую нецелесообразно воспринимать. При исследовании постурального баланса необходимо учитывать специфику вида спорта. Опираясь её особенности, отбирать тесты, которые схожи с позами и положениями в конкретном виде спорта.

Ключевые слова: постуральная система; постуральный баланс; спортсмены; специфика вида спорта; адаптивный постуральный контроль.

Постуральный баланс (ПБ) – это координационная способность, которая проявляется в поддержании и управлении общим центром масс тела с целью недопущения падения или потери равновесия в статических или динамических положениях [1].

Между эффективностью поддержания постурального баланса и спортивными результатами спортсменов и людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями отмечается взаимосвязь [2]. Однако это влияние врятли можно назвать прямым, скорее высокий уровень ПБ обеспечивает эффективность выполнения двигательных действий в спорте, а, соответственно, это может положительно влиять на спортивный результат [3]. Оптимальное положение тела в пространстве, по отношению к объектам окружающей среды обуславливает эффективность реализации двигательных действий, причём разного характера: циклических, ациклических, акробатических, спортивно-игровых [4]. При исследовании уровня постурального баланса и технической подготовки спортсменов выявлена их взаимосвязь в небольших по количеству игроков футбольных матчах [5]. А некоторые исследователи и вовсе считают, что уровень развития системы поддержания

ПБ является фактором определяющим, а зачастую, лимитирующим спортивный результат [6].

Каждый вид спорта обладает своей спецификой, которая связана как с условиями в которых осуществляется тренировочная и соревновательная деятельность, так и набором выполняемых двигательных действий. Всё это может обуславливать наличие некоторых особенностей функционирования системы поддержания ПБ, анализ и изучение которых, в связи с вышесказанным, видится весьма актуальным.

Цель статьи– анализ особенностей функционирования системы поддержания постурального баланса в зависимости от вида спорта.

Спортивная деятельность для эффективного обеспечения вертикальной устойчивости предъявляет специфические требования в зависимости от вида спорта. Это проявляется в ограничении восприятия информации с тех сенсорных систем, от которых спортсмену нецелесообразно её воспринимать. Этот процесс называют «адаптивный постуральный контроль» [7]. Он обуславливает наличие характерных для разных видов спорта особенностей поддержания постурального баланса [8].

Спортсмены **сложнокоординационных видов** спорта имеют более развитую способность к выполнению произвольных движений, в сравнении с спортсменами циклических видов спорта [9]. Показано, что отключение зрительного анализатора в группе гимнастов сопровождается меньшим ухудшением постурального баланса, чем у спортсменов других видов спорта. Такие результаты могут объясняться способностью гимнастов более эффективно использовать оставшиеся сенсорные модальности для компенсации зрительной депривации в неустойчивых позах, в сравнении со спортсменами других видов спорта [10].

Такой вид спорта как серфинг также предъявляет крайне высокие требования к постуральному балансу. В исследовании спортсменов различной квалификации данного вида спорта проанализированы особенности позного контроля в различных условиях: открытые и закрытые глаза, в статических и динамических условиях. Показано, что высококвалифицированные сёрферы более эффективно контролируют позную устойчивость и используют меньше визуальной информации при поддержании позы на нестабильной опоре [10]. Сёрферы характеризуются более высоким передне-заднем балансом в сравнении с группой не спортсменов, что объясняется высокими требованиями к устойчивости в сагиттальной плоскости в данном виде спорта [11].

Анализируя особенности вертикальной устойчивости спортсменов **циклических видов** спорта отмечаем, что гребцы на каноэ по данным коэффициентов Ромберга в положении стоя, более зависимы от зрительной системы, чем гребцы на байдарках. Это может быть связано с более «высоким» позным положением у байдарочников, которое обуславливает большее вовлечение в контроль вестибулярной и двигательной сенсорных систем [10].

В велоспорте спортсмен также находится в сидячем положении и, для недопущения падений нуждается в позной стабильности. Сравнивались постуральные способности горных байкеров и шоссейных велосипедистов. Выявлены значительные различия между группами: шоссейные велосипедисты более зависимы от зрительной афферентной для контроля равновесия во время стойки, чем горные байкеры [10].

Выявлен более высокий уровень вертикальной устойчивости у легкоатлетов-стаеров, в сравнении с группой не занимающихся спортом, однако он был ниже, чем у борцов и игровиков в вертикальной стойке с открытыми и закрытыми глазами [12]. Это может объясняться тем, что тренировочный и соревновательный процесс легкоатлетов состоит преимущественно из циклически повторяющихся двигательных действий, которые не создают серьёзных координационных трудностей для поддержания вертикальной позы. Однако постоянная нагрузка аэробной и анаэробной мощности у спортсменов-легкоатлетов, а также спортсменов циклических видов спорта в целом, создает усложнённые

специфические условия поддержания постурального баланса [13]. Соответственно, у легкоатлетов формируется специфические адаптивные механизмы, учитывающие предъявляемые координационные требования.

Спортсмены-единоборцы характеризуются высоким уровнем вертикальной устойчивости, а также некоторыми особенностями её обеспечения по сравнению с лицами, не занимающимися спортом [14]. В каратэ большое количество времени отводится на развитие проприоцептивной чувствительности, точности фиксации положения и различных движений, чувства равновесия. Зачастую, применяется упражнения с ограничением поступления информации от зрительной сенсорной системы, что, соответственно, усиливает деятельность вестибулярной системы и проприорецепции [15]. Спортсмены-единоборцы, в сравнении с представителями циклических видов спорта, адаптированы к трудным постуральным условиям, связанным с удержанием необходимой позы в условиях вестибулярной, скоростно-силовой и субмаксимальной аэробной нагрузки [13].

Спортсмены **игровых видов спорта** характеризуются высокой эффективностью использования визуальной информации для регуляции вертикальной позы и данная особенность, вероятно, связана с особенностями поддержания баланса тела и ориентации в пространстве, характерными для игровиков [12]. Они находятся в условиях постоянного анализа своего положения на спортивной площадке по отношению к другим игрокам, который, в большей степени, производится на основе зрительной информации, что обуславливает формирование специфических особенностей функционирования их постуральной системы [16]. Так, футболисты обладают большей способностью к сохранению устойчивой позы на одной ноге, чем баскетболисты, пловцы и не спортсмены [17]. Игроки в регби осуществляют контроль своей позы при выполнении постоянных ускорений, смены направлений движения, передач мяча руками и ударов по нему ногами. Механизмы управления вертикальной позы как в стойке с открытыми глазами, так и с закрытыми у высококвалифицированных регбистов в сравнении с юношами, не занимающимися спортом, характеризуются как более совершенные [18]. При игре в регби игроки постоянно сталкиваются друг с другом, создавая трудности для поддержания баланса. В этих условиях игрокам необходима интеграция внутренних (проприорецепции, вестибулярной системы) и внешних (зрительных) сигналов для достижения высокого результата. Также они должны постоянно анализировать игровую ситуацию с целью выбора оптимального следующего «шага», основанного на прогнозировании атакующих и оборонительных действий партнёров и соперников с одновременным эффективным поддержанием ПБ [19].

То есть, каждый вид спорта формирует и адаптирует деятельность системы контроля постурального баланса специфическим образом для наиболее эффективного выполнения необходимых двигательных действий. А высококвалифицированные спортсмены и вовсе обладают способностью регулирования позы ещё до начала выполнения двигательного действия за счёт упреждающих корректировок позы [20]. Следовательно, оценивая уровень постурального баланса спортсменов разных видов спорта необходимо использовать специфические стойки и тесты, которые будут наиболее близко имитировать специфику вида спорта [13].

Заключение. Таким образом, отмечается наличие специфических особенностей функционирования системы поддержания постурального баланса у спортсменов различных видов спорта. Во время спортивной деятельности с целью обеспечения высокого уровня вертикальной устойчивости ограничивается восприятие той сенсорной информации, которую менее целесообразно воспринимать, а приоритет отдается другим сенсорным системам. Следовательно, при изучении постурального баланса у спортсменов необходимо учитывать специфику вида спорта. На её основании должны отбираться те оценочные тесты, которые максимально близко моделируют специфику спортивной деятельности. Только в данном случае возможно максимально объективно оценить

возможности постуральной системы спортсмена и дать верное заключение по его уровню и, при необходимости, возможным способам его коррекции. Представленные данные могут быть полезны при организации исследований постурального баланса спортсменов различных видов спорта.

Литература

1. Steinberg, N. Longitudinal Study Evaluating Postural Balance of Young Athletes / N. Steinberg, D. Nemet, M. Pantanowitz [et al.] // Perceptual and Motor Skills. – 2016. – 122(1). – P. 256–279. doi:10.1177/0031512516628989

2. Нагаева, Е. И. Развитие способностей к поддержанию равновесия у единоборцев на этапе начальной спортивной подготовки / Е. И. Нагаева, Е. А. Бирюкова, Н. П. Мишин // Научный вестник Крыма. – 2020. – №. 4 (27). – С. 1–12.

3. Liang, Y. The effect of contact sport expertise on postural control / Y. Liang, M. Hiley, K. Kanosue // PLoS One. 2019 Feb 14; 14(2):e0212334. doi: 10.1371/journal.pone.0212334.

4. Ненахов, И. Г. Повышение уровня проявления способности к равновесию у спортсменов посредством коррекции мышечно-тонических асимметрий : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Г. Ненахов ; ФГБОУВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2018. – 145 с.

5. Paillard, T. Relationship between sport expertise and postural skills / T. Paillard // Frontiers in psychology. – 2019. – Vol. 10. – P. 1428. DOI 10.3389/fpsyg.2019.01428.

6. Pankanin, E. S.Static posturography as an instrument to assess the balance among athletes / E. S. Pankanin, A. M. Dobosiewicz, P. Miętkowska //Journal of Education, Health and Sport. – 2018. – Т. 8. – №. 5. – С. 216–225.

7. Hammami, R. Comparison of Static Balance and the Role of Vision in Elite Athletes / R. Hammami, D. G. Behm, M. Chtara [et al.] // Journal of Human Kinetics. – 2014. – 41(1), P. 33–41. doi:10.2478/hukin-2014-0030.

8. Мавлиев, Ф. А. Функция равновесия у спортсменов с разным видом спортивных локомоций / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 162–167.

9. Болобан, В. Системная стабилография: методология и методы измерения, анализа и оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена / В. Болобан, Ю. Литвиненко, Т. Нижниковски // Наука в олимпийском спорте. – 2012. – № 1. – С. 27–35.

10. Olivier, A. Balance control during stance - A comparison between horseback riding athletes and non-athletes / A. Olivier, J-P. Viseu, N. Vignais, N. Vuillerme // PLoS ONE. – 14(2): e0211834. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211834.

11. Chapman, D. W. Effects of experience within a dynamic environment on postural control / D. M. Chapman, K. J. Needham, G. T. Allison [et al.] // Br J Sports Med. – 2008. – Vol. 42. – P. 16–21.

12. Мельников, А. А. Сравнение постуральной устойчивости у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса / А. А. Мельников // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 2 (28). – С. 60–71.

13. Назаренко, А. С. Влияние специфики спортивной деятельности на статокинетическую устойчивость высококвалифицированных спортсменов / А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4 (Т. 21). – С. 37–43.

14. Мишенин, А. Ю. Асимметрия регуляторных механизмов постурального контроля имитационных поз у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / А. Ю. Мишенин, Е. М. Бердичевская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №4. – С. 63–68.

15. Степанов, С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.

16. Massion, J. Postural control system / J. Massion // Curr Opin Neurobiol. – 1994. – Vol. 4(6). – P. 877-87. Doi: 10.1016/0959-4388(94)90137-6.

17. Matsuda, S. Centre of pressure sway characteristics during static one-legged stance of athletes from different sports / S. Matsuda, S. Demura, M. Uchiyama // Journal of Sports Sciences. – 2008. – 26 (7). – P. 775–779.

18. Тришин, Е. С. Стабилографический "портрет" высококвалифицированных регбистов / Е. С. Тришин, Е. М. Бердичевская, А. С. Соломяный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 334-336.

19. Поповская, М. Н. Регуляция мышечных сокращений различного типа у спортсменов, адаптированных к стереотипной и ситуационной двигательной деятельности / М. Н. Поповская, С. А. Моисеев, С. М. Иванов, Р. М. Городничев // Физиология человека. – 2019. – Т. 45. – № 2. – С. 87–95. DOI 10.1134/S0131164619020097.

20. Paillard, T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience / T. Paillard // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2017. – Т. 72. – С. 129–152.

УДК 796.012.1:796.035-053.5-056.3

АНАЛИЗ МОТОРНЫХ НАРУШЕНИЙ И ЗАДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, М.А. Усков
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Российская Федерация
E-mail: gorbacheva_vika@list.ru

Аннотация. На сегодняшний день изучение моторных навыков и степени развития двигательных способностей у детей с интеллектуальными нарушениями играют большую роль в работе специалистов в сфере адаптивного физического воспитания. В работе использован метод теоретического анализа, анализа научно-методической литературы и интернет-ресурсов, анализ опыта медицинской и педагогической практик, контент анализ. Эксплицированы основные особенности моторных нарушений и проблемных областей в развитие двигательных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья: анатомические этиофакторы развития моторных нарушений; поражение центральной нервной системы; отставание от возрастных норм в процессе формирования двигательных навыков; функционирование порочного круга: задержка моторного развития; задержка в приобретение способностей в когнитивной, психоэмоциональной сферах; снижение двигательной активности; нарушение двигательного стереотипа «ходьба»;подразделение дефицита моторных функций по степеням; нарушение мелкой и общей моторики; необходимость систематической физической активности; отсутствие мотивации к занятиям физической активностью. Определенно, установленные специфические отклонения в сфере формирования вестибулярной системы у лиц несовершеннолетнего возраста с интеллектуальными нарушениями должны выступать базовыми моментами в работе специалистов, в том числе в сфере адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: моторные нарушения, двигательные способности, дети, интеллектуальные нарушения

Актуальность. Структура и функции мозга могут влиять на развитие умственных и двигательных способностей и существенно отличаются у детей с интеллектуальными нарушениями. У лиц несовершеннолетнего возраста с ментальными расстройствами наблюдается задержка моторного развития с серьезными нарушениями адаптивного функционирования и повседневных жизненных навыков, ограничивающих их автономию и независимость, а также их участие в общественной деятельности [1]. Изучение специфики особенностей моторных нарушений и формирования двигательных способностей позволят более грамотно специалистам, работающим с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, построить свою работу и постоянно корректировать процесс восстановления с целью достижения максимально положительного результата.

Цель исследования - определить контент факторы моторных нарушений и задержки развития двигательных способностей у детей с интеллектуальными нарушениями.

Методы исследования: теоретический анализ, анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, анализ опыта медицинской и педагогической практик, контент анализ.

Результаты исследования. Данные современных исследований указывают, что отклонения в моторном развитии у детей с синдромом Дауна появляются уже в шестимесячном возрасте. Современные нейровизуализационные исследования выявили меньшие лобные, затылочные и височные доли с меньшим объемом гиппокампа, уменьшенными размерами мозолистого тела и мозжечка, уменьшенной верхней височной извилиной и объемом ствола мозга. Такие аномалии в головном мозге приводят к психомоторным дисфункциям у детей с синдромом Дауна. Например, меньший объем лобных долей вызывает проблемы с произвольной деятельностью, когнитивными нарушениями и качеством походки, особенно во взрослой жизни. С возрастом происходит уменьшение серого вещества в лобной, теменной и височной коре, подобно изменениям при легкой форме болезни Альцгеймера [2]. Гипоплазия мозжечка способствует развитию мышечной гипотонии, проблем с плавностью движения и балансом тела, координацией и речевыми расстройствами. Размер мозолистого тела также уменьшается у детей с синдромом Дауна, что связано с умственной отсталостью, проблемами с координацией.

Общеизвестно, что дети с синдромом Дауна развиваются медленно. Многими специалистами доказано, что ни у одного из детей с синдромом Дауна в возрастной группе от 3 до 6 лет не развились 100% двигательных функций. Есть и другие исследования, показывающие, что у 6-летних детей с синдромом Дауна не развиваются функции, типичные для 5-летних детей, которые развиваются нормально. Разница в развитии двигательных способностей увеличивается с возрастом и составляет примерно 2 года у 5-летних детей с синдромом Дауна [4].

Задержка двигательных функций может вызвать задержку в приобретении способностей в таких областях развития, как умственное, эмоциональное и социальное.

Дети исследуют мир, дотрагиваясь до предметов, пробуя их на вкус, ползая к ним. Способность стоять и ходить освобождает руки, что позволяет им удерживать предмет. Это также позволяет детям лучше видеть вещи, потому что голова выше, чем на ранних стадиях моторного развития. Умение стоять позволяет ребенку самостоятельно исследовать мир. Однако патофизиологические процессы в головном мозге, изменение размеров головного мозга и нарушения созревания центральной нервной системы, наблюдаемые у детей с синдромом Дауна, особенно с 6-месячного возраста, вызывают нарушения двигательного развития. По этой причине считается, что психомоторное развитие задерживается. Когда развитие центральной нервной системы задерживается, а опорно-двигательный аппарат нарушен из-за низкого мышечного тонуса, слабости сухожилий и нестабильности суставов, двигательное развитие может быть задержано. Большинство детей с синдромом Дауна (95%) в настоящем исследовании достигли

способности стоять в вертикальном положении в возрасте от 3 до 6 лет. Только 10% детей младше 3 лет справляются с вертикализацией позы. Дети без инвалидности приобретают способность стоять в возрасте 9–10 месяцев. Детям с дополнительной 21-й хромосомой трудно стоять, потому что патология затрагивает как сгибатели, так и разгибатели туловища. У детей с синдромом Дауна очень часто наблюдается первичная мышечная синергия из-за мышечной гипотонии [5]. Кроме того, чтобы сохранять положение стоя, дети должны уметь сохранять равновесие. Поскольку у детей с синдромом Дауна гипоплазия мозжечка, их реакция равновесия может быть нарушена.

Способность ходить - это пример двигательной функции, которая дает детям независимость и влияет на когнитивное, социальное и последующее двигательное развитие. Ходьба - еще одна двигательная способность, которую дети с синдромом Дауна развивают позже, чем обычно развивающиеся дети. По данным проведенных исследований, большинство детей с синдромом Дауна начали ходить, когда они были старше 3 лет. Результат аналогичен периоду развития способности ходить, показанному Melyn и White [2]. Типично развивающиеся дети учатся ходить на первом, а иногда и на втором году жизни. Детям с синдромом Дауна может быть трудно ходить, потому что для этого требуется хорошее равновесие. Другой причиной задержки в развитии ходьбы является врожденная слабость суставов и мышечная гипотония людей с синдромом Дауна. Низкий мышечный тонус и нарушения осанки, наблюдаемые у детей с синдромом Дауна, задерживают развитие баланса тела и нарушают реакции равновесия в вертикальном положении, что может замедлить способность ходить. Кроме того, у большего числа людей с синдромом Дауна наблюдается выраженная нестабильность при ходьбе, особенно в медиолатеральном направлении, и повышенные энергетические затраты [1].

У детей с синдромом Дауна наблюдается задержка моторного развития, соответствующая атипичному размеру головного мозга и нарушениям созревания центральной нервной системы. Дефицит моторики в популяции людей Дауна классифицирован по шкале оценок и подразделен на: легкое нарушение, характеризующееся двигательными паттернами, аналогичными таковым у детей с типичным развитием; умеренное нарушение, характеризующееся способностью инициировать, адаптировать и поддерживать движения с небольшой эффективностью, высокими движениями, широкой опорой, ограниченным равновесием и недостаточным мышечным тонусом; тяжелое нарушение, характеризующееся трудностями в инициировании, адаптации и поддержании движений, сниженным балансом, недостаточным мышечным тонусом и ограниченным произвольным контролем [5].

Вехи моторного развития обычно не достигаются, образуется разрыв, увеличивающийся с ростом и сложностью двигательных задач. Было обнаружено, что дети с синдромом Дауна развивают фундаментальные двигательные навыки стояния и ходьбы в возрасте от 18 месяцев до 3 лет (14% – к 18 месяцам, 40% – к 24 месяцам и 73% – к 30 месяцам) и моторные навыки бега, ходьбы и прыжков в возрасте от 3 до 6 лет с улучшением, пропорционально соответствующим сложности движения, устойчивости опорной базы, скорости необходимого моторного контроля. Кроме того, с раннего возраста у детей с синдромом Дауна обнаруживалось нарушение в контроле позы, скорости моторики, равновесия и беглости речи. Характеристики точных движений, напротив, отличались более высокой скоростью [3].

Недавние исследования выявили задержки в ходьбе, дефицит мелкой моторики, трудности с письмом и низкую ловкость рук у детей с синдромом Дауна. Лишь единичные исследования посвящены изучению общего моторного развития (например, ходьба, бег, прыжки, галоп, прыжки, скольжение и прыжки) и управление объектами (например, бросание, ловля, удары, подпрыгивание, пинание, тяга и толкание).

Способности к управлению объектами оказались более ослабленными, чем способности передвижения. Это связано с их более высокой когнитивной нагрузкой, характерной для задач объектного управления, по сравнению с задачами на передвижение. Выполнение таких задач, как бросок, ловля и нанесение ударов, требует более сложного когнитивного процесса, связанного с целенаправленным поведением или исполнительными функциями [5].

Низкая двигательная способность связана с высоким индексом массы тела (ИМТ). Отсюда следует кардинальная необходимость в коррекционных мероприятиях физической направленности, в том числе с применением методов и средств адаптивного физического воспитания. Это поддерживается и часто усугубляется задокументированным малоподвижным образом жизни и недостаточной мотивацией к занятиям физическими упражнениями.

Контент-анализ литературных данных по моторному развитию и двигательным способностям детей с интеллектуальными нарушениями позволил эксплицировать основные особенности моторных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья: анатомические этиофакторы развития моторных нарушений; поражение центральной нервной системы; отставание от возрастных норм в процессе формирования двигательных навыков; функционирование порочного круга: задержка моторного развития – задержка в приобретение способностей в когнитивной, психоэмоциональной сферах – снижение двигательной активности – задержка моторного развития; нарушение двигательного стереотипа «ходьба»; подразделение дефицита моторных функций по степеням; нарушение мелкой и общей моторики; необходимость систематической физической активности; отсутствие мотивации к занятиям физической активностью.

На сегодняшний день достаточно размытыми и неоднозначными являются данные о нарушениях моторных функций у детей с синдромом Дауна, поэтому проведение контент анализа не целесообразно.

Заключение. Таким образом, констатирован факт наличия нарушений в моторном развитие и патологических особенностей в двигательных способностях детей с интеллектуальными нарушениями, в том числе с синдромом Дауна.

Определены контент факторы моторных нарушений и задержки развития двигательных способностей, имеющих специфическую направленность, которые, несомненно, необходимо учитывать в работе специалистам, в том числе в сфере адаптивного физического воспитания.

Литература

1. Бутко, Г.А. Особенности моторики и психомоторики дошкольников с минимальным органическим поражением Центральной нервной системы // Современные подходы и технологии специальной педагогики: сборник научных статей / Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. – С. 120-124.

2. Есина, К.А. Развитие психических функций детей с задержкой психического развития // Приоритеты мировой науки: эксперимент и научная дискуссия: сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Кемерово, (28 января 2019 года). – Кемерово: Общество с ограниченной ответственностью "Западно-Сибирский научный центр", 2019. – С. 66-68.

3. Зарин, А., Нефедова Ю.В., Войлокова Е.Ф. Дошкольное воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью: хрестоматия. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – 143 с. – ISBN 9785806430428.

4. Каляева, Ю.А., Семченко А.А. Ритмопластика как средство развития моторной сферы детей с нарушением интеллекта // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 6. – С. 268-287. – DOI 10.25588/CSPU.2020.65.18.017.

5. Щербак, А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста: методические рекомендации / А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. – 40 с.

УДК 796.012.33

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И КАК ЭЛЕМЕНТА НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА

О.Ю. Федотова, О.Н. Малах

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

E-mail: olgafedotova08@rambler.ru

Аннотация. В статье проведён анализ необходимости внедрения производственной гимнастики на предприятиях как одного из направлений профилактики профессиональных заболеваний и производственного травматизма.

Ключевые слова: производственная гимнастика, работоспособность, утомляемость, физические упражнения

В современных условиях социально-экономических преобразований Республики Беларусь актуализировались проблемы адекватного формирования личности, гармонически развитой, всесторонне подготовленной к выполнению комплекса социально значимых видов деятельности, главным из которых является производительный труд. Благоприятным фактором для реализации государственной задачи по сохранению и укреплению состояния здоровья населения страны и повышению производительности труда за счет потенциала физической культуры и спорта, является разработка и внедрение эффективных и доступных форм двигательной активности в режим трудового дня для всех категорий работающего населения.

Цель исследования – анализ использования производственной гимнастики как вида оздоровительной физкультуры и как элемента научной организации труда.

Материал и методы. Материалом исследования являлись нормативные правовые акты, научная литература по теме исследования. При написании работы были использованы эмпирические и теоретические методы исследования, а именно наблюдение, анализ литературных источников и обобщение изучаемого материала.

Результаты и их обсуждение. Производственная физическая культура – система методически обоснованных физических упражнений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Теория активного отдыха составляет основу производственной физической культуры. В свое время И.М. Сеченов подчеркивал, что для человеческого организма наиболее благоприятен режим работы, в процессе которого происходит смена нагрузки, т.е. переключение с одних мышечных групп и нервных центров на другие. Ученый экспериментально доказал, что работоспособность человека восстанавливается быстрее и полнее в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, ранее неутомленными частями тела, в результате чего в утомленных функциональных системах усиливаются

процессы восстановления, их работоспособность повышается. Таким переключением деятельности и является производственная гимнастика.

В течение рабочего дня человеку часто приходится выполнять одни и те же операции и движения помногу раз. Это связано с продолжительным возбуждением одних и тех же нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Многократные повторения приводят к образованию так называемого рабочего динамического стереотипа. Когда он характеризуется большой точностью и экономичностью движений, высокой координированностью все систем организма, отмечается период оптимальной, высокой работоспособности. При наступлении утомления происходит рассогласование в деятельности различных функциональных систем и нарушение рабочего динамического стереотипа, что выражается в снижении работоспособности.

Работоспособность человека на протяжении рабочего дня не остается постоянной. В начале дня происходит настройка всех функций и систем организма на трудовой ритм, идет процесс врабатывания, что приводит к постепенному повышению работоспособности. Достигнув оптимального уровня, она в течение некоторого времени бывает довольно высокой, а затем, по мере наступления утомления, начинает снижаться. Такой характер изменения работоспособности в течение рабочего дня отмечается дважды: до обеденного перерыва и после него.

Для борьбы с утомлением и поддержания высокой работоспособности необходимо периодически, через определенные промежутки времени, прерывать работу и заполнять эти перерывы специально подобранными физическими упражнениями. Тем самым создаются условия для переключения деятельности.

Производственная гимнастика как форма активного отдыха представляет собой систему физических упражнений, которая применяется в режиме рабочего дня с целью:

1) более быстрой настройки систем и функций организма на предстоящую работу;

2) повышения эффективности отдыха в процессе труда;

3) повышения работоспособности и производительности труда;

4) профилактики заболеваний и производственного травматизма;

5) восстановления двигательных качеств, умений и навыков;

6) приобщения трудящихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 утверждена Государственная программа «Физическая культура и спорта» на 2021-2025 годы [1].

Государственная программа подготовлена с учетом современных мировых тенденций в сфере физической культуры и спорта на основе комплексного анализа современного состояния данной сферы в Республике Беларусь и является логическим продолжением Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303.

В Государственной программе среди целевых ориентиров развития физической культуры и спорта определено создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

По данным Министерства спорта Республики Беларусь, всего лишь 25,3 населения занимаются спортом на регулярной основе [2]. Недостаточное число граждан ведут активный образ жизни, при этом в трудовой деятельности увеличивается нервное и зрительное напряжение, преобладают работа перед компьютером, стресс, ненормированный рабочий день с длительностью более 8 часов, следовательно, со стороны общества и государственных органов наблюдается запрос на модернизацию и внедрение производственной гимнастики, доказавшей свою эффективность.

Смысл всех форм производственной гимнастики заключается, прежде всего, в оптимальном оперативном управлении динамикой работоспособности, содействии максимальной производительности труда без ущерба для здоровья. Физическим упражнениям отдается предпочтение из многих средств воздействия, применяемых в рабочее время для повышения работоспособности, во-первых, потому что они обладают широким диапазоном влияния и оказывают чрезвычайно благоприятное воздействие на организм работающего. Функционируемые мышцы через ЦНС воздействуют на все внутренние органы и системы, стимулируют многие физиологические процессы, оптимизируют реакцию организма на производственные факторы, облегчая труд, делая его более продуктивным. Во-вторых, именно физические упражнения обладают мощным оздоровительным эффектом: регулируют мозговое и периферическое кровообращение, совершенствуют дыхание, развивают и укрепляют мышечную систему, увеличивают подвижность суставов, позвоночного столба, грудной клетки, укрепляют связочно-суставной аппарат и пр. В-третьих, физические упражнения, применяемые на производстве, доступны всем работающим любого возраста, пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Они легко дозируются, избирательно и весьма индивидуально воздействуют на разные группы мышц, системы и органы, легко сочетаются с другими средствами воздействия; при минимальной затрате времени быстро снимают утомление.

Изучив состояние дел с наличием и организацией производственных гимнастик в других странах мира, можно заключить, что во многих странах Европы лишь отдельные компании предоставляют возможность своим сотрудникам заниматься фитнесом или йогой, или на тренажерах. В станах Азии, напротив, здоровью работников уделяется гораздо больше внимания. В Китае уже с 1950-х гг. некоторые компании проводят производственные физкультминутки, а в 2010г. в государственных компаниях стало обязательным проведение физкультурных разминок два раза в день. Такой опыт переняли крупные компании в США [3, с.188].

Внедрение производственной физической культуры началось в 30-е гг. Народным комиссариатом труда в 1931 г. было принято Постановление о введении производственной физической культуры для оздоровления труда, борьбы с профессиональными заболеваниями и в качестве меры, повышающей производительность труда. В 1960-е гг. производственной физической культуре вновь уделили заслуженное внимание. Однако постепенно о проведении зарядки на рабочих местах забыли. В настоящее время ряд предприятий организуют для своих сотрудников производственные гимнастики, что может служить хорошим примером для всех предприятий нашей страны.

Следует отметить, что различные проблемы организации и содержания производственной физической культуры разработаны достаточно обстоятельно, большое внимание при этом уделялось методическим вопросам производственной гимнастики (Э.Г. Булич, Ю.П. Галкин, В.И. Жолдак, И.И. Комаров, А.Г. Комов, Л.Н. Нифонтова, Г.Г. Саноян, А.Г. Фурманов). Однако, на сегодняшний день необходимы новые механизмы внедрения производственной гимнастики, пропаганды двигательной активности в рабочее и свободное от работы время, средства индивидуализации комплексов, учитывая характер труда, который с каждым годом смещается в сторону интеллектуального труда, автоматизации трудового процесса, внедрения новых профессий [4, с.8].

Значимость преобразования гимнастики на рабочем месте вызвана: увеличением пенсионного возраста; необходимостью увеличения производительности труда; изменением условий труда, связанных с профессиональными рисками (зрительное напряжение, ненормированный график работы, долгое пребывание в положении сидя - для интеллектуального труда); тенденциями ухудшения состояния здоровья работающего населения, запросом общества на средства физической культуры для активного долголетия [4, с.7].

В этой связи исследователи возобновили поиск способов повышения работоспособности, подходов к внедрению производственной гимнастики, что нашло отражение в трудах С.В. Лифановой, А.З. Гиршина, А.О. Егорычева, И.А. Цыба, А.А. Асхамова и

других. Однако, изучаемая проблема остается не решенной, массового использования методик проведения производственной физической культуры и комплексного применения средств физической культуры для трудящихся на производстве и вне его для поддержания здоровья, повышения работоспособности и снижения воздействия неблагоприятных воздействий в Республике Беларусь практически нет. Занятия гимнастикой на производстве отнимают лишь несколько минут рабочего времени, но они приносят неоценимую пользу. Так, по данным И.В. Ловицкой, С.Л. Фейгина, производительность труда увеличивается на 6,4% и более при сохранении работоспособности на высоком уровне до конца рабочей смены, чему способствуют физкультурные паузы, а это, в итоге, экономический эффект [4, с.8].

Внедрение производственных гимнастик в режим труда, не зависимо от видов деятельности работников, способствует: снижению утомляемости; повышению внимательности и скорости реакции; снижению напряженности в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем; улучшению зрения; улучшению самочувствия, активности, настроения; улучшению психофизиологического состояния человека [3, с.189].

В отличие от других форм занятий ФКиС, гимнастика на производстве проводится непосредственно в цехе, отделе, лаборатории и т. п. перед началом смены или в специальные перерывы в течение рабочего дня. Особенности производственной гимнастики предопределяют ее специфические виды, средства и методы проведения занятий, ограниченность во времени, выполнение физических упражнений непосредственно на рабочем месте, в рабочей одежде и т.д.

В современных условиях, гимнастика на рабочем месте можно регулировать онлайн в корпоративной сети и мобильном приложении количество шагов в сутки и количество шагов во время гимнастики (приложение «Здоровье», «Stepz»).

Заключение. Введение производственной гимнастики в режим рабочего дня как элемента научной организации труда является одним из важных проявлений высокой культуры труда. Правильное использование средств физической культуры с профессионально - прикладной целью очень важна как для человека лично, так и для общества в целом.

Регулярное проведение производственной гимнастики, не требуя больших экономических затрат, однако способствует повышению работоспособности и увеличению эффективности труда на предприятиях, сохранение его здоровья и творческого долголетия, хорошей работоспособности, повышенной производительности труда, снижение рабочего времени по болезни, профилактика профессиональных заболеваний, выполнение служебных и общественных функций и вовлечение работников к регулярным занятием физической культурой и спортом.

Литература

1. О Государственной программе «Физическая культура и спорта» на 2021-2025 годы: Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 №54 [Электронный ресурс] // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Республики Беларусь. – Минск, 2021.

2. Минспорта: 25,3% белорусов регулярно занимаются физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.belta.by/sport/view/minsporta-253-belorusov-reguljarno-zanimajutsja-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom-440932-2021/ Дата допуска 07.10.2021

3. Герасимова, Е.А. Анализ роли производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний и производственного травматизма // Е.А. Герасимова, О.О. Герасимова // В сборнике: Избранные доклады 66-й Университетской научно-технической конференции студентов и молодых ученых. Томск, 2020. – С. 188-189.

4. Производственная гимнастика с учетом факторов трудовогопроцесса : методическое пособие / Т. Н. Шутова [и др.]. - Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. - 236 с.

Научное издание

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Л.И. Ячменёва*

Подписано в печать . Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 40,80. Уч.-изд. л. 29,41. Тираж экз. Заказ .

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.